

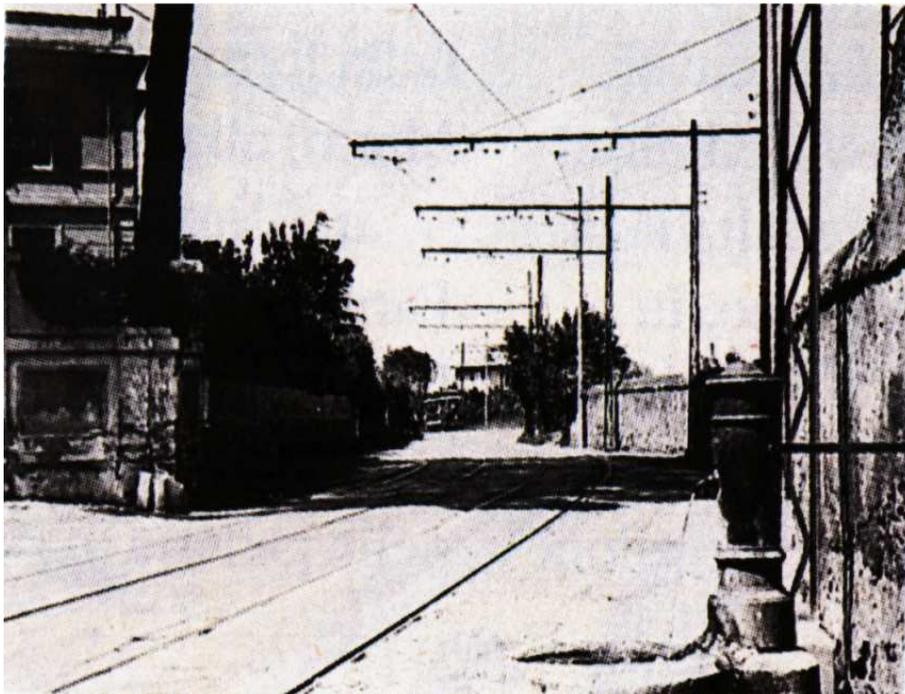
# PIANOTERRA

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°2 Settembre/Ottobre 2010



## L'Angolo dell'Archeologo

### Il Forte Monte Mario e i forti di Roma

All'indomani della proclamazione del Regno d'Italia, nel Marzo del 1861, lo stesso Cavour aveva affermato con vigore la necessità di riconoscere Roma come capitale d'Italia, ma il problema delle relazioni ...

----- lo leggi a pag. 4

### Dai con la paletta!

Ci sono molti detti :

il viola porta male a teatro,  
il corno rosso porta bene,  
martedì 17 porta male,  
venerdì 13 porta bene...

----- lo leggi a pag. 10

## Informatica Essenziale

Informatica questa sconosciuta, si diceva qualche anno fa. Ai nostri giorni si potrebbe dire "questa conosciuta", vista la diffusione di Computer nelle case degli italiani, ma in realtà c'è ancora molto da imparare...

----- lo leggi a pag. 12

... e ancora

- Balduina ieri e oggi
- Il Personaggio del quartiere
- Quei meravigliosi anni 80
- Le Interviste impossibili
- Pillole di saggezza



Associazione **GIANNI ELSNER** onlus  
Un semplice gesto per un aiuto concreto!  
**DONA IL 5 PER 1000**  
[www.associazionegiannielsner.it](http://www.associazionegiannielsner.it)  
**c.f. 10710511006**

**radiosèi**  
FM 98.100 MHz  
— — —  
0635450482  
0635409749

## L'editoriale

Il manuale del giornalismo parla chiaro: fa più notizia un uomo che morde un cane piuttosto che un cane che morde un uomo. Credo sia da questo principio che cominci la missione di "Pianoterra". Un periodico che si prefigge l'obiettivo di regalare notizie a tutti noi, "paesani" della Balduina. Notizie di ogni genere: dalle strade poco asfaltate, alle mura imbrattate. Dall'apertura di nuovi negozi a curiosità di qualsiasi tipo. Come ad esempio "E-pos". Ma cosa vorrà dire? Eppure è una parola armoniosa, che sa di classe. Ma sono forse le mie scarse conoscenze classiche a mettere in evidenza la mia ignoranza. Ne sono sicuro. Punteremo la nostra lente d'ingrandimento sull'argomento "cassonetti". Oggi ci sono, domani non più. Oggi sono qui, domani da un'altra parte. E perché a volte vengono svuotati un giorno sì e l'altro no? Ricordo di aver visto un giorno una signora mettersi davanti ad una gru, nel bel mezzo di Viale delle Medaglie d'Oro, con l'intento di non far posare il cassonetto proprio davanti al suo portone.

Sembrava il cinese davanti al carro armato a Pechino, in Piazza Tienamen, in quel lontano 4 giugno del 1989. Eppure riuscì nel suo intento: il cassonetto venne spostato più in là. Vedrete che la nostra piccola inchiesta sarà di sicuro di grande interesse. Anche se magari apparentemente può non sembrarlo... ci rendiamo conto. Ma consideratelo solo l'inizio e per questo cerchiamo il vostro aiuto. Un aiuto che si può concretizzare con le vostre segnalazioni che potranno essere recapitate tranquillamente all'indirizzo e-mail [redazione@pianoterra.com](mailto:redazione@pianoterra.com). Sarà poi nostra cura prenderle in esame e cercare di affrontare i vari argomenti con precisione e dedizione. E poi l'archeologia. Non ci sottovalutate da questo punto di vista. Se siete anche voi appassionati di questa grandissima risorsa della nostra città qui troverete pane per i vostri denti. E ricordate, senza scopo di lucro. La nostra è pura passione e qualsiasi vostro aiuto pubblicitario servirà per sostenere le nostre spese visto che tutto è sostenuto da un'Associazione Culturale. Noi saremo attenti a tutto... voi preoccupatevi solo di non mordere i cani.

Stefano Benedetti

### Primi numeri, primi errori

Nel numero 1 nell'articolo sul Viale delle Medaglie d'Oro è stato scritto che la Scuola Elementare di P.le degli Eroi era intitolata a Galeazzo Ciano. In realtà si trattava del padre Costanzo, morto nel 1939.

L'articolo dell'Associazione Civica 19 è stato erroneamente firmato da Fiorenzo Catalli. In realtà gli autori sono i soci fondatori dell'Associazione, Aldo, Marina, Lillo e Lina. Ci scusiamo con i lettori e con gli interessati

### Per la vostra pubblicità

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

#### e-mail

[redazione@pianoterra.com](mailto:redazione@pianoterra.com)

#### Indirizzo

Via Andrea Baldi, 63  
00136 - Roma

#### Foto in copertina

L'acqua: il segno della continuità di un quartiere. La fontanella all'inizio di via della Camilluccia all'incrocio con via Trionfale

## Pianoterra alla Balduina

### Direttore Responsabile

Stefano Benedetti

### Direttore Editoriale

Gaetano Papaluca

### Redazione

Fiorenzo Catalli, Paolo Cruciani,  
Marzia D'Anella

### Hanno collaborato

Maria Grazia Merosi,  
Alessandra Giorgio,  
Valeria Spizzichino,  
Federico Angelini, Sabino, Andrea  
Ottaviani, Mara Morbidelli

### Sede

Via Andrea Baldi, 63  
00136 - Roma

### Tipografia

SMS Communication Srl  
Via Courmayeur, 93  
00135 - Roma

Tiratura: 3.000 copie

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

*Giò Giò 93*

**BOUTIQUE**

**Piazza C. Mazzaresi, 13 00136 - Roma**

**Tel. 06.35403210**

**Balduina ieri e oggi**

In questo numero vogliamo introdurre un nuovo spazio: "Balduina ieri e oggi", un confronto di immagini del nostro quartiere dalle origini ai giorni nostri. Sono chiaramente benvenute le proposte dei nostri lettori che potranno inviare le loro foto all'indirizzo e-mail [redazione@pianoterra.com](mailto:redazione@pianoterra.com).

Le foto di questo numero rappresentano un confronto tra il presente e il passato, febbraio 1958, quando l'edificio nella foto era ancora in costruzione, ma era già montata la prima insegna provvisoria del negozio di vini ed olii gestito, ieri come oggi, da Marisa ed Orazio.

**Via Andrea Baldi negli anni 50****Via Andrea Baldi oggi****Mizzy***Boutique**Roma - Via Ugo de Carolis, 103 Tel. 06-35404363*

## L'Angolo dell'Archeologo

### Il Forte Monte Mario e i forti di Roma

All'indomani della proclamazione del Regno d'Italia, nel Marzo del 1861, lo stesso Cavour aveva affermato con vigore la necessità di riconoscere Roma come capitale d'Italia, ma il problema delle relazioni con lo Stato della Chiesa aveva frenato la soluzione di quella che fu chiamata la "questione romana".

Un primo successo fu conseguito nel 1864 quando, con apposito accordo, la Francia decise di ritirare la sua guarnigione a difesa dello Stato Pontificio.

L'occasione per chiudere la questione venne in conseguenza del momento di difficoltà di Napoleone III, dopo la sconfitta militare di Sedan, e la forzata annessione di Roma al Regno d'Italia fu conseguenza della presa di Porta Pia del 20 settembre 1870 (di cui quest'anno ricorrono i 140 anni!).

Ma il timore di ripensamenti e di possibili interventi di stati stranieri in difesa dello Stato della Chiesa,

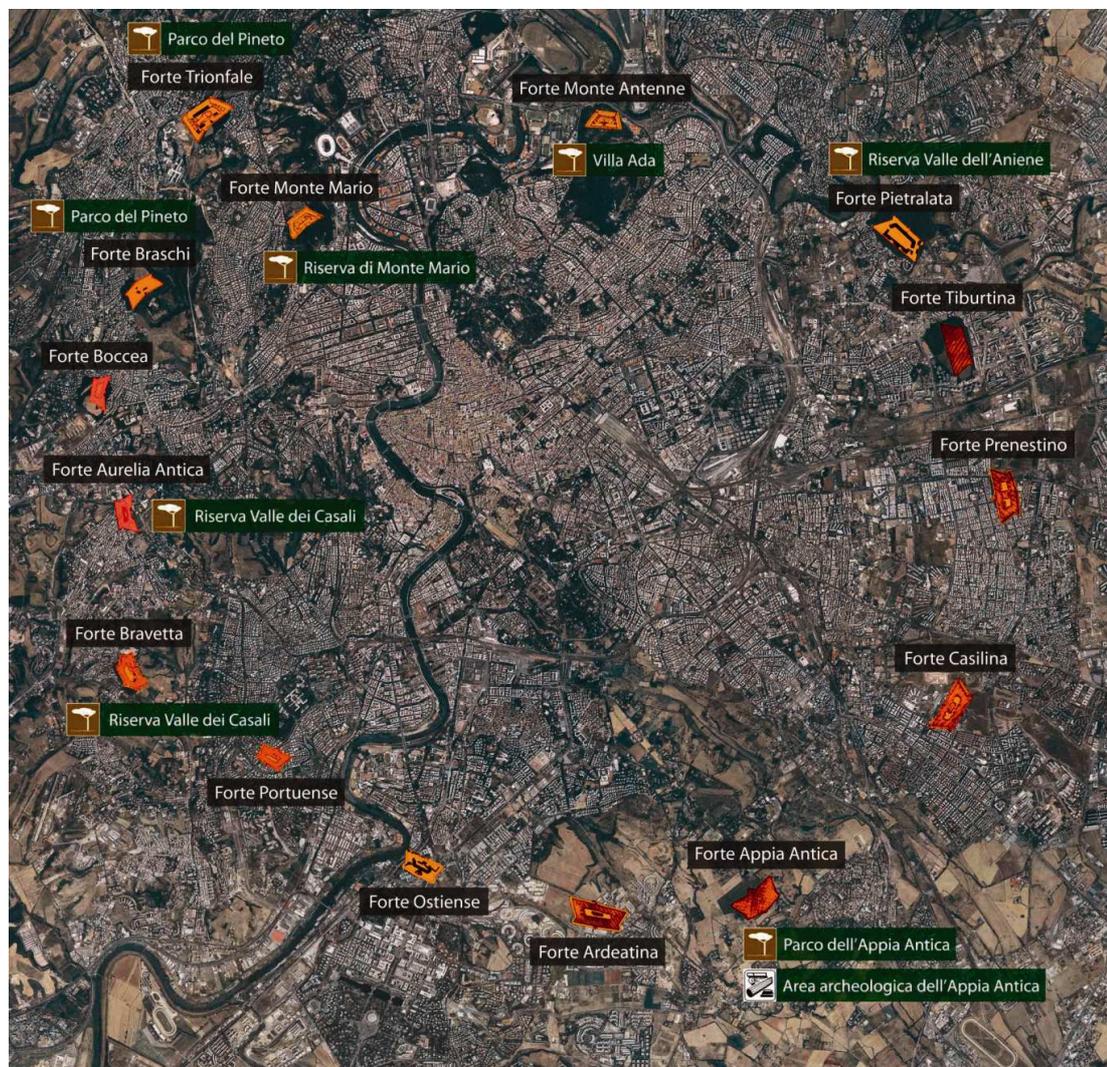
aveva indotto i responsabili del Regno (nell'ambito di un generale piano di difesa degli accessi sul suolo italiano, via terra e via mare) a predisporre un piano di difesa della Capitale, possibile diretto obiettivo per un attacco esterno con ripercussioni sull'intero territorio.

Fu decisa la costruzione di una corona di forti, disposti a distanze variabili tra loro, per favorire un poligono sufficiente a garantire il controllo di tutte le direttrici di collegamento verso la Capitale.

Nella prima fase di lavori, a partire dalla fine del 1877, temendo uno sbarco nemico a Civitavecchia, furono realizzati sul

lato nord ovest e sud di Roma i forti Monte Mario, Braschi, Boccea, Aurelio, Bravetta, Portuense e Appio. Pochi anni più tardi si costruirono i forti Ardeatino, Casilino, Prenestino, Tiburtino e Pietralata e il circuito fu completato con i forti Monte Antenne, Trionfale e Ostiense. I lavori di due altri forti al Trullo e alla Farnesina, già avviati, furono sospesi nel 1885 per un cambio di strategia del Ministero della Difesa.

Il primo forte ad essere costruito fu proprio quello di Monte Mario, posto a m. 146 s.l.m. nell'altura omonima, in corrispondenza del terzo chilometro della via Trionfale, con la



# Serena SaS

di Perugini Maurizio

Impresa di pulimento - disinfestazioni - derattizzazioni

tel. 339.2116530

Prodotti autorizzati dal Ministero della Sanità



**Veduta aerea del Forte Montemario**

funzione di sorvegliare un ampio tratto di questa arteria, da cui si temeva maggiormente l'arrivo di truppe nemiche (=francesi). A breve distanza dalla prima porta delle mura aureliane-papali: Porta Angelica.

I suoi tiri frontali potevano raggiungere le alture di S. Agata e PIANO di Marmo, la valle dell'Inferno, lo stesso Forte Braschi, sino alle alture di Torrevecchia e Palmarola.

Sul fianco orientale poteva raggiungere la via Cassia, l'area della Farnesina, di Tor di Quinto e di Ponte Milvio. Verso sud si poteva intervenire nelle aree di Porta Angelica, del Pincio e dei Parioli.

I lavori si protrassero dal 1877 fino 1882, con un costo complessivo tra i lavori e l'esproprio dei terreni (questi prossimi al tessuto urbano e dunque di maggior valore) di circa 1.400.000 lire.

Attualmente il Forte è all'interno dei confini del XVII Municipio e compreso nella Riserva Naturale Regionale di Monte Mario.

Negli ultimi anni si è sviluppato un

dibattito sul possibile riuso delle strutture ancora superstiti dei forti, troppo spesso abbandonate a se stesse, senza alcun rispetto per il loro valore storico e architettonico. Il riuso rispettoso ed intelligente dei forti romani avrebbe anche lo scopo di restituire ai cittadini un



**Una galleria interna di uno dei forti romani**

patrimonio architettonico di grande interesse, all'interno dei quali sarebbe possibile approntare manifestazioni culturali e artistiche, ma anche laboratori di conoscenza. E' necessario che le associazioni del territorio assieme alla amministrazioni pubbliche procedano, ma con certezza e velocità, a valutare le proposte già avanzate e a proporre delle

nuove in alternativa. Un punto di riferimento è l'Associazione Campo Trincerato con sede in Roma in via S. Ambrogio 4, tel/fax 06 68192502, [info@campotrinceratoroma.it](mailto:info@campotrinceratoroma.it), mentre il dibattito è già iniziato e riassunto nel volume "Operare i forti". Per un progetto di riconversione dei forti militari di Roma. (Gangemi editore), nato dalla Ricerca di Ateneo Federato delle Scienze Umane, Arti e Ambiente e dal confronto tra il Dipartimento di Architettura della Sapienza (Andrea Bruschi, Vincenzo Giorgi, Anna Giovannelli, Paola Guarini, Andrea Grimaldi, Giovanni Tomassetti) e l'Associazione Campo Trincerato Roma (Simone Ferretti e Luigi Tamborrino). Le informazioni citate in questo articolo sono tratte dal volume di Elvira Cajano "Il sistema dei Forti militari a Roma" - Gangemi Editore, è utile confrontare anche il volume di Giorgio Giannini, "I forti di Roma", Newton & Compton, 1998.

**Fiorenzo Catalli**

**Gioielleria**  
*Riflessi d'Oro*

**Fabrizio Modugno**

**Argenteria - Orologeria - Laboratorio orafa**

**Via Ugo de Carolis, 97 - 00136 Roma Tel. 06.35497893**

## Associazione Gianni Elsner Onlus



Cari amici,

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

Nelle ultime settimane se ne sono concluse due, entrambe con grande successo.

La prima iniziativa conclusasi in ordine di tempo è stata l'Asta delle biciclette della S. S. Lazio, realizzata grazie al sostegno e all'aiuto della S. S. Lazio Ciclismo (nella persona del Presidente Anzidei, che ha donato i due veicoli), della S. S. Lazio Motociclismo (nella persona del Presidente Notari, da anni vicino a Gianni e alla trasmissione) e al Centro Studi 9 Gennaio 1900 (nella persona del Presidente Trane). Nel corso di alcune settimane abbiamo bandito un'Asta tra gli ascoltatori di "Te lo faccio vedere chi sono io"; al termine dell'Asta, le due biciclette sono state acquistate dai migliori offerenti, ovvero Rosella Giovannetti (che ha pagato la bicicletta da donna 320 Euro) e Giancarlo Campoli (che ne ha "sganciati" 330 per la versione da uomo). In totale, grazie a questi due storici ascoltatori, e alle componenti appena citate, abbiamo incassato 650 Euro da destinare alle iniziative benefiche dell'Associazione che porta il nome del grande Gianni.

La seconda iniziativa si è svolta giovedì 15 luglio al Salaria Sport Village, nell'ambito dell'8° Edizione del Trofeo "Profumo di Speranza".

Questo Trofeo, ideato da un gruppo di rappresentanti del settore commerciale della profumeria romana, è stato nominato così dal nostro Gianni, che nel corso degli anni ha indicato ai suoi amici profumieri le Associazioni benefiche da sostenere con questa iniziativa.

Quest'anno gli amici profumieri hanno deciso di sostenere la nostra Associazione, in onore e in ricordo del loro grande amico.

È nata così la sfida tra la loro Rappresentativa e quella di RadioSei, nella quale si sono esibiti i colleghi conduttori di Gianni, e alcuni sponsor storici della trasmissione, oltre a vari amici personali dell'Elsner! Molti ascoltatori sono venuti a vedere la sfida e alla fine 150 di loro si sono anche fermati per il post-gara, con la cena di beneficenza.

La serata è stata un successo (anche sportivo per noi di RadioSei, poiché ci siamo imposti per 1 a 0), e gli organizzatori (su tutti Alfredo Petrone, grande amico di Gianni, e la nostra direttrice artistica Lucilla Nicolanti) si sono detti da subito disponibili a ripeterla con gli stessi interpreti nel 2011. Abbiamo raccolto 5330 Euro, superando così dell'80% il ricavato della 7° Edizione del Trofeo!

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 a Associazione Gianni Elsner ONLUS

5x1000 sulla Dichiarazione dei Redditi con il n° di codice fiscale 10710511006

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



**Andrea Ottaviani**

## Il personaggio del quartiere

### Angelo Nicotra

Angelo Nicotra... chi è direte voi?

È un bambino prodigio perché ha debuttato come attore quando aveva 5 anni.

**Come mai così piccolo già nel mondo della celluloida?**

Per caso. Ho debuttato nel film "La domenica della buona gente", vero e proprio cult della commedia all'italiana.

**Da qui mi sembra di capire che hai continuato a lavorare in questo mondo.**

Sì, ho abbinato l'attività di attore (la casa stregata, Carabinieri, Maresciallo Rocca) a quella di doppiatore (Richard Jenkins in "L'ospite inatteso", James Brown in "The Blues Brothers", Jude Ciccolella in "Star Trek", Forest Whitaker in "Bird", Cliff Robertson in "Spiderman", Paul Guilfoyle in CSI e tanti altri). Poi altri personaggi d'animazione come Mr. Potato in "Toy Story", Babbo Natale in "Futurama" e Herber Carrison in "South Park". Ho partecipato per tre anni al programma "Viva la domenica" a Radio Radio, al fianco di Marcello Micci e attualmente curo un programma mio che va in onda, per il momento, tutti i sabato e domenica su Radio IES. Prossimamente sarà per più giorni alla settimana.

Sei nato alla Balduina o dove?



No, sono nato e cresciuto a Monteverde ma, fulminato dall'amore della mia vita, mia moglie, che ha sempre abitato qui, mi sono spostato a vivere alla Balduina, dove risiedo dal 1986.

**A parte l'amore che hai trovato, sei contento di questa zona?**

Ritengo di aver fatto la scelta giusta: è una zona centrale grazie ai collegamenti, mi permette di essere isolato dal grande caos che ci circonda. Anche se può sembrare provinciale, qui ci conosciamo un po' tutti. Trovo che sia bello passeggiare per il quartiere e fermarsi a fare due chiacchiere con persone che conosco ormai da anni. In fondo non dispiace a nessuno entrare in un bar e dire: "Dammi il solito!".

**Sei sicuro che non c'è altro motivo per cui ti trovi tanto bene in Balduina? A parte il**

**grande amore per la tua signora, mi risulta un altro amore...**

Sì, l'altra nota positiva è che da qui allo stadio ci vuole un attimo. Salgo sullo scooter e in cinque minuti arrivo allo Stadio Olimpico per tifare la mia Roma!

**lo sospettavo e mi trovi d'accordissimo, sperando di non farci dei nemici.**

Maria Grazia Merosi

**Positano Moda**

**Marina San Nicola**  
(Km. 34 della via Aurelia)  
di: Stefania Brigolini  
Via Saturno, 2 - 00055 Ladispoli (Roma)  
Partita IVA. 06590641004

Tel: 06 99270633 Cell. 333 7160602  
fefi57@alice.it - rughetta2@virgilio.it



# ANTONIO GAVIGLIANO

## Impianti Elettrici - TV e SAT - Impianti Citofonici

Via Attilio Friggeri, 95 - 00136 Roma

Cell. 338.32219776

E-mail: [antoniogavigliano@gmail.com](mailto:antoniogavigliano@gmail.com)

## Quei meravigliosi anni 80

Prosegue con successo il nostro viaggio nel meraviglioso universo degli Anni Ottanta.

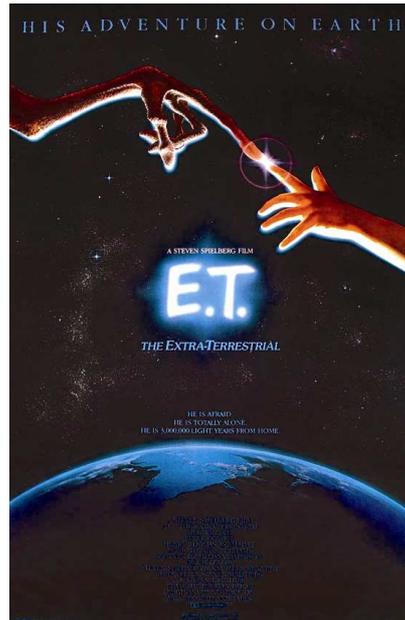
Pare che l'argomento abbia destato notevole interesse, in quanto abbiamo ricevuto molte critiche positive e diversi consigli, di cui, ovviamente, terremo conto.

Nel frattempo noto con piacere che si susseguono le trasmissioni televisive sugli 80's. Spesso si parla di gruppi o cantanti arrivati al successo in quegli anni, magari con un paio di hits e poi "misteriosamente scomparsi": le famose "meteore". Già! Vi ricordate ad esempio i Dead Or Alive con il singolo "You spin me round"? Oppure i Berlin con la bellissima "You take my breath away" (Colonna sonora del film "Top Gun")? O Tracy Spencer, con la simpatica "Run to me"? Molti si chiedono ancora che fine abbiano fatto...

Comunque, non so se avete notato anche quante cover Anni 80 passano ultimamente alla radio, ormai di canzoni se ne sono salvate veramente poche, hanno praticamente rifatto quasi tutte le più belle di quegli anni! Mi chiedo come si possano riproporre canzoni come "State of the nation" degli Industry o "Forever young" degli Alphaville, stravolte completamente e pensare che possano piacere? Forse possono piacere a chi quelle canzoni le sente per la prima volta, ma non credo che possa apprezzarle chi le ha veramente vissute... Scusate, ma rabbrivisco al solo pensiero che ci possa essere qualcuno che conosce solo la copia e non l'originale!

Giorni fa stavo, invece, riflettendo sul fatto che nei numeri precedenti nel citare i film Anni Ottanta ho ommesso, tra i tanti (impossibile elencarli tutti) "E.T. l'extra-terrestre" di Steven Spielberg uscito nell'82. No, non si può non parlarne, anche se meriterebbe un capitolo a parte. E.T., il famoso alieno con il naso come un cavalletto

di Bruxelles, lo sguardo tenero e la faccia e l'andatura tanto buffe che non si può non trovarlo simpatico! Indimenticabile la commovente scena della presunta morte dell'extra-terrestre con una bravissima e credibile Drew Barrymore che aveva allora appena 6 anni: E.T. è uno dei pochi film che riesce a strapparmi almeno una lacrima tutte le volte!



Ma poi ricordiamo con piacere anche i simpaticissimi film di Carlo Verdone, con cui siamo cresciuti: "Borotalco" (1982), "Acqua e sapone" (1983), "Troppo forte" (1986) ecc., film che non ci si stanca mai di rivedere e si ride sempre come fosse la prima volta.



Nel dicembre del 1983 ha avuto inizio anche la cosiddetta serie dei "cine-panettone", ovvero i film di Natale targati Vanzina. Il primo è, appunto, "Vacanze di Natale", ma ne seguiranno molti altri. Più o meno apprezzati, vale lo stesso la pena citarli, in fondo portano all'esasperazione quello che era la realtà del momento: rivederli significa anche rivivere le mode, la musica, i modi di dire e lo stile di vita di quegli anni.

E che dire di Massimo Troisi? Attore già da me citato in precedenza, che anche in coppia con il bravissimo Lello Arena ha sfornato film degno di nota (come ad es. "Ricomincio da tre" dell'81 e "Scusate il ritardo" dell'83), delle chicche tutte nostrane. Con lui riesco a ridere sempre fino alle lacrime e non posso fare a meno di pensare che avrebbe avuto ancora parecchio da dire se non ci avesse lasciato così prematuramente...



Tornando alla musica, nel numero passato avevamo parlato del Roma Vintage Village presso Parco San Sebastiano, dove si poteva ballare al ritmo degli 80's. Purtroppo ha chiuso i battenti il giorno di Ferragosto, essendo, ovviamente, terminata la stagione estiva, ma per chi non fosse riuscito ad andare a dare un'occhiata (magari perché fuori Roma per le ferie) ricordo che a breve riaprirà la stagione invernale, come tutti gli anni. Questo anno presso la discoteca "Happy Days" di Roma e il tutto come sempre sotto la direzione artistica del bravissimo Paolo Pasquali



Una scena dal film E.T. l'extra-terrestre 1982

Comunque, come vi dicevo, c'è sempre tanto da ricordare, ma a questo punto una considerazione va fatta. Avrete notato anche voi che le mode passate un tot di anni tornano... e quindi eccoci qua! Gli Anni 80 non sono un caso a parte, ora tocca a loro, come diverso tempo fa erano tornati in voga anche gli Anni Settanta, è normale... Siamo noi che li abbiamo vissuti che li troviamo particolarmente speciali, siamo noi che li sentiamo più vicini... forse è solo la nostalgia?... Chissà! Ma va bene, è giusto che sia così! Credo che nessuno ci

può togliere il fatto che ogni volta che sentiamo anche solamente le prime note di una canzone come ad esempio "Smalltown boy" dei Bronski Beat ci venga la pelle d'oca... sarà sempre così... fino a che ci sarà la musica sarà così, anche per le generazioni future... almeno lo spero! Anche perché che vita sarebbe senza la musica? Ma questo è tutto un altro discorso! Concludo facendovi notare che in altri paesi la situazione è la stessa, anche negli Stati Uniti, ad esempio, va tantissimo la musica Anni Ottanta (ovviamente di quella italiana

non c'è nessuna traccia: non è pervenuta!). Ve lo posso dire con certezza: non a caso in questo momento sono in ferie, chiusa in una stanza di un albergo di Las Vegas negli USA a cercare di finire per tempo questo articolo!... Anzi, adesso che ci penso bene, ma che sto a fare ancora qui? Scusate, vi abbandono, metto il costume e vado in piscina, penso che mi possiate capire! Allora ciao a tutti, anzi bye bye e... alla prossima!

**Alessandra Giorgio**



*Consoli*  
*Vini e oli*  
*Via Andrea Baldi, 33 - Roma*  
*Tel. 06.35343303*  
*Consegne a domicilio gratuite*

## Dai con la paletta!

Ci sono molti detti :

il viola porta male a teatro,

il corno rosso porta bene,

martedì 17 porta male,

venerdì 13 porta bene,

passare sotto la scala porta male,

pestare... le feci porta bene.

Gli uomini hanno diffuso alcuni detti popolari che non hanno dignità di proverbi, ma sono il frutto di errate convinzioni figlie della superstizione.

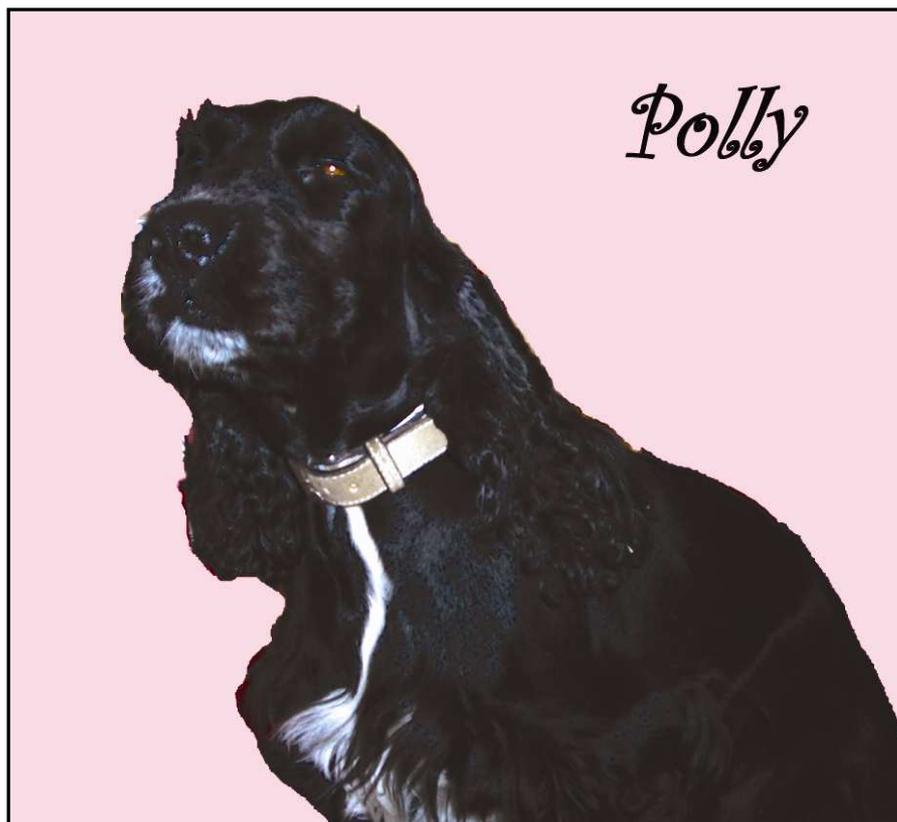
Così se un gatto nero "mio amichetto" ti attraversa la strada si dice che "PORTA MALE". Mentre invece un corno rosso "PORTA BENE", passare sotto la scala "PORTA MALE" ecc...

Un evento particolarmente "fortunato" è considerato quello di pestare le feci.

Signori padroni forse avete preso troppo sul serio questo detto, in quanto ci sono talmente tanti escrementi per le strade che dovrete essere fortunatissimi!

Scherzi a parte, evitate di farci guardare in "CAGNESCO".

Noi, povere bestioline, non abbiamo nessuna responsabilità, in



quanto la colpa è solo dei nostri padroni che non puliscono.

D'altronde, non abbiamo un nostro water personale e non possiamo certo pulire, anche se penso che lo faremmo molto meglio di loro e daremmo una bella lezione di civiltà.

Perciò cari signori munitevi di paletta e tenete decorosa la nostra zona, perché noi bestioline, dando e ricevendo dai nostri padroni tanto amore, non vorremmo essere

considerate per quello che non siamo: il capro espiatorio di una situazione nella quale poco entravamo o forse per niente.

Ci posso contare? Io spero proprio di sì ed è per questo che vi ringrazio anticipatamente anche a nome di tutti i "miei amichetti" della Balduina, che è il quartiere dove vivo insieme alla mia cara padrona.

**Polly e  
Maria Grazia Merosi**

## Invettiva contro l'Italia

"Ahi serva Italia, di dolore ostello nave senza nocchiere in gran tempesta...".

È l'inizio della famosa invettiva di Dante (Purgatorio VI, 76), ispirata - come notano i commentatori della commedia - dal dolore del poeta nel vedere tante città italiane, della sua epoca, combattere tra loro anziché tendere ad una pacifica convivenza sotto l'egida imperiale.

E in particolare Firenze, amatissima patria del poeta, fu teatro di cruente guerre civili tra Guelfi e Ghibellini prima, e tra Guelfi bianchi e Guelfi neri poi: e la vittima più illustre di queste lotte intestine fu proprio Dante, bandito per sempre, per intrighi politici, dalla sua città (la tomba di Dante, a Ravenna, reca un'iscrizione, dettata da un suo discepolo, che definisce Firenze "madre di poco amore"; "parvi Florentia mater amoris").

Scopo di questi pochi cenni sul dolore e sul triste destino di Dante è indurre il lettore a rileggere l'appassionata invettiva nella sua interezza.

**Sabino il clandestino**

## Le interviste impossibili

### Il Respiro

CIAO!

Ciao, chi sei?

SONO IL TUO RESPIRO!

**Respiro... Cosa sei realmente?**

Ci sono e non mi vedi! Mi tocchi e non mi senti. Eppure ci sono io e così vivi tu! Diparto io e... anco tu!

**E che faresti per me scusa?**

Intanto grazie a me l'apparato respiratorio procura ossigeno neces-

Con la buona respirazione, c'è un rilassamento dei muscoli, dei nervi, della mente. Potenzia l'energia dello spirito. Una mente sana con una buona postura aiuta a sconfiggere la malattia. Basta applicarsi!

**Un esempio?**

Torni a casa, ti siedi sul divano e... soffi forte, sbuffi come a liberarti. Ti senti mancare e allenti gonna o pantalone. Sei nervoso, agitato e ti ricordi finalmente di respirare, ti ricordi che ci sono per aiutarti a rilassarti, a sentirti, a essere.

**Un esercizio ?**

Inspira dal naso dilatando le narici e segui il fresco che entra dentro. Rilassa la mandibola come a sbadigliare in modo che si apra la gola e così

zione. Osserva il respiro di un bimbo nei primi mesi, è uguale, ma poi ce ne dimentichiamo. Nei primi anni della vita il respiro è addominale, a metà della vita, grazie anche a tutto quello che stringete attorno alla vita, respirate attorno al petto. Negli anziani il respiro è nei piccoli bronchi, leggero, debole, fievole.

**Che vuol dire?**

Vuol dire che mi trattate sempre male e non considerate quanto io sia indispensabile. Con me entra ossigeno e libero energia. Respirando profondamente solletico certe parti di organi un po' addormentati. Ve lo ricordate solo quando tossite, soffiare il naso, senza considerare poi la voce, il canto... con il sostegno addominale c'è più pressione della voce, oltretutto si solleticano e si puliscono le corde vocali...

**Cosa dobbiamo fare allora?**

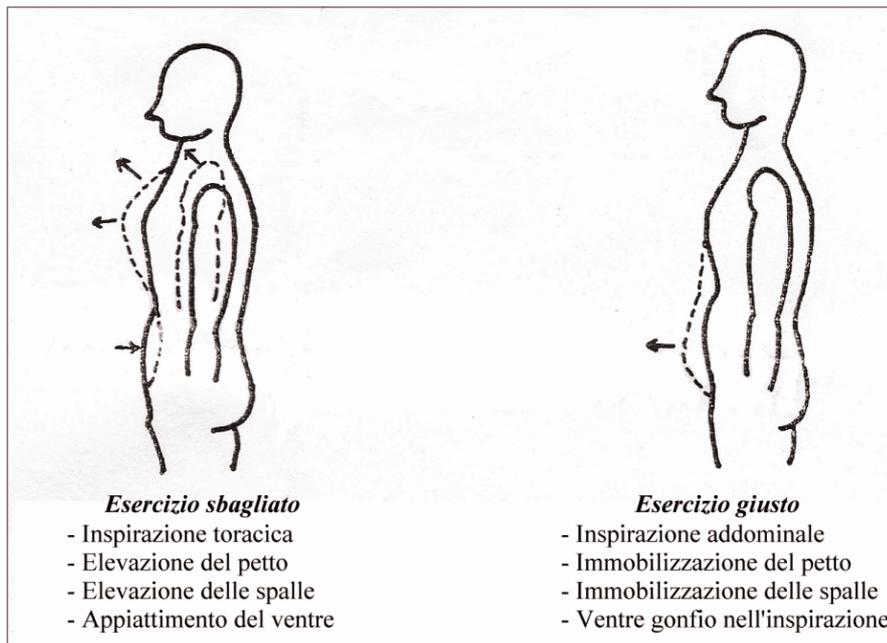
Imparare a mantenere la buona respirazione. Riempirsi di energia, Ascoltarsi per aiutarsi.

E ricordare che la buona respirazione nasce da voi, dalla vostra calma, dal vostro essere. E soprattutto... ricordatevi di sorridere.

**Grazie!**

Si grazie! Trattami bene e ti sarò utile e capirai quanto sono importante ok? Datti da fare, buona respirazione e... sorridi!

**Gaetano Papaluca**



sario all'organismo per la tua sopravvivenza e per l'eliminazione dell'anidride carbonica.

**Che forza! Indispensabile allora.**

Bravo! Da un po' di tempo diversi ricercatori hanno scoperto l'importanza della buona respirazione. Quanto è importante anche dal punto di vista psicologico. Diverse discipline o tecniche, vedi Yoga, Buddismo, Zen ecc. sono importanti per il rilassamento.

**Che meccanismo innesca?**

si rilassa la cervicale fino a tutta la colonna. Il respiro passa alla bocca dello stomaco. Con l'aiuto del diaframma fallo scendere fino giù, come a rompere il bottone del pantalone. Il corpo sarà rilassato e aperto. Sorridi e ascolta, ascoltati!... ascolta il rilassamento del corpo, ascolta la morbidezza del viso. Come sdraiarsi su di una nuvola...

**Non sembra difficile.**

Osserva il respiro di un animale, un cane per esempio... vedi il suo adome fare su e giù per respirare. Se poi abbaia, ne vedi chiara la contra-

**Grazia BAR**

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

## Informatica Essenziale

Informatica, questa sconosciuta, si diceva qualche anno fa. Ai nostri giorni si potrebbe dire “questa conosciuta”, vista la diffusione di Computer nelle case degli italiani, ma in realtà c’è ancora molto da imparare. Negli ultimi 10 anni il Personal Computer è diventato praticamente un comune elettrodomestico, come la lavatrice, il televisore, l’impianto Hi Fi e lo testimonia il fatto che lo si può comprare anche nei supermercati. Il problema è che, volente o nolente, il Personal Computer resta una macchina “complessa” e coloro che ne fanno un uso comune lo utilizzano per meno del 10% delle funzionalità. Parallelamente allo sviluppo ed alla diffusione dei Personal Computer come “beni di largo consumo” i gestori della telefonia (dapprima la fissa poi anche la mobile) hanno introdotto i cosiddetti abbonamenti “voce e dati” e cioè quegli abbonamenti che integrano la possibilità di effettuare chiamate con quella di connettersi contemporaneamente ad internet con l’ADSL (detta anche connessione a Banda Larga). In questo articolo si vuole parlare di quel 10% (o meno) di funzionalità che l’italiano medio sfrutta di un Personal Computer. L’italiano medio utilizza oggi il Personal Computer per connettersi ad Internet, utilizzare la posta elettronica, utilizzare i programmi di videoscrittura di gestione dei fogli di calcolo e per memorizzare le fotografie della propria Macchinetta digitale. Sfruttando al massimo le potenzialità di questi quattro strumenti il Personal Computer risulterà di notevole aiuto. Tutto ciò che viene citato in questo articolo fa riferimento ad un Personal Computer oppure ad un Notebook (Computer portatile) con sistema operativo Windows™, in quanto è il Sistema Operativo più diffuso al mondo. Vale comunque la pena citare i meno diffusi Apple™ che sono delle ottime

macchine, più performanti di quelle basate su Windows™, ma molto più costose.

Partiamo dall’acquisto di un Computer: se non avete bisogno di spostarvi continuamente evitate di comprarvi un Notebook (Computer portatile) oppure un Netbook (mini Computer portatile), sono apparecchiature più fragili e più soggette ad usura.

In ogni caso, sia che compriate un P.C. Desktop (ovvero fisso) oppure



re un P.C. portatile preoccupatevi di due aspetti fondamentali: la quantità di memoria RAM che deve essere almeno 4 Gigabyte e la capacità del disco rigido che deve essere pari almeno a 250 Gigabyte. Non preoccupatevi del tipo di Processore o della scheda video, per voi che ne fate un utilizzo comune ha poca importanza. I Computer vengono attualmente venduti con sistema operativo Windows 7™, ma è ancora possibile reperire sul mercato Personal Computer con Sistema Operativo Windows Vista™ o addirittura Windows XP™. In ogni caso tenete sempre a mente i due parametri che vi ho precedentemente citato, la memoria RAM e la capacità del Disco Rigido. Che il Computer abbia un processore Intel™ oppure AMD™, che abbia una scheda video ATI™ oppure

Nvidia™ poco importa per voi che ne fate un uso comune, quindi mirate al risparmio.

I Computer vengono venduti con il sistema operativo pre-installato e quindi non dovrete far altro che accenderlo e seguire le istruzioni a video. In breve tempo sarete messi in condizione di poter operare.

Alcuni consigli:

- utilizzate sempre software originale in quanto quello contraffat-

to, oltre ad essere illegale, è spesso fonte di pericolosi Virus o Malware.

- Installate e mantenete sempre aggiornato un software antivirus. Ce ne sono a pagamento oppure completamente gratuiti. L’importante è averne uno.
- Evitate di navigare su siti di dubbia provenienza e soprattutto evitate di effettuare acquisti online su quest’ultimi.
- Qualora decidiate di effettuare acquisti assicuratevi che la transazione sia protetta, verificando la presenza di un lucchetto sulla destra della barra degli indirizzi del vostro Browser. NON fidatevi della scritta “Transazione sicura” presente nella pagina,

L'importante è il lucchetto sopra-citato.

In ogni caso, se decidete acquistare online fatelo attraverso uno dei tanti intermediari di pagamento come Paypal, Moneybookers ecc.

Questi servizi vi consentono di ef-

occorre adottare alcuni fondamentali accorgimenti:

- Se non disponete di un Software antivirus con funzionalità anti-Spam mettete nel conto che riceverete una certa quantità di "posta indesiderata" che dovrete

contengono allegati in formato .zip, potrebbero contenere un virus oppure un Malware e anche se avete un software Antivirus aggiornato non rischiate, cancellate il messaggio.

Seguendo questi semplici accorgimenti potrete trarre il massimo beneficio dall'utilizzo della Posta elettronica.

Passando ai cosiddetti programmi di videoscrittura e di calcolo le possibilità sono sostanzialmente due: Microsoft Office™ oppure Oracle™ Open Office. Il primo è a pagamento, il secondo è completamente gratuito. In entrambi i casi avrete a disposizione una Suite di prodotti che vi consentiranno di scrivere documenti o di realizzare fogli di calcolo, per gestire, ad esempio, le spese di casa oppure per effettuare dei preventivi di spesa per un viaggio. Entrambi i prodotti contengono numerose altre funzionalità che, però, richiedono una maggiore conoscenza e vi riamando, quindi, ad un'attenta lettura dei manuali d'uso, per altro molto ben realizzati.

Un cenno sulla stampante. Se avete intenzione di effettuare numerose stampe vi consiglio di acquistare una stampante Laser, altrimenti orientatevi su una "getto di inchiostro", sicuramente meno costosa. Se contemporaneamente volete avere a disposizione anche uno scanner per memorizzare sul Computer, ad esempio vecchie fotografie, orientatevi su una stampante multifunzione (vale il discorso fatto prima nella scelta tra Laser e getto di inchiostro). Acquistando una stampante multifunzione avrete quasi sicuramente la possibilità di sfruttarla anche per inviare e ricevere FAX.

Un consiglio finale: quando notate che il vostro Personal Computer è diventato instabile, è molto lento e il mouse fa fatica a muoversi tentate il cosiddetto "riavvio terapeutico". È un metodo molto spartano, ma quasi sempre funziona e consiste appunto nel riavviare il vostro Computer.

Buon lavoro.

**Paolo Cruciani**



fettuare pagamenti in tutta sicurezza in quanto non esporrete MAI i dati della vostra carta di credito al venditore finale, quest'ultimo riceverà i soldi attraverso il vostro intermediario.

Seguendo questi semplici accorgimenti, potrete utilizzare il vostro Personal Computer correndo minori rischi di frode di quanti ne correreste utilizzando la vostra carta di credito alla pompa di benzina oppure al ristorante.

Passiamo alla Posta Elettronica. L'utilizzo della posta elettronica in linea di massima è abbastanza semplice, ma anche in questo caso

ogni giorno cestinare.

- Non fidatevi MAI di e-mail che vi promettono premi oppure che vi dicono che il vostro conto Bancario o Postale è stato disattivato, anche se il mittente del messaggio di posta sembra conosciuto. Attraverso questa tecnica chiamata "phishing" i truffatori informatici tendono ad impossessarsi dei dati di accesso altrui per compiere furti, oppure atti fraudolenti. NESSUNA banca, oppure Ufficio Postale vi chiederà tramite e-mail i vostri dati personali.
- Fate attenzione ai messaggi di posta di dubbia provenienza che

## Pillole di saggezza

### I ritardatari

Sono le 19, tra mezz'ora ho appuntamento con mia sorella. Abbiamo i biglietti per andare a vedere quello spettacolo al teatro. Alle 20:45 inizia. Sono le otto e ancora non si vede. E' in ritardo, ma so che arriverà, deve arrivare, perché siamo d'accordo così. Mia sorella è ritardataria.

Sono 10 settimane che scrivo il 47 (morto che parla) sulla schedina del lotto sulla ruota di Roma. Non è mai stato estratto. Ma in effetti con il 47 non ero d'accordo che uscisse, non avevo nessun appuntamento. Il 47 non è ritardatario, è assente alle estrazioni in cui io ho puntato.

Sono indecisa... per la prossima estrazione ripunto sul 47? Prima o poi dovrà uscire!... o sbaglio?

Sbaglio! Sì, decisamente sbaglio! Però mal comune mezzo gaudio, perché condivido questo errore con migliaia (milioni?) di miei simili ad ogni estrazione del lotto.

In realtà ogni estrazione è un processo indipendente da tutte le estrazioni precedenti. D'altra parte la dea bendata, o meglio il caso, non è un essere pensante che si ricorda di cosa è successo qualche giorno prima. Non può dire "... allora, allora... fammi ricapitolare... la scorsa volta ho fatto uscire 4, 36, 55, 89, 90... oggi tocca al 2, 22, 33, 44 e 47?". No. Quindi perché mai il 47 dovrebbe avere più probabilità di uscire dei suoi 89 colleghi solo perché nelle 30 estrazioni precedenti non è uscito?

E non posso neanche contare sulla legge dei grandi numeri, spesso invocata a sproposito, che si riferisce alla frequenza relativa di un certo evento al tendere all'infinito del numero delle prove (ossia dice quante volte si può prevedere che esca il 47

su un numero infinito di estrazioni del lotto: tante volte quante volte saranno estratti tutti gli altri 89 numeri). Infatti, non ha senso cercare di applicare la legge dei grandi numeri su un numero piccolo di prove (ad esempio le mie 10 settimane, ossia 30 estrazioni) e, inoltre, non si può confondere un'analisi a posteriori con una a priori.

Dopo questa semplice analisi dal punto di vista tecnico permetteteci una breve osservazione dal punto di vista sociale. Il gioco del lotto è regolato dallo Stato. Ed è anche corretto che sia così, perché lo Stato è tenuto a controllare attività legate al gioco d'azzardo. Ed è anche profondamente giusto che parte delle entrate derivanti dalle scommesse al lotto siano destinate ad attività socialmente utili (come la salvaguardia del patrimonio artistico). Chi vuole giocare

può farlo (il vietarlo porterebbe sicuramente a grandi sistemi di scommesse clandestine); ma incoraggiare la puntata con pubblicità mediatica ingannevole ed insistente che fa leva sulle necessità delle persone è ben altra cosa. È, secondo il nostro punto di vista, incredibile che buona parte del sito ufficiale di Lottomatica (S.p.A. concessionaria esclusiva dello Stato) sia dedicata ai numeri ritardatari, fornendo un implicito invito a puntare su di essi. State sicuri che se esistesse un metodo affidabile per vincere in molti si sarebbero già arricchiti, rendendo il lotto poco remunerativo per le casse dello Stato!

Smorfia, sogni e numeri ritardatari sono equivalenti: anche se ci credi non ti fanno vincere.

**Valeria Spizzichino e  
Federico Angelini**

### Le ricette e i consigli del Corallo di Mara

#### LINGUINE FIORI DI ZUCCA E COZZE

Ingredienti per 4 persone

- n° 10 fiori di zucca
- 300 gr di linguine
- 1,5 kg di cozze
- aglio, olio extravergine, sale, prezzemolo quanto basta

#### Preparazione.

**T**agliare i fiori di zucca a pezzetti e metterli in una casseruola con olio, uno spicchio di aglio e cuocere il tutto per circa dieci minuti.

**P**rendete le cozze e fatele aprire in una padella con un filo di olio. Separate i molluschi conservando un pò del loro liquido filtrato.

**A** questo punto unite le cozze, il liquido filtrato tenuto da parte e i fiori di zucca.

**F**ate insaporire il tutto per circa cinque minuti.

**C**uocere le linguine in acqua salata, lasciatele al dente e unitele al preparato.

**M**antecate il tutto e a termine aggiungete prezzemolo e olio a crudo.

**B**uon appetito!!

**Mara Morbidelli**



## Pescheria Corallo

Via Ugo de Carolis 97/b

**PRODOTTI ITTICI FRESCHI E VIVI**

Orario pescheria:

Lunedì e Giovedì: chiuso

Martedì e Venerdì: 8:00 - 13:00 16:30 - 20:00

Mercoledì e Sabato: 8:00 - 13:30

**CONSEGNE A DOMICILIO**

Per ordinazioni: 06.35348172 - 339.2871431

## Il quartiere in cifre

Popolazione: circa 42.000 abitanti

Altezza massima: 138 metri s.l.m.



Via Luigi Maglione, 9  
tel. 06.355731



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

Medicina legale  
Piazza S. M. della Pietà n. 5  
tel. 06.68352880



Via Torrevecchia, 592  
tel. 06.301901



Numero verde 800174471



Infomobilità 06.57003

Numero verde sosta 800201670



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 Torrevecchia, 555  
00168 – Roma  
tel. 06.35506936, 06.35511752



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

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

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

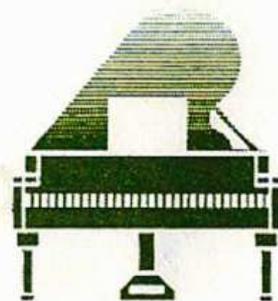
**Redazione  
Pianoterra alla Balduina  
Via Andrea Baldi, 63  
00136 – Roma  
tel e fax. 0635346513**

*Associazione Culturale*

# PIANOTERRA

Via Andrea Baldi, 63 - Roma

Tel./Fax. 06.35346513 - [www.pianoterra.com](http://www.pianoterra.com)



## ATTIVITA' DIDATTICA MUSICALE

*Direzione artistica: Roberto De Rosa - Gaetano Papaluca*

Corsi di ogni livello per:  
Adulti - Ragazzi - Bambini  
(individuali o in piccoli gruppi)

### CLASSICI

Pianoforte

Chitarra

Flauto

Violino

Sax

Altri

Canto Lirico

Inpostazione Vocale

Canto Corale

Tecnica del  
rilassamento e della  
respirazione

### TEORICI

Solfeggio - Armonia - Storica della musica

Guida e preparazione esami di conservatorio

### MODERNI

Chitarra acustica-elettrica - Basso - Tastiera Elettronica  
(corsi specifici per ogni età)

Laboratorio musicale - Saggi - Attestati