

PIANOTERRA

alla Balduina

Grazia BAR

Caffè biologico
Panini, Tramezzini,
Confezioni regalo
Via A.Baldi, 35
00136 - Roma
tel. 06.35343419

Mensile di Attualità, Cultura e Costume diretto da Stefano Benedetti - Distribuzione Gratuita - N°11 Luglio/Agosto 2011

La cineteca di Pianoterra

L'ultimo uomo della terra

Molti ricorderanno il film "L'ultimo uomo della Terra", genere horror fantascientifico del 1964, diretto da ...

----- lo leggi a pag. 3

C'era una volta il 45

C'era una volta il 45 per la Balduina e il 45 barrato per l'anello di via Proba Petronia...

----- lo leggi a pag. 4

Effetti collaterali di una polmonite

Quando la moglie (C, per brevità), colpita da affezione polmonare acuta, venne ricoverata ...

----- lo leggi a pag. 6

Quei meravigliosi anni 80

Il mondo della musica negli Anni 80 è ricco di **eventi** e cambiamenti significativi...

----- lo leggi a pag. 11

Informatica essenziale

L'evoluzione del Computer portatile

I primi computer portatili sono comparsi all'inizio degli anni 80 e assomigliavano a dei cassettoni...

----- lo leggi a pag. 12

... e ancora

• Ditelo al Direttore

• Pillole di saggezza



ASSOCIAZIONE GIANNI ELSNER ONLUS
INFO 06.35450482 - WWW.ASSOCIAZIONEGIANNIELSNER.IT

Seguiamo le sue orme... **DONA IL TUO 5 X 1000**

SOSTIENICI INSERENDO NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI IL NUMERO DI CODICE FISCALE: 10710511006



L'editoriale

DA IMPARARE A MEMORIA...

Costituzione Italiana

Art. 4. La Repubblica riconosce a tutti i cittadini il diritto al lavoro e promuove le condizioni che rendano effettivo questo diritto.

Ogni cittadino ha il dovere di svolgere, secondo le proprie possibilità e la propria scelta, un'attività o una funzione che concorra al progresso materiale o spirituale della società.

Cos'è un editoriale?

L'editoriale è un tipo di articolo giornalistico che tratta temi di attualità di rilevanza. Scritto dal direttore o da giornalisti esperti ecc..

Un editoriale contiene il punto di vista e indirizzo del giornale, sce-

vro, come detto precedentemente, da qualunque condizionamento di parte.

Il solo nostro interesse è cercar di fare bene per la Balduina quindi, per favore, non dateci un riferimento politico. Possono intervenire tutti, se poi è di una o dell'altra idea politica merita, per il bene del quartiere, di essere menzionato.

Ad un anno dalla nostra prima uscita, il bilancio è gratificante. Il giornale ci ha permesso di conoscere e farvi conoscere persone speciali, partecipi alla vita sociale più di quanto pensavamo. Parlo anche dei nostri collaboratori, qualcuno quasi centenario, ma con una lucidità straordinaria, tanto da sciorinarci passi di storia e cultura pura. Questo ci spinge sempre più a fare di meglio... a provarci almeno.

Siamo in estate, siamo alle vacanze. Per un po' mettiamo tutto da parte (pensieri, progetti e problemi) e ci diamo finalmente al divertimento, a non pensare cose tristi.

Godiamoci un po' di riposo.

Buona estate a tutti!

Gaetano Papaluca

Per la vostra pubblicità

**Chiamate il n. 339.7780737
oppure il n. 06.35346513**

e-mail

redazione@pianoterra.com
marketing@pianoterra.com

Indirizzo

Via Andrea Baldi, 63
00136 - Roma

Foto in copertina

La chiesa di San Pio X a Piazza della Balduina

Pianoterra alla Balduina

Direttore Responsabile

Stefano Benedetti

Direttore Editoriale

Gaetano Papaluca

Redazione

Fiorenzo Catalli, Paolo Cruciani

Hanno collaborato

Maria Grazia Merosi,
Alessandra Giorgio,
Federico Ghilardi,
Alfredo Palieri, Bruno Mazzella,
Valeria Spizzichino,
Federico Angelini

Sede

Via Andrea Baldi, 63
00136 - Roma

Tipografia

Valerio Scambelluri
Comunicazione S.r.l.
Via Ugo De Carolis, 93
00136 - Roma

Reg. Tribunale di Roma n°434
del 18 Dicembre 2009

La responsabilità degli articoli è dei singoli autori. Salvo diversi accordi, la collaborazione a questo periodico è da intendersi del tutto gratuita e non retribuita. Non è consentita la riproduzione anche parziale di testi e contenuti senza l'autorizzazione della direzione del giornale. In nessun caso si garantisce la restituzione dei materiali inviati.

Scuola Italiana  **Nordic Walking**

SPORT **SALUTE** **AD OGNI ETÀ**
EQUILIBRIO **AMICIZIA**
CORPO **DIMAGRIMENTO**
MENTI **TONIFICAZIONI**
DIVERTIMENTO **CONTATTO CON**
BENESSERE **LA NATURA**
CARDIOFITNESS **ANTISTRESS**



Il Nordic Walking si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo. Con una corretta tecnica si possono facilmente ottenere enormi benefici. Per apprendere il Nordic Walking e conoscere i programmi della scuola contatta l'istruttore Carlo Fuiani al cell. 333 2229590 o visita il sito:

www.nordicwalkingbalduina.com

La cineteca di Pianoterra

L'ultimo uomo della terra

Molti ricorderanno il film "L'ultimo uomo della Terra", genere horror fantascientifico del 1964 diretto da Ubaldo Ragona (per la versione italiana) e Sidney Salkow (per la versione americana). Il soggetto era tratto dal romanzo di Richard Matheson "I Am Legend" del 1954 (pubblicato in Italia nel



La locandina del film

1957 con il titolo "I vampiri"). La trama del film, alla cui stesura ha partecipato lo stesso autore del romanzo, vede come protagonista il dott. Robert Morgan (interpretato da Vincent Price) ultimo sopravvissuto di una tremenda epi-

demia che ha sterminato l'intera umanità e da cui Morgan è immune. Dopo il tramonto, le vittime della malattia escono dalle loro tombe e vanno a caccia di sangue, minacciando la vita e la sanità mentale dell'ultimo uomo sulla terra. Di giorno Morgan divide le sue attività tra il lavoro in laboratorio per scoprire un vaccino che combatta l'epidemia, il rogo dei cadaveri, unico modo per fermare i non-morti, e l'approvvigionamento di cibo per la propria sopravvivenza. In una delle sue uscite, Morgan trova una spaventata Ruth Collins (interpretata da Franca Bettoja), vittima della malattia, che egli cura scoprendo un rimedio alla stessa malattia, ultima speranza per il futuro del pianeta. Il film si chiude con la morte di Morgan Ucciso da un gruppo di uomini parzialmente contaminati (come lo era Ruth), che, ignari della scoperta dello scienziato, lo uccidono in quanto



L'esterno della chiesa di S. Pio X

un "diverso".

Le riprese iniziarono il 21 gennaio 1963. La prima proiezione pubblica è avvenuta il 19 agosto 1964, presso gli studi Titanus della Farnesina.



L'interno della chiesa di S. Pio X

Gli esterni del film sono stati girati in varie località di Roma, tra cui si riconoscono il quartiere dell' Eur, lo stadio Flaminio, il Foro Italico, il Cimitero Flaminio, il Ponte Flaminio, i colli della Farnesina, il lungomare e la zona Stella Polare di Ostia Lido. L'ultima scena è stata girata all'esterno e all'interno della chiesa di S. Pio X (la cui costruzione, iniziata nel 1957, terminò nel 1961, anno in cui fu consacrata) perfettamente riconoscibile anche se il film è stato girato prima dei restauri post conciliari e quindi senza l'organo e l'attuale altare maggiore. Nelle ultime scene si vede Morgan che sale i gradini della chiesa per rifugiarsi al suo interno, nascondendosi dapprima all'interno di uno dei due coretti, ai lati dell'abside, per poi uscire allo scoperto ed essere trafitto da una lancia che lo uccide mentre sta sul gradino più alto del presbiterio, dinanzi all'altare.

Fiorenzo Catalli



Consoli

Vini e oli

Via Andrea Baldi, 33 - Roma

Tel. 06.35343303

Consegne a domicilio gratuite

C'era una volta il 45

C'era una volta il 45 per la Balduina e il 45 barrato per l'anello di via Proba Petronia. Poi hanno unificato tutto in una sola linea, il 990.

Adesso, d'accordo che i conducenti devono far acrobazie per gli intralci di auto in sosta irregolare da Via Lucio Apuleio a largo Maccagno perché è un percorso difficile, vero... ma quello che è successo il 24 maggio scorso, come si

giustifica?

Premetto che ho 87 anni e porto il pacemaker. Attesa interminabile sotto il sole alla fermata di via Duccio Galimberti dalle 11:40, finalmente alle 12:15 è passato un 990, stracarico e inaccessibile, diretto a via Pieve di Cadore.

Dicevano che era saltata una partenza da Piazza Cavour e che seguiva subito un altro 990 passato sì, ma alle 12:45! (un'altra mezz'ora di attesa).

Con grande fortuna sono salito su quest'ultimo. Ma come si spiega che, mentre verso via Pieve di Cadore i 990 passavano a rilento e viceversa, in senso contrario verso Piazza Cavour ne transitavano ben più di sei? Andavano al deposito o cosa? Speriamo che qualche Santo o senza scomodare loro, gli Enti competenti possano risolvere il problema!

Alfredo Palieri

DITELO AL DIRETTORE

La sig. Cecilia ci ha telefonato lamentandosi del fatto che la scalinata di via Tullio Giannotti che da piazza della Balduina conduce a via Attilio Friggeri è disagiata per le persone anziane o con difficoltà a camminare per la assenza totale di un sostegno che sarebbe obbligatorio secondo la legislazione attuale. Chi se ne deve occupare?



Siamo felici di informare la signora Cecilia che il Condominio di via Attilio Friggeri 95 ha già deliberato di far collocare un corrimano su tutta la scalinata a vantaggio dei propri condomini e di tutti i cittadini che usufruiscono di questo passaggio.

Gaetano Papaluca

Associazione Gianni Elsner Onlus



Cari amici,

eccoci di nuovo per raccontarvi le iniziative della nostra Associazione Gianni Elsner Onlus.

Siamo ormai prossimi alle vacanze estive, ma abbiamo ancora molto da dirvi.

Innanzitutto, vi aggiorniamo sulla situazione relativa ad Akram, il bambino keniota di nove anni, figlio di un italiano (sparito dalla sua vita e da quella della mamma) e di una keniota, la cui causa è stata immediatamente sposata dalla nostra Onlus. Akram è stato operato il 1° giugno dal Professor Pagnotta al "Bambin Gesù" di Palidoro al tendine d'Achille, intervento necessario per la sua sofferenza agli adduttori che gli avevano impedito finora di camminare correttamente. Akram ha successivamente svolto la parte iniziale della riabilitazione qui a Roma, sotto le cure attente di un'equipe di professionisti e con la compagnia e l'aiuto della nostra Raffaella Fanelli, l'amica di Gianni che ci ha sottoposto questo caso qualche mese fa.

Akram è ora di nuovo a casa sua, in Kenya, e tornerà a Roma a settembre per le visite di controllo che ci diranno se dovrà effettuare una seconda operazione o no.

Nel frattempo la nostra raccolta fondi è arrivata al termine, siamo riusciti a raggiungere l'obiettivo prefissato, e per questo ringraziamo pubblicamente tutti quelli che hanno contribuito a realizzare questa nuova opera di solidarietà in nome del nostro grande Gianni!

Siamo ovviamente pronti a far ripartire la raccolta fondi qualora Akram dovesse subire il secondo intervento, eventualità che ovviamente tutti noi scongiuriamo!

Un altro appuntamento che vedrà la nostra Associazione in prima fila sarà quello annuale con il Trofeo "Profumo di Speranza", giunta alla sua 9° Edizione.

Questo trofeo, il cui nome è stato scelto dal nostro Gianni, riunisce gli amici della profumeria romana in una serata di solidarietà. Già dalla scorsa edizione, gli amici profumieri hanno scelto la nostra Associazione come beneficiaria della serata. Quest'anno non ci sarà la consueta sfida di calcio, ma una serata all'insegna delle risate (saranno ospiti amici del cabaret romano, provenienti da Zelig Off, Colorado Café e Seven Show) e della buona cucina (con cena a bordo piscina), il tutto allietato dalla splendida voce di una storica amica dell'evento, Norma G.

L'appuntamento è quindi giovedì 14 luglio al Salaria Sport Village, in Via Salaria (altezza Settebagni).

Prima di salutarvi, vi ricordiamo che prosegue l'iniziativa delle bomboniere solidali: vi diamo la possibilità di acquistare delle graziosissime bomboniere il cui ricavato sarà devoluto all'Associazione. Per vedere le nostre bomboniere potete visitare il sito www.associazionegiannielsner.it, per maggiori informazioni potete telefonare allo 06.354.50.482.

Per avere informazioni in tempo reale sulle iniziative dell'Associazione, ma anche per avere compagnia ovunque voi siate e qualunque cosa facciate, non dimenticatevi di sintonizzarvi sui 98,100 di Radio Sei con il programma ideato dal nostro grande Gianni, "Te Lo Faccio Vedere Chi Sono Io!", in onda tutte le mattine dalle 10 alle 14 e 10 dal lunedì al sabato.

Vi ricordiamo infine, come sempre, le coordinate per sostenere l'Associazione Gianni Elsner Onlus:

Bonifico bancario IBAN IT02 A032 3103 2070 0000 0233 400 intestato a: Associazione Gianni Elsner Onlus.

Conto corrente postale n° 2968097 intestato ad Associazione Gianni Elsner Onlus.

5x1000 sulla Dichiarazione dei Redditi con il n° di codice fiscale 107.105.110.06

A presto con le iniziative dell'Associazione Gianni Elsner Onlus!



Federico Ghilardi

Effetti collaterali di una Polmonite

Quando la moglie è assente

Quando la moglie (**C**, per brevità), colpita da affezione polmonare acuta, venne ricoverata d'urgenza presso una clinica, il marito (**B**, per brevità) rischiò un infarto, ma poi decise che, in quel frangente, non era opportuno un altro ricovero. Durante la non breve degenza, **B** tra un impegno professionale e l'altro si tratteneva lungamente in clinica accanto a **C**. Ma, mentre quest'ultima era sottoposta alle più opportune ed accurate terapie e ad una continua assistenza da parte del personale medico e paramedico, **B** quando la sera rientrava stanco si trovava a bisticciare da solo con tutti quanti gli elettrodomestici che imperversavano in casa. Conosceva molto superficialmente il frigo, cui dava rispettosamente del lei, mentre nessuno gli aveva mai presentato il fratello freezer. Relativamente, poi, alla cucina (macchina) a gas dalle avveniristiche strumentazioni (congegni simil-manopole, timer ed altre diavolerie), conservava un vago, appannato ricordo di quando, molti anni prima, moglie e figlie si trasferivano in Luglio al Circeo (ma erano fornelli con tre o quattro levette che si giravano e si accendevano con l'accendi-gas). Ma ormai, da anni, **B** e fornelli si erano persi di vista, causa di un'interdizione, intimatagli da **C**, con la complicità della colf, di tenersi alla larga dal vano cucina dove era stato più volte sorpreso a seminare terrore e fare strage dei poveri bicchieri, piatti e tazzine. Stavolta, entratovi come un immigrato clandestino con permesso temporaneo di soggiorno, **B** si guardò attorno alla ricerca di una pentola per cucinarvi un uovo alla coque, che però, dispettosamente, diventava sempre sodo.

Solo successivamente, rientrata alla base la padrona di casa, **B** venne informato che, per bollire un uovo non necessita il pentolone dei fagioli. Un tentativo di cuocere 100 gr. di spaghetti degenerò in una colluttazione drammatica e violenta, con piccole ustioni a due o tre dita.

Gli spaghetti, infatti, si rifiutavano categoricamente di entrare nella pentola (porca la miseria quanto scottava!): restavano, lunghi e dritti. Per facilitare l'operazione fu necessario assestare loro una serie di randellate con un mestolo, che si stava facendo i cavoli suoi, trovato nei paraggi e finalmente, anche con il decisivo contributo dell'acqua (ariporca la miseria quanto scottava!), si poté chiudere la pentola con il coperchio (per la storia, la pasta una

volta cotta, divenne ottima per incollare alcuni fogli). Altro tentativo di riscaldare un paio di supplì, acquistati in rosticceria, si rivelò catastrofico: restarono incollati sulla padella e ne venne recuperata circa la metà scarsa. (N.B.: lo sventurato ha un innato rifiuto a sedersi da solo al ristorante, al cinema, a teatro). L'unico spazio in cui **B** riusciva a muoversi con disinvoltura, rimaneva il bagno, ma non si vive di sola doccia, rasoio e dopo barba! Peraltro, benché consapevole (al contrario di molti altri mariti) che la carta igienica non fiorisce spontaneamente nel porta-rotolo, sorgeva il problema della sua ricerca (anche perché ci si accorge della mancanza nel momento esatto in cui serve, mai prima!): trovare il recondito sito in cui era stata rintanata somigliò ad una complessa caccia al tesoro.

Ma tutto è bene quel che finisce bene: felicemente rientrata a casa, **C** riprese le redini del tetto coniugale ha cancellato anche gli effetti collaterali della sua polmonite per il marito, appunto.

Bruno Mazzella



. DONNA .

ABBIGLIAMENTO ed ACCESSORI

VIA
ANDREA
BALDI, 20
(BALDUINA)



PRESENTANDO QUESTO GIORNALE, PER TE
MIA NUOVA CLIENTE, SCONTO + OMAGGIO

UN ALBERO DA SALVAGUARDARE

In fondo alla salita di via della Balduina, all'incrocio con l'attuale via De Carolis, sorgeva, agli inizi degli Anni Cinquanta un grosso casolare (dove abitava il Sor Pietro Ricci) con stalla al pianoterra, detto "La Vaccheria" perché ospitava una dozzina di mucche, oppure "la Colonia" forse perché caratterizzato da una fila di palme e di eucalipti. L'eucalipto e la palma che sono ancora all'incrocio citato potrebbero essere gli unici testimoni di quel passato. (dai Ricordi di Domenico Coiante).



ERRATA CORRIGE

La signora Giovanna Caprino Picciau, pur apprezzando lei ed il fratello l'articolo dedicato alla loro madre e nostra amica Francesca Pagani, ci scrive che vuole precisare delle inesattezze sulle note biografiche riportate nell'articolo del numero precedente.

Il loro padre Sebastiano Caprino, morì a soli 28 anni ucciso dai partigiani, era capo redattore di un giornale fascista a Milano.

Riguardo poi "Sconosciuto 1945", è un libro di Giampaolo Pansa, dove si parla della mattanza di fascisti da parte dei partigiani.

Presi dall'emozione nello scrivere di Francesca abbiamo fatto degli errori.

Ce ne scusiamo.

Ciao Francesca

La redazione

PIANOTERRA ALLA BALDUINA

lo potete trovare in molti negozi, edicole, uffici del quartiere e non solo.

I principali punti di distribuzione sono:

- **La Farmacia IGEA in Largo Cervinia, 8**
- **Le edicole di:**
 - **Piazza Belsito**
 - **Piazza della Balduina**
 - **Largo Maccagno**
 - **Via Appiano**
 - **Piazza Giovenale**
 - **Via Marziale**
 - **Piazzale degli Eroi**
 - **Piazza Madonna del Cenacolo**
 - **Piazza Guadalupe**





Foto aerea di una parte del quartiere Balduina negli anni Sessanta, nella prima metà è ben visibile la Valle dell'Inferno sulla destra e la linea ferroviaria Roma-Viterbo sulla sinistra, mentre sono già delineate le Vie Appiano, De Carolis e limitrofe.

0 381



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE PIANOTERRA



organizza per **DOMENICA 2 OTTOBRE** una **gita in MOLISE** di una **intera giornata** con pullman turistico per visitare le aree archeologiche di **PIETRABBONDANTE** e di **SEPINO**.

Pietrabbondante (a 1.000 m di altitudine) centro moderno, più noto per la presenza di fabbriche di campane, conserva i resti del santuario italico, luogo sacro nazionale dei Sanniti Pentri, distrutto da Annibale e ricostruito in forme ancora più monumentali e centro religioso più importante per tutti i Sanniti per altri tre secoli.

Sepino, centro romano sviluppatosi a partire dall'età di Augusto su un precedente centro sannita, conserva ancora intatta parte degli edifici del Foro e del Teatro.



Partenza da Piazza della Balduina ore 7:00 - Rientro previsto ore 21:00. Pranzo al sacco.

Per Informazioni rivolgersi al Numero **06.35346513** oppure scrivere all'indirizzo info@pianoterra.com

Peppe Romano



Scultore e pittore autodidatta dal suo studio di Monte Mario ha prodotto:

- sculture
- argenti
- gioielli e medaglie
- disegni a china
- disegni acquerelli
- disegni a pastello.

Alcune opere sono ancora disponibili per l'acquisto. La Galleria completa, la Critica e la storia sono visibili su Internet all'indirizzo:

www.pepperomano.com

email:
eredi@pepperomano.com

telefono:
daniele 335 6358633
(pomeriggio)



Monumenti: a Roma i Cavalli del San Filippo Neri, a Terracina la Madonna della Luna, a Chicago la Madonna del Carmelo, in Sierra Leone Free Pony, nella Cattedrale di Lourdes l'Ostensorio, e al Palazzo Apostolico in Roma la Statua di San Michele Arcangelo.



Quei meravigliosi anni 80

Il mondo della musica negli Anni 80 è ricco di **eventi** e cambiamenti significativi. L'importanza di citarne ancora alcuni, tralasciati unicamente per questioni di spazio, ha portato alla necessità in questo numero di proseguire sulla linea del precedente.

Come dicevamo, nel Natale del 1984 il supergruppo britannico **Band Aid**, creato da Bob Geldof, uscì con il singolo di grande successo "Do They Know it's Christmas?" allo scopo di raccogliere fondi per l'Etiopia. Ma gli americani, che non volevano essere da meno, nel 1985 diedero vita agli **USA for Africa**, con gli stessi intenti benefici. Alla realizzazione del singolo "We Are the World" parteciparono numerosi artisti quali: Michael Jackson, Lionel Richie, Bob Dylan, Paul Simon, Bruce Springsteen, Tina Turner, Cyndi Lauper ecc.

Sempre di quegli anni sono 3 dei più grandi concerti della storia:

Simon & Garfunkel: i due cantanti folk nel 1981 richiamarono 400.000 spettatori al loro concerto al Central Park di New York, in quello che, appunto, rimarrà per anni il concerto live più visto della storia.

Queen: Rock in Rio Festival a Rio de Janeiro, 1985, 250.000

persone. Spettacolari le immagini di questo concerto con i Queen vestiti di bianco guidati dalla voce dell'indimenticabile Freddie Mercury.

Pink Floyd: Live in Venice, Venezia 14 luglio 1989, 350.000 spettatori. Il concerto del secolo, il primo trasmesso in mondovisione e il più grande della storia in Italia. Durò appena 90 minuti, ma lo



Foto sopra: Band Aid. Foto a lato: Michael Jackson e gli USA for Africa.

scenario fu mozzafiato: il palco galleggiante nella suggestiva laguna San Marco e una distesa di barche davanti ad esso, lo rese immortale...

Buone vacanze a tutti!

Alessandra Giorgio

ANTONIO GAVIGLIANO

Impianti Elettrici - TV e SAT - Impianti Citofonici

Via Attilio Friggeri, 95 - 00136 Roma

Cell. 338.2219776

E-mail: antoniogavigliano@gmail.com

Informatica essenziale

L'evoluzione del Computer portatile

I primi computer portatili sono comparsi all'inizio degli anni 80 e assomigliavano a dei cassettoni con una tastiera tradizionale che si apriva come uno sportello. Furono prodotti dalla Osborne, il peso era approssimativamente sui 12 Kg e costavano circa 1.800 Dollari. Oltre al Computer occorre comprare il Software che costava circa 1.500 Dollari. In realtà questo computer venne inizialmente chiamato "trasportabile" in quanto integrava in un unico oggetto tutte le componenti necessarie al funzionamento: unità centrale, monitor e tastiera.

Inizialmente le vendite furono un successo, ma dopo poco più di un



L'Osborne 1 il primo Computer Portatile presentato nel 1981

anno la concorrenza (IBM) si fece sentire e da lì a poco la Osborne fallì.

L'evoluzione non fu velocissima in quanto il Computer portatile non era ancora considerato uno strumento indispensabile per il proprio lavoro, ma bensì uno strumento da laboratorio.

Per intravedere computer portatili simili agli attuali Notebook (o Netbook) occorre aspettare la fine degli anni 80 con l'avvento della Compaq e della NEC, che misero sul mercato dei portatili simili come forma a quelli attualmente in commercio. Il peso era sceso sotto i 3

Kg. e le prestazioni rispetto ai predecessori migliorarono sensibilmente.

Dagli anni 90 in poi i portatili divennero sempre più diffusi e a costi sempre più accessibili.

A partire dagli anni 2000 il portatile



Il Compaq LTE del 1989

chiamato comunemente Notebook tende ad essere sempre più compatto e leggero fino a diventare un computer dal peso inferiore al chilogrammo. Questa nuova linea di portatili ultracompati ed ultra leggeri verranno chiamati Netbook e acquisiranno grosso successo nella seconda metà degli anni 2000.

Negli ultimi due anni l'evoluzione della telefonia mobile ha portato alla realizzazione di Smartphone sempre più potenti e con caratteristiche elaborative del tutto simili a personal computer a tal punto che i produttori stessi di Smartphone hanno



Un Netbook

immesso sul mercato i Tablet PC che in sostanza sono degli Smart-

phone molto più grandi e con caratteristiche elaborative tali da entrare in competizione con i Netbook.

I Tablet sono sostanzialmente di tre tipologie, quelli appartenenti alla famiglia Apple, quelli con sistema



Un Notebook moderno

operativo Android e quelli con sistema operativo Microsoft Windows. Il loro punto di forza è la completezza degli accessori integrati: Internet su rete mobile a Banda Larga, connettività Wifi, GPS, Fotocamera e videocamera ad altissima risoluzione, Flash, bussola, accelerometro, Lettore MP3 e ovviamente il Touch Screen.

L'avvento dei Tablet P.C. hanno comportato un forte calo dei prezzi per i Notebook e per i Netbook a tal punto che oggi si possono facilmente trovare a meno di 200 Euro.



Un Tablet P.C.

Il Tablet costa mediamente il doppio anche se, in fatto di accessori, non c'è assolutamente paragone. Attualmente i tablet mostrano carenza rispetto ai tradizionali notebook e netbook in fatto di potenza del processore, ma la tecnologia va veloce e nel giro di 6-12 mesi verranno immessi Tablet con prestazioni migliorate del 30-40%.

Paolo Cruciani

PIANOTERRA ALLA BALDUINA

è su Facebook!!!

Cerca la nostra pagina e clicca su "mi piace", vota i sondaggi, controlla gli eventi e scrivi in bacheca. Ti aspettiamo!!!



“ACQUAPENDENTE GOLF VILLAGE”



SOCIETA' VENDE DIRETTAMENTE VILLE A BASSO CONSUMO ENERGETICO SU CAMPO DA GOLF

Nel Comune di Acquapendente (VT), a 22 Km. da Orvieto e a 10 km. dal lago di Bolsena, sta nascendo un complesso turistico ricettivo immerso nel verde ed a coronamento di un campo da golf. Le ville bifamiliari sono composte da: soggiorno, cucina e wc al piano terra, 2 camere e bagno al primo piano, soppalco di mq. 12, portico e giardino

PREZZI DA EURO 260.000 - MUTUABILI FINO ALL'80%
PRIME CONSEGNE GIUGNO 2011

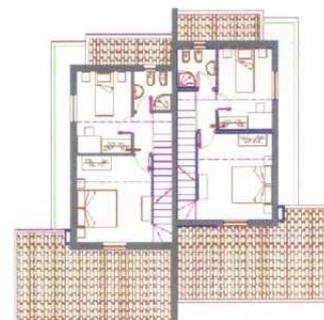
===> ALCUNE CARATTERISTICHE COSTRUTTIVE <===

- riscaldamento autonomo geotermico a pavimento;
- inferriate e persiane blindate;
- finestre in legno massello laccato e zanzariere;
- tetto in legno di castagno naturale, coibentato, ventilato, tegole antiche e converse in rame;
- produzione A.C.S. con pannelli solari al 50%;
- miscelatori lavabi con filtri aria/acqua;
- pavimenti in gres porcellanato;
- rivestimento esterno con cappotto da cm. 8;
- portico con barbecue.

PIANO TERRA



PIANO PRIMO



Per info Chiamare il numero +39.366.5025421

web: www.acquapendentegolfclub.it E-mail: info@acquapendentegolfclub.it

Pillole di saggezza

Il chianti ammazza l'anemia

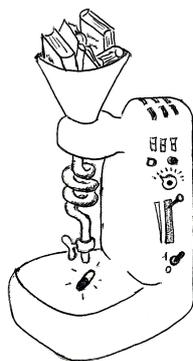
Diceva Stefano Rosso dal suo "Letto 26", facendo il verso ad intere generazioni di bevitori (e produttori) di vino. La cultura popolare dei nonni in realtà non sbagliava. La biochimica ha cercato (e trovato) la ragione per la quale i consumatori abituali (ma moderati !) di vino, rosso in particolare, hanno minori problemi di colesterolo ed in generale una salute migliore.

Le piante in generale hanno un'ottima capacità di risposta agli stress ambientali (disponibilità di acqua, quantità e qualità di luce, metalli pesanti nel terreno, temperatura, ...) e agli attacchi da parte dei patogeni (funghi, batteri, insetti, ...). In effetti, a differenza degli animali, non possono scappare da ciò che le disturba. Non ho mai sentito le mie piantine dire: "Se non cominci ad annaffiarmi regolarmente me ne vado di casa!". Magari lo pensano, ma non lo dicono e non lo fanno. Quindi nel corso dell'evoluzione hanno dovuto sviluppare degli efficienti meccanismi molecolari che permettano la loro sopravvivenza.

Ad esempio, le vitaceae producono una sostanza per affrontare le infezioni batteriche e da funghi, il trans-resveratrolo. Questa benefica, sebbene impronunciabile, sostanza è presente nella buccia dell'uva, ma non nella polpa, ragione per cui il vino rosso ne è maggiormente ricco. Antiossidante e antivirale, il trans-resveratrolo è un toccasana non solo per l'uva, ma anche per chi ne beve il succo. Logicamente, vini di annate e regioni diverse (derivanti quindi da uve cresciute in condizioni ambientali diverse), e

prodotti con procedure differenti hanno contenuti variabili di resveratrolo, la cui azione antiossidante è catalizzata dalla co-presenza nel vino di altre sostanze sempre appartenenti alla classe dei cosiddetti polifenoli.

Ma il resveratrolo non è l'unico esempio di molecola "prodigiosa" derivante dalle piante che sta sulla nostra tavola. Un altro esempio classico è l' α -tocoferolo, comunemente chiamato vitamina E (in realtà solo uno degli elementi della famiglia di composti che sono chiamati in modo cumulativo vitamina E). L' α -tocoferolo riduce gli stress ossidativi, ossia l'invecchiamento, agendo ad esempio anche contro la formazione e la proliferazione delle cellule tumorali. Ma dove si trova? Nell'olio! In quello di germe di grano, di girasole, di mais, di palma, di mandorle e di oliva. Il processo di raffinazione,



però, provoca perdite a volte anche considerevoli di vitamina E.

Anche in questo risiede la differenza tra olio di oliva e olio extra vergine di oliva. Tra questi due tipi di oli le concentrazioni di tocoferolo

e di polifenoli (che come nel caso del vino aiutano l'azione salutare della vitamina) sono sostanzialmente differenti (nell'olio extra vergine d'oliva decisamente più elevate). In una delle prossime volte parleremo delle diverse caratteristiche e proprietà dei diversi grassi contenuti nei vari tipi di oli, che li rendono più o meno benefici per la salute umana, ma qui fermiamoci all'importanza della ricchezza in tocoferolo.

Certo, non stiamo dicendo niente di nuovo, la cosiddetta dieta mediterranea è nota in tutto il mondo per le sue proprietà salutari, così come da sempre le piante ed i loro estratti sono usati a scopi curativi. Ma la ricerca scientifica aiuta a capire i motivi ed in alcuni casi ad elaborare "a ragion veduta" ritrovati con specifiche caratteristiche e virtù. E' il caso, ad esempio, dell'unguento sviluppato, testato e messo in commercio (a prezzo modico, e da qui la differenza tra ricerca pubblica e privata di cui magari parleremo più diffusamente un'altra volta) da alcuni ricercatori dell'ENEA di Casaccia. Questo olio è stato chiamato Mix 557 perché effettivamente è il mix di più estratti di piante, inizialmente studiati separatamente, ed ha elevatissimi poteri antibiotici, cicatrizzanti e moschicidi, tanto forti da risolvere casi disperati di ustioni, ferite e piaghe.

Insomma dalla biochimica delle piante si può ricavare il modo di essere sani, ma si deve sempre ricordare che non tutto ciò che è naturale fa bene. Provate a mangiare le infiorescenze e le parti verdi (ricche di solanina) delle innocue patate e poi fateci sapere, se ci sarete ancora!

**Valeria Spizzichino e
Federico Angelini**

Serena SaS

di Perugini Maurizio

Impresa di pulimento - disinfestazioni - derattizzazioni

tel. 339.2116530

Prodotti autorizzati dal Ministero della Sanità

Numeri Utili

Popolazione: circa 42.000 abitanti

Altezza massima: 138 metri s.l.m.



Via Guido Alessi, 19
tel. 06.3540811



Ottavia – Via R. Filamondo n. 33
tel. 06.30812820

Balduina – Via U. Bignami n. 41
tel. 06.35452385

Via Forte Trionfale
tel. 06.35072349

Via S. Maria di Galeria
tel. 06.3046090



Via A. Verga n. 2
tel. 06.30601230



Guasti elettricità 800130336
Guasti acqua 800130335
Guasti lampioni stradali
800130336



Guasti e dispersioni 800900999



Numero verde segnalazioni
800867035



Centralino 06.68351

Ufficio Relazioni con il Pubblico

Borgo S. Spirito, 3
00193 – Roma

tel. 06 68352553

Scelta medico di base

P.zza S. Zaccaria Papa n. 1
tel. 06.68353420



Via Torrecchia, 592
tel. 06.301901



Numero verde 800174471

atac



Infomobilità 06.57003

Numero verde sosta 800201670



Delegazione ACI

Via Ugo De Carolis, 80/B
00136 – Roma
tel. 06.35450629



Farmacie Comunali

Farmacia Mario Fani
Via Cortina d'Ampezzo, 317
00135 – Roma
tel. 06.35073196

Farmacia Palmarola
Via Casal del Marmo, 370
00135 – Roma
tel. 06.30812848

Azienda Farmasociosanitaria
Capitolina
Via Torrecchia, 555
00168 – Roma
tel. 06.35506936, 06.35511752



Farmacie di Zona

Farmacia Balduina
Via Filippo Nicolai, 105
00136 – Roma
tel. 06.35347139, 06.35496393

Farmacia Cappelli
Via Duccio Galimberti, 21
00136 – Roma
tel. 06.39736901

Farmacia Cerulli
Via della Balduina, 132
00136 – Roma
Tel. 06.35450157

Farmacia Igea
Largo Cervinia, 23
00135 – Roma
tel. 06.35343691, 06.35343020

La Farmacista
Via Ugo De Carolis, 91
00136 – Roma
tel. 06.35498992

Farmacia Gerardini D.ssa Renata
Via R.Rodriguez Pereira 217 A
tel. e Fax 06.35497546

Farmacia Pollicina Dott. Francesco
Largo Giorgio Maccagno, 15/A
00136 – Roma
tel. 06.35341225

Farmacia Rallo Gaspare
Piazza Carlo Mazzaresi, 40
00136 – Roma
tel. 06.35451861

Apoteca Dott. Melchiorre
Via Ugo De Carolis, 76D/E
00136 – Roma
tel. 06.35294381

Parafarmacia D.ssa Poratto
Piazza della Balduina, 38
00136 – Roma
tel. 06.35491733

Farmacia Gaoni S.N.C.
Di Paolo e Roberta Gaoni
Viale Medaglie D'Oro, 417
00136 - Roma
tel.06.35347748 fax.06.35348836

Farmacia Trionfale
Dr. Sbrigoli Romano
Piazzale Medaglie D'Oro, 73
00136 - Roma
tel.06.35344440 fax.06.35452596

Farmacia Vaccarella Dott. Salvatore
Via Livio Andronico, 8-10
00136 - Roma
tel.06.39728810 fax.06.39728810

Parafarmacia Le Naiadi S.R.L.
D.sse Ortensi A. - Gibilisco C.
Via Alfredo Fusco N° 7 / 9
00136 Roma
tel. 06.35498266

**Mancano indirizzi utili?
Ci sono degli errori?
Segnalacelo, scrivendo
all'indirizzo di posta elettronica
redazione@pianoterra.com
oppure per posta tradizionale a:**

**Redazione
Pianoterra alla Balduina
Via Andrea Baldi, 63
00136 – Roma
Tel e fax. 0635346513**



IDROTERMICA PETRELLI S.r.l.

Commercio materiale idraulico, termico, condizionamento e arredo bagno



Idrotermica Petrelli S.r.l. Via R.R. Pereira, 157/163 00136 - Roma
Tel. e Fax 06/35498848 - 06/35400099
Email idropet@tiscali.it