

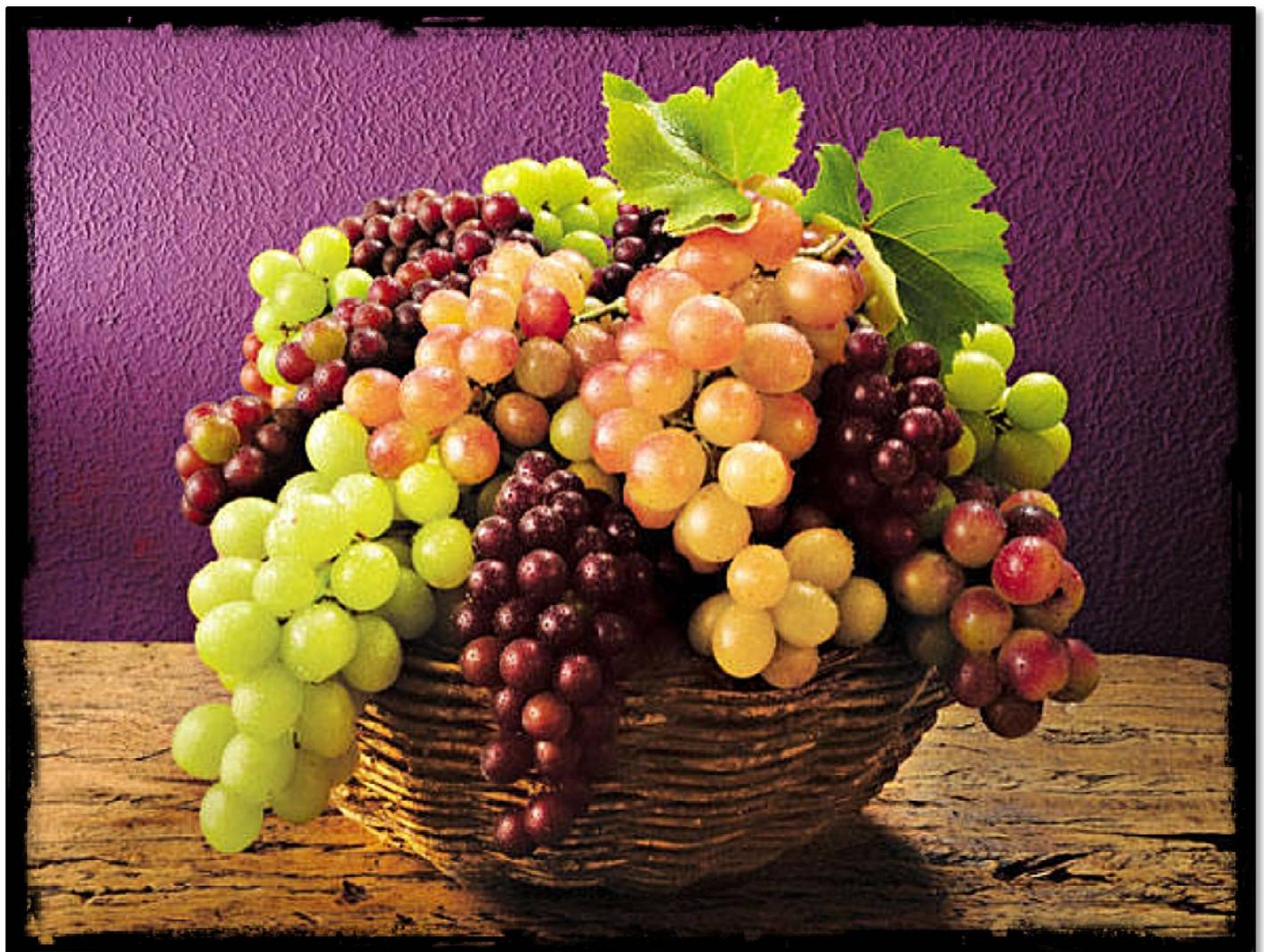
# PIANOTERRA

ALLA BALDUINA 2.0

Periodico di attualità, cultura e costume

N° 33 – Ottobre 2017 – Distribuzione gratuita

Seguiteci su   /pianoterraallalbalduina e [www.pianoterra.com](http://www.pianoterra.com)



Un primo “movimentato” giorno di guerra – Archeologia della Balduina – Tutti i colori del mondo...  
Incontrando DOC! Christopher Lloyd – Tecnocasa – La salute inizia a tavola – L’associazionismo per la Balduina  
Ricordi di Monte Mario/Balduina – Duello all’ultima goccia – Le nostre gite – A proposito di U.S.A. – La biblioteca di Pianoterra

# La farsa dell'acqua

## I nostri contatti

☎ 3397780737 - 0635346513  
 ✉ marketing@pianoterra.com  
 ✉ redazione@pianoterra.com

Direttore Responsabile:  
 Enrico Peverieri

Direttore Editoriale:  
 Gaetano Papaluca

Redazione:  
 Fiorenzo Catalli, Paolo Cruciani

Sede: Via Andrea Baldi, 63 - 00136 Roma

Grafica: A. Giorgio

Foto Copertina: È tempo di vendemmia

Hanno collaborato: Maria Grazia Merosi, Alessandra Giorgio, Cecilia Pomponi, Francesco Pozzar, Paul Bandarin, Alfredo Palieri, Federico Fedeli, Cristina Villivà.

Tipografia: Onlineprinters GmbH - Rudolf-Diesel-Straße 10  
 91413 Neustadt a. d. Aisch - Germania

Reg. Tribunale di Roma n. 434 del 18 dicembre 2009.

La responsabilità degli articoli è dei singoli autori. Salvo diverso accordo, 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.



*Fiorenzo Catalli*

L'acqua a Roma? Adesso c'è, adesso non c'è! È un po' come il gioco delle tre carte: carta vince, carta perde!

Almeno questo sembra di aver capito a noi poveri mortali dalle uniche fonti giornalistiche a noi pervenute. A metà luglio il primo allarme: il livello dell'acqua del lago di Bracciano, a causa dell'assenza di precipitazioni, è sceso di oltre un metro e mezzo con grave danno per l'habitat del lago, con ripercussioni ambientali, economiche per il turismo ecc. ecc. Di conseguenza la Regione Lazio, preoccupatissima (sic!) del grave stato di salute del lago, decide di interrompere il prelievo di acqua potabile destinata alle utenze di Roma. Immediata la risposta della Sindaca della Città Eterna che, in conseguenza della decisione della Regione, preannuncia il razionamento dell'acqua nelle abitazioni private, negli ospedali e la chiusura di tutte le fontanelle (i "nasoni").

E qui inizia subito il balletto delle cifre che decisamente non vanno d'accordo tra loro: la Regione Lazio precisa che il prelievo dell'acqua da parte di ACEA per le utenze romane corrisponde all'8% del fabbisogno di tutta la città, ma la Sindaca ribatte che il razionamento dell'acqua avrà una ripercussione su circa 1 milione e mezzo di romani, ovvero il 40% dei residenti! Chi avrà ragione?

Ma la farsa non è finita! A fine luglio è annunciato l'inizio del razionamento che poi verrà rinviato a data da destinarsi. Nel frattempo è scattata la corsa all'accaparramento delle bottiglie di acqua minerale con grande gioia per i produttori e i venditori di tale prodotto! Un caso? Bah!

Ad agosto si va in vacanza e del problema dell'acqua non se ne parla più! In fondo anche le crisi di governo dei decenni passati ad agosto andavano regolarmente in vacanza. Se ne riparla a settembre!

E puntuale ai primi del mese la Sindaca annuncia che il razionamento partirà da lunedì 4 settembre, con la riduzione del flusso dell'acqua nelle ore notturne e conseguente possibile assenza della stessa ai piani alti.

Ma i quotidiani del 5 settembre scrivono di nessun razionamento dell'acqua grazie alle "precipitazioni degli ultimi giorni" [che effetto miracoloso!], all'abbassamento della temperatura [che c'entra con la disponibilità d'acqua nel lago di Bracciano?], al recupero delle perdite sulle reti portata avanti negli ultimi due, tre mesi [dunque, anche prima che fosse lanciato il primo allarme?] e alla riduzione dei consumi [ad agosto la riduzione nei consumi c'è sempre stata!]. Di conseguenza ACEA prosegue il prelievo dell'acqua dal lago!

Quanta disinformazione e, forse, quante bugie ci hanno raccontato.

Cicerone direbbe: *Quousque tandem, Catilina, abutere patientia nostra?* Fino a quando i nostri politici abuseranno della nostra pazienza?

# Ferramenta Balduina

Via A. Baldi, 25/27 – 00136 Roma – T.0635343954



**Serie 50**



**Serie 46**



**Serie 47**



**Serie 48**



**Serie 53**

4643 € 203,50  
4654 € 245,60  
4664 € 250,50  
4665 € 255,30  
4673 € 296,50  
4674 € 302,50  
4675 € 308,40  
4753 € 350,00

4764 € 358,00  
4765 € 363,10  
4774 € 407,90  
4775 € 413,90  
4864 € 377,40  
4865 € 382,30  
4885 € 468,90  
5043 € 142,00

5044 € 142,00  
5045 € 146,20  
5065 € 167,40  
5066 € 172,50  
5075 € 207,80  
5076 € 214,00  
5320 € 320,00

***N.B.: I prezzi indicati sono da scontare del 40%.***

# Un primo “movimentato” giorno di guerra ma con qualche... “risvolto interessante”

*Francesco Pozzar*

Non c'è dubbio che la guerra sia, ed in particolare lo è stata la II Guerra Mondiale, un evento devastante sia per coloro che combattono che per le popolazioni coinvolte. E' anche vero che, vi è da dire purtroppo in questo caso, l'uomo mostra grandi capacità adattative, tanto che in qualche caso, complice magari la giovane età degli “attori”, la guerra diventa comunque un'esperienza dalla quale trarre qualcosa, che diventerà ricordo anche “piacevole” negli anni successivi. Quando alla morte di mio padre è stato necessario svuotare quella che era stata la sua casa negli ultimi anni della sua vita, tra le tante cose, è comparso un dattiloscritto, del quale non ero a conoscenza, che si è rivelato essere il suo “diario di guerra”. Incuriosito ho iniziato a leggere e, sin dalle prime pagine, sono emersi aspetti del carattere di mio padre, di fondo un uomo mite e socievole, ben lontano dall'essere incosciente o amante della violenza, che, nonostante la mia familiarità con lui, io non conoscevo. In pratica si delineava il carattere di una persona che in situazioni assolutamente drammatiche si era mostrato coraggioso ed in grado di approfittare con humour anche di qualche lato per lui “positivo”. Era entrato in Accademia Navale a Livorno nel giugno del 1941 nelle fila del V corso Preliminari Navali (studiava Legge all'Università di Trieste) e, promosso Aspirante Guardiamarina nel novembre del 1941, era stato destinato su Nave Vespucci per un tirocinio pratico, superato il quale (lui tiene a precisare 14° su 130), il 26 febbraio 1942 era stato imbarcato su RN Procione con incarico di Sottordine all'Ufficiale di Rotta. Il diario così racconta l'inizio della sua esperienza di guerra: “...Accompagnato dalle lacrime di mamma e papà salgo sul treno che mi porterà a Brindisi. Viaggio buono, trovo compagnia, in treno mi do un sacco di arie. Tutto procede come stabilito. Dopo una bella dormita nella cuccetta del vagone letto, mi sveglio mentre il treno è fermo in stazione a Bari. Ho tutto il tempo per prepararmi perché non sarò a Brindisi prima delle 15. Arrivato a bordo mi assegnano un camerino da solo, molto comodo, lin-



Agosto 1942: il guardiamarina Claudio Pozzar a bordo del Procione

do e pulito e ciò mi solleva alquanto. Mi affiatto subito con i nuovi compagni di bordo, in particolare un Guardiamarina di Lussino, ritrovo me stesso e Trieste in un'allegria conversazione in dialetto veneto. A terra, secondo l'etichetta convenzionale di bordo, sanziono con una pas-

sata di bicchierini (ndr. il bicchierino è sempre stata la classica misura di liquore riferita al piccolo bicchiere in uso a bordo delle navi della Marina) la mia appartenenza allo Stato Maggiore del Procione e gradisco gli auguri di buon imbarco fattimi dal Comandante e dagli altri Ufficiali. Tra brindisi, auguri e barzellette mi informano che domani si partirà per Bengasi. Finalmente ci siamo, finalmente vivrò anch'io

la mia vita di guerra in omaggio ai miei 21 anni non ancora compiuti. Ore 08.00. Molla a poppa! Prora salpa! Due ordini brevi, ma decisi ed ho appena il tempo di considerarli che già la Nave si trova fuori dal porto. Scortiamo un piroscalo di 8000 tonnellate, non molto veloce, ma piuttosto bello dal punto di vista marinaro. Mio compito a bordo è di collaborare con l'Ufficiale di Rotta. Il mestiere mi piace, spero di impararlo presto. Le condizioni del tempo sono ideali; brezza leggera da maestrale, mare calmo, sole bellissimo e cocente. Il turno di guardia è suddiviso tra gli Ufficiali in 4 ore di guardia e 4 ore di riposo (ndr. quello che in Marina si definisce 4 e 4). Io sono destinato in turno con l'Ufficiale di rotta, un napoletano un po' piagnucolone, ma nel complesso un bravo ragazzo. Le ore di guardia passano presto e non stancano eccessivamente. Continua senza incidenti la navigazione tra cielo e mare. Abbiamo lasciato la costa italiana ieri alle 16.00 e non rivedremo lembo di terra fino al giorno 20. Siamo sempre in contatto con Roma ed anche così soli ci sembra di non essere completamente dimenticati; abbiamo la sensazione che qualcuno vigili su di noi. Il piroscalo che scortiamo ci tiene buona compagnia. Alle 10.00 avvistiamo di prora la costa africana e correggiamo la rotta in modo da atterrare seguendo esattamente le rotte di sicurezza. Improvvisamente la nave si ferma. Il Direttore di macchina avverte

che c'è un'avaria in caldaia e ci vorrà un po' di tempo prima di rimettere in moto. Improvvisamente all'orizzonte appare un aereo sconosciuto. Si batte posto di combattimento e, quantunque il momento sia un po' critico dato che la nave è ferma e non può concorrere con la manovra a sventare un eventuale attacco nemico, tutti conservano la calma più pacata ed attendono che venga riconosciuta la nazionalità dell'aereo. Ad un certo momento distinguo il tricolore sulle ali dell'aereo incriminato. Informo subito il Comandante che l'aereo avvistato è italiano. Continuiamo però a fare buona guardia ed alle 11.30 rimettiamo in moto e poco dopo raggiungiamo il piroscalo che frattanto aveva continuato a camminare. Sulla rotta di sicurezza effettuiamo lanci di bombe di profondità intimidatori contro eventuali sommergibili nemici che potrebbero trovarsi in zona. Alle 14.00 entriamo in rada a Bengasi. Un'ora dopo sono a terra a godermi lo spettacolo della suggestiva città africana ed ho l'impressione che Bengasi sia Italia, tanto è bella e pulita la città. Qua e là facce scure e barracani bianchi mi convincono che sono sul territorio africano. Mi ritornano in mente descrizioni ed episodi salgariani ed in questo momento sono convinto che la guerra è bella. Quando ritorno a bordo il Comandante ci informa che, a causa delle giornaliere incursioni aeree su Bengasi, per quella notte, metà dell'equipaggio e degli Ufficiali dovrà dormire in un rifugio a terra. Sono incluso nel novero di quelli che devono scendere a terra, ma una magnifica zuppa inglese sbirciata poco prima in cucina mi trattiene a bordo malgrado il pericolo del bombardamento. Informo il Comandante che preferisco sfidare le bombe piuttosto che rinunciare alla zuppa inglese. A cena, dopo l'augurale "Santa Lucia conservi la vista" mi proclamano unanimemente "Prima forchetta di Bordo". Alle 01.00 vengono a svegliarmi perché è battuto l'allarme aereo. Con beata incoscienza e giovanile entusiasmo mi precipito in plancia per assistere ad uno di quelli spettacoli che finora avevo conosciuto solo attraverso gli articoli dei giornali e rimango soddisfatto del genere, nuovo per me, di stranezze che mi si presenta davanti agli occhi. Parecchie bombe vengono sganciate su Bengasi e sull'aeroporto, qualcuna solamente sulla rada. Due aerei inglesi a 200 o 300 metri da noi a bassa quota posano mine magnetiche. Reagiamo energicamente con tutte le artiglierie di bordo ed uno dei due aerei si allontana lasciando dietro di sé una scia di fumo; poco dopo precipita in mare. I mitraglieri si conten-

dono il merito di averlo abbattuto. Alle 02.30 cessa l'allarme aereo e, dopo aver preso una buona tazza di caffè, riprendiamo il nostro riposo. Che impressione mi ha fatto il primo bombardamento? Meraviglia perché era nuovo per me, entusiasmo perché i miei nervi sono ancora elastici e riposati, soddisfazione perché ho visto cadere un aereo nemico. Franchigia al mattino e giro turistico per la città. Mi convinco sempre di più che Bengasi in tempo di pace deve essere stata una bellissima città e, notandovi negli abitanti gente delle razze più svariate, credo di non sbagliare nel definirla cosmopolita. Quando rientro a bordo mi informano che al tramonto lasceremo l'Africa. Infatti così è, alle 18.00 salpiamo e di scorta ad un piroscalo di 4000 tonnellate iniziamo la navigazione verso Taranto. Bella notte calda e calma..." La lettura di questa cronaca naturalmente indurrà valutazioni personali che comunque devono tener conto del contesto degli avvenimenti di quel periodo, ma quello che sorprende è che la "golosità", dimostrata in occasione della famosa "zuppa inglese", è riuscita a superare il rischio di perdere la vita. Posso assicurare che la golosità è stata una caratteristica della personalità di mio padre che lo ha poi accompagnato anche in tempo di pace tanto da diventare per lui proverbiale.

## Principali punti di distribuzione di PIANOTERRA ALLA BALDUINA

- Le Farmacie indicate a pag. 15
- La Libreria Passaparola in via della Balduina
- Le edicole di:
  - p.za Belsito
  - p.za Madonna del Cenacolo
  - p.za della Balduina
  - via della Balduina
  - via Ugo De Carolis
  - via delle Medaglie d'Oro
  - l.go Maccagno
  - via Appiano
  - p.za Giovenale
  - p.le degli Eroi

## L'ASSOCIAZIONE CULTURALE PIANOTERRA

in occasione del suo 25° anno di attività, intende pubblicare un volume di testimonianze di residenti che hanno vissuto le trasformazioni del quartiere in questi decenni.

Chiunque sia interessato a rilasciare una breve intervista oppure a offrire una testimonianza fotografica della storia del quartiere può contattare direttamente la redazione del Giornale "Pianoterra alla Balduina"

con le seguenti modalità:

redazione@pianoterra.com oppure chiamare il numero 347 1963028 (Firenze).

# Archeologia della Balduina

Foto area del 1943 (da Roma 1914-1964, Vedute fotopanoramiche da Monte Mario)

*Fiorenzo Catalli*



La foto, sicuramente scattata da un aereo militare, mostra l'edificazione del viale delle Medaglie d'Oro con i villini costruiti negli anni Venti, ma anche con i primi edifici posizionati nella parte iniziale del viale e lungo lo stesso negli spazi fronte strada lasciati liberi dai villini. Da notare una edificazione più fitta lungo il primo tratto di viale Tito Livio. Piazzale degli Eroi ancora non è delineato, ma è già esistente l'edificio della Scuola Elementare, già intitolata a Costanzo Ciano ed oggi a Giambattista Vico. Ancora ben visibile è la cinta fortificata tra i forti Boccea e Monte Mario.

# Tutti i colori del mondo...

nel negozio di Nicola

*Maria Grazia Merosi*

Guardando gli scaffali dei barattoli delle vernici nel negozio di Nicola viene spontanea la domanda:

-Ma quanti colori esistono in questo negozio?

-Migliaia -risponde pronto Nicola- anche se i colori base sono pochissimi! Pensa che le "mazzette", ovvero tutte le prove dei colori approntate da alcune ditte specializzate e che mostro al cliente per scegliere la tinta preferita, superano il migliaio di varietà, tutte diverse, ma tutto parte da un numero esiguo di colori primari.

-Che cosa sono i colori primari?

-Per colori primari intendiamo un ristretto numero di colori combinando i quali è possibile ottenere praticamente ogni altro colore. I colori primari sono generalmente tre, ma dobbiamo subito distinguere i colori primari additivi da quelli, pure in numero di tre, che chiamiamo sottrattivi. Il diverso nome deriva dalla diversa tecnica di com-

binazione: una mescolanza additiva di tre colori produce ogni altro colore.

Per andare sul concreto i colori primari additivi sono il rosso, il verde e il blu (RGB in inglese); i colori primari sottrattivi sono invece il ciano, il magenta e il giallo (CMY).

Poi vi sono i colori secondari ovvero quelli che derivano dalla mescolanza di due colori primari in pari quantità; ed ancora esistono i colori terziari che derivano a loro volta dalla mescolanza di due colori primari in

diverse quantità. Ad esempio, verde e rosso danno il giallo, rosso e blu danno il magenta, verde, blu e rosso danno il bianco. Per conseguenza magenta e ciano danno il blu, magenta, giallo e ciano danno il nero e via di seguito. I colori neonati diventano complementari degli altri. Basta utilizzare composizioni diverse, ovvero in percentuali diverse, di colori primari per ottenere un numero pressoché infinito di sfumature diverse.





**Federici**

Dal 1950  
Restauro e lucidatura mobili  
Antichità

**Argentature - dorature - restauro cornici e tele - decorazioni - trattamenti antitarlo - restauro e pulitura tappeti**

**Via Romeo Rodriguez Pereira, 185 - Roma**  
**Tel.0635497439 Cell.3475011061**  
**federici.maurizio93@gmail.com**

La soluzione ideale per le tue esigenze di disinfezione e sanificazione!

**Serena** s.a.s.  
di Perugini Maurizio & C.

- DISINFESTAZIONI  
scarafaggi - zanzara - pulci
- DERATTIZZAZIONE
- POTATURE
- GIARDINAGGIO
- ALTO FUSTO

contattaci per un preventivo  
**GRATUITO!**



Sede Legale - 00148 ROMA - Via Gavoi, 27/C  
 m. 339 2116530 - 339 2530268 - maurizio.perugini59@gmail.com

# Incontrando Doc! Christopher Lloyd

*Alessandra Giorgia  
Paolo Cruciani*

A fine maggio, nell'ambito di una Convention internazionale sul cinema di fantascienza, svoltasi quest'anno nella splendida cornice del Grand Hotel Excelsior di Chianciano Terme, abbiamo avuto l'onore di incontrare Christopher Lloyd, l'attore americano coprotagonista assieme a Michael J. Fox della famosa trilogia di Ritorno al Futuro nelle vesti del Dottor Emmett Brown: il mitico "Doc" per intenderci!!

La giornata era articolata in varie sessioni di diversa tipologia (e prezzo) attraverso le quali gli appassionati potevano incontrare l'attore: autografo, fotografia, drink o pranzo. Christopher Lloyd è stato inoltre intervistato nel teatro dell'albergo (gremito per l'occasione) dove ha anche risposto ad alcune domande poste dai suoi fans.

L'incontro con scatto fotografico ci ha consentito una



Star Trek, Qualcuno volò sul nido del cuculo, Il postino suona sempre due volte, La famiglia Addams (1 e 2), Piranha 3D, Sin City.

Nell'ambito dello Starcon, questo il nome della Convention che ha avuto luogo dal 25 al 28 maggio, c'era la possibilità di incontrare anche altri personaggi come: Anthony Daniels (C-3PO in Star Wars, l'unico degli attori della Saga che è compar-



stretta di mano e lo scambio di quattro parole, ma come appassionati della trilogia ci ha riempiti di gioia poter incontrare l'attore che all'epoca della serie era poco più che quarantenne e recitava, opportunamente truccato, nelle vesti di un settantenne. Averlo incontrato oggi (78 anni ben portati) è in pratica come vederlo nei film!

Oltre a Ritorno al Futuro Christopher Lloyd ha recitato in numerosi altri film di successo tra i quali



so in tutti i film finora usciti), Catherine Schell (Maya in Spazio 1999), Colm Meaney (Miles O'Brien in Star Trek) e Colin Baker (il Sesto Dottore nel Doctor Who).

Nella foto in alto la locandina dell'evento, nel mezzo noi in compagnia di "Doc", in basso la DeLorean (la famosa "macchina del tempo" della serie) parcheggiata di fronte all'Hotel, che ha fatto anche da sfondo ai servizi fotografici con l'attore.

"Grande giove!" Che giornata indimenticabile!

# Tecnocasa

## Il profilo immobiliare della Capitale

*Paul Bandarin*

Continua il percorso del mercato immobiliare sul sentiero verso l'uscita dalla crisi; a livello di compravendite si consolida il trend positivo iniziato a partire dal 2014. Il primo trimestre del 2017 registra ancora volumi in ascesa (+8,6% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente), chiudendo a quota 121.976. Palermo è la città con l'incremento maggiore di compravendite (+22,4%), seguita da Firenze con +16,5% e Genova con +15%.

La domanda immobiliare è ancora in crescita, l'interesse per l'acquisto grazie ai prezzi più bassi e ai mutui più convenienti è ancora vivo. Da quando è iniziato il ciclo ribassista dei valori immobiliari c'è stata una perdita media del 40%. L'offerta, soprattutto su immobili di qualità, inizia invece a diminuire e questo potrebbe creare tensioni dei prezzi al rialzo.

I tempi di vendita sono in diminuzione, in particolare nei casi in cui il prezzo a cui è proposto l'immobile sul mercato è in linea con la capacità di spesa dei potenziali acquirenti. Gli ultimi dati ci dicono che siamo intorno a 145 gg nelle grandi città, 171 gg nell'hinterland delle grandi città e 162 gg nei capoluoghi di provincia.

ROMA - Variazione prezzi Macroaree	II sem 2016 rispetto al I sem 2016
Centro	0,7%
Villa Ada - Monte Sacro	-0,6%
Policlinico - Pietralata	-1,3%
San Giovanni - Roma Est	-1,4%
Roma Sud	-3,1%
Monteverde - Aurelio	-1,0%
Prati - <b>Balduina</b> - Francia	-3,5%
Cassia - Torvecchia	-3,8%

### **La zona BALDUINA nello specifico**

I dati sulle compravendite realizzate dalle agenzie affiliate Tecnocasa di P.le delle Medaglie d'Oro n. 27 (Belsito) e Tecnorete di P.za della Balduina n. 24 rilevano uno scenario immobiliare in continua crescita relativamente al numero di compravendite effettuate.

Scendono i prezzi nella zona, principalmente a causa della maggiore offerta immobiliare disponibile sul mer-

cato; questo è dinamico, infatti il numero di richieste è in aumento, le tempistiche di compravendite sono scese e sta aumentando la domanda per investimento. Chi ricerca con questa finalità ha un budget di 250-400 mila € e opta per bilocali o trilocali da destinare anche alle locazioni. Al settore della prima casa si rivolgono professionisti che ricercano appartamenti prestigiosi, di almeno 120 mq e inseriti in palazzi signorili, per una spesa compresa tra 450000 mila e 650000 mila di euro. Nel quartiere le tipologie ristrutturate si attestano sui 4000-4500 € al mq, mentre in quelle da restaurare i prezzi scendono a 3000-3500 € al mq. Chi desidera acquistare immobili di prestigio mira soprattutto alle micro-zone dell'Hilton e dei Massimi dove le quotazioni possono raggiungere i 5.000 € al mq.

La domanda è sempre molto sostenuta parimenti l'offerta. Detta circostanza genera un maggior flusso del numero delle compravendite, pur rilevando una leggera e contenuta flessione delle quotazioni immobiliari. Ad acquistare sono prevalentemente professionisti alla ricerca della prima casa e una minor parte di investitori. Si ricercano immobili intorno a 100 mq, dotati di balcone e spesso da ristrutturare.

I box ed i posti auto molto richiesti hanno un'offerta molto bassa. Per una soluzione di 15 mq si spendono mediamente 40-50 mila €.

Sul mercato delle locazioni si registra una flessione sui canoni di locazione. Si stipulano soprattutto contratti a canone concordato con cedolare secca. Per un bilocale si registrano canoni di 800-900 € al mese. I bilocali sono richiesti arredati mentre i trilocali si affittano spesso vuoti.

Le agenzie Tecnocasa di P.le delle Medaglie d'Oro n.27 e Tecnorete di P.za della Balduina n.24 con i propri referenti Paul Anthony Bandarin, Salvatore Bonaccorso e Claudia Ferrarese sono disponibili per maggiori approfondimenti sulle quotazioni immobiliari di zona. Le consulenze conoscitive sono gratuite e possono essere prenotate contattando gli uffici ai seguenti recapiti:

**Tecnocasa Studio Balduina srl P.le delle Medaglie d'Oro n. 27 Tel. 06.35.40.34.54**

**Tecnorete Baduina immobiliare srl P.za della Balduina n. 24 Tel 06.35.49.72.24**

# La salute inizia a tavola



## Come affrontare l'obesità infantile

*Dott.ssa Cristina Villivà, Biologa Nutrizionista*

L'obesità infantile è definita l'epidemia del terzo millennio. I dati ISTAT sono allarmanti: circa il 24% dei ragazzi tra i 6 e i 17 anni è in sovrappeso e il 12% è obeso. Contrariamente a quel che direbbero le nonne, il bimbo grasso non è sano, anzi, l'essere grasso espone il bambino a gravi rischi per la sua salute e aumenta la probabilità di sviluppare in maniera precoce patologie tipiche dell'adulto come diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e sindrome metabolica. Purtroppo i comportamenti acquisiti in età giovanile vengono mantenuti anche da adulti: con una probabilità dell'80% il bambino obeso sarà l'obeso del domani con tutte le problematiche che questo comporta. Le abitudini alimentari scorrette più frequenti nei giovani sono: saltare la prima colazione, consumare poca frutta e verdura ed eccedere con le bevande zuccherate e gli snack. Inoltre i ragazzi praticano poca attività fisica, non giocano più all'aperto ma passano gran parte delle giornate davanti la tv e ai videogiochi. Per la salute dei nostri bimbi è

importante intervenire subito facendo loro adottare fin da piccoli uno stile di vita sano.

Ecco qualche consiglio per aiutare le mamme a prevenire l'obesità infantile e i rischi che essa può comportare: date il buon esempio, se per primi voi genitori non mangiate in maniera corretta perché i vostri bambini dovrebbero farlo? Abituateli a fare 5 pasti al giorno cominciando con una buona colazione abbondante. Insegnate ai vostri bambini fin da quando sono piccoli che ad ogni pasto va mangiata la verdura. Offritela in maniera appetibile e fantasiosa, spiegando loro l'importanza di mangiarla e cercate di non imporla minacciando punizioni.

Evitate bibite gassate, merendine e prodotti industriali: non danno nessun nutrimento al bambino in crescita; concedeteli solo occasionalmente. Meno tv, computer e cellulari. Fategli fare attività fisica o portateli a giocare al parco. Rivolgetevi al pediatra o al nutrizionista per farvi aiutare in un percorso di dimagrimento.

## L'associazionismo per la Balduina

Il 10 settembre u.s. si è svolta, gentilmente ospitata presso il Centro Anziani di piazza Mazzaresi, una prima riunione delle associazioni attive nel territorio della Balduina e Monte Mario.

Erano presenti i rappresentanti dell'Associazione Amici di Monte Mario (la decana), dell'Associazione Igea, dell'Associazione S. Onofrio, dell'Associazione Promozione Sociale Balduina, dell'Associazione Cittadini e Territorio - Non solo Balduina (neonata), dell'Associazione Civica 19, del Comitato Balduina, della Associazione Vivere Balduina, dell'Associazione Balduina's e della nostra Associazione Pianoterra alla Balduina.

Tutti i rappresentati delle Associazioni hanno convenuto nell'importanza di tali riunioni "fisiche", pur nella consapevolezza dell'esistenza, da alcuni anni, di una Rete delle Associazioni a sostegno del Municipio XIV che ha il compito di coordinare e amplificare le attività delle singole associazioni, ma senza, come è stato lamentato da alcuni dei presenti, prendere posizioni a favore dell'una o dell'altra. Il pluralismo di interessi e soprattutto il piacere e l'entusiasmo di lavorare, in modo del tutto volontario e senza secondi fini, per il pubblico, possono essere opportunamente indirizzati a colpire identici obiettivi. Ovvero, nel rispetto delle diversità di ogni associazione, è possibile trovare obiettivi comuni, posizione su cui si è trovato un accordo immediato dei presenti.

Il fine principe rimane quello di sollecitare, attraverso tutte le forme di dialogo democratiche, la struttura amministrativa del Municipio, perché recuperi anni di "distrazione" delle precedenti amministrazioni favorendo la migliore vivibilità del quartiere, sotto tutti i punti di vista, dalla migliore manutenzione stradale al rispetto delle attività commerciali e artigianali, ancora in piena crisi. Ha fatto piacere che tutto questo fosse sottolineato da alcuni giovani rappresentanti di Associazioni che stanno in questi anni ritornando nel quartiere, dove avevano studiato e vissuto, ad occupare gli appartamenti acquistati dai loro genitori. Un ricambio generazionale di estremo interesse. Dal dibattito è scaturita, infine, una interessante proposta di organizzare quanto prima un convegno su due temi scottanti del quartiere: il destino di Forte Trionfale e quello del Complesso di S. Maria della Pietà.

Il convegno avrebbe lo scopo di aggiornare tutti i cittadini sulle situazioni attuali, senza tralasciare la storia delle occasioni perdute negli anni passati, per incapacità amministrativa dei responsabili, nel destinare tali magnifiche realtà alla vita pubblica del quartiere. Ma dal convegno ci aspettiamo anche proposte concrete di utilizzo delle strutture a firma di tutte le Associazioni che vogliono operare nel territorio.

*Fiorenzo Catalli*

# Ricordi di Monte Mario/Balduina

*Alfredo Palieri*

## **Estate 1933: mio primo ricordo di Monte Mario.**

Avevo 9 anni, accompagnavo mio fratello maggiore in quel villino che tuttora esiste all'inizio della Scalinata/Rampa Sve-tonio, all'innesto con Viale Delle Medaglie D'Oro. Mio fra-tello doveva portare l'affitto della casa di Via Dandolo, dove abitavamo, alla padrona Sig.ra Ugolini, che abitava proprio in quel villino. Io, nel frattempo, giravo nel giardino, sporcan-domi i calzoncini bianchi, mi bagnavo alla fontana dei pesci rossi. A casa, poi, sarei stato rimproverato! Calava la sera, comparivano le lucciole, da una finestra giungeva il canto "Dolce Maruska". Erano le donne che si preparavano a scen-dere alla fontana di Viale Tito Livio per mettere in fresco il cocomero per la cena.

## **Novembre 1957: anche noi alla Balduina.**

Ci eravamo trasferiti in Via De Carolis; tutto intorno can-tieri con gru ed impalcature; via Pereira sembrava una trincea di guerra. L'adiacente linea ferroviaria per Viterbo non era stata ancora elettrificata e le littorine si alternava-no ai treni merci e a vapore. Al posto dell'attuale grande Stazione Balduina (dove, però, non trovi nessuno disposto a dare spiegazioni), c'era una stazioncina con personale sempre disponibile per dare biglietti ferroviari ed informa-zioni utili. Nella macchia adiacente alla ferrovia incontravi qualche cacciatore, mentre "gli eruditi" ti raccontavano che le conchiglie che trovavi nei campi erano la testimo-

nianza che un tempo Monte Mario si trovava sotto il nivel-lo del mare.

Li vicino erano campi coltivati dove potevi comperare uova e latticini. A via Andrea Baldi Orazio e Marisa incominciavano a vendere vini e oli. A S. Pio X si celebrava la messa ancora nella cripta, la Chiesa odierna veniva su lentamente... Era meglio allora od oggi? Mah! Pensateci su... !



Largo Damiano Chiesa nel 1957 (fonte: romasparita.eu)

## **Claudio Caselli dal 1965**

**Ristorante pizzeria rosticceria**  
*Cucina casareccia*

Via Marziale, 37-41 Tel 0639735933



*Consoli*

**Il Vini & Oli dal 1958**

Via Andrea Baldi 33 - 00136 Roma

**CONSEGNE A DOMICILIO GRATUITE**

*Enoteca*

Vino sfuso - Uova fresche - Olio biologico  
Birre e distillati nazionali ed esteri

vinieoliconsoli@gmail.com

0635343303

# Duello all'ultima goccia

## IV edizione

*Fiorenzo Catalli*

Sul breve tratto di via Andrea Baldi (davanti al Bar Grazia) lo scorso sabato 29 luglio si è svolto l'ormai tradizionale "Duello all'ultima goccia", quest'anno in edizione "ridotta" nel rispetto della crisi del rifornimento d'acqua che ha occupato le cronache di quelle settimane. I partecipanti, oltre 40, si sono sfidati con pistole ad acqua e anche con qualche secchio in un scontro "tutti contro tutti", che

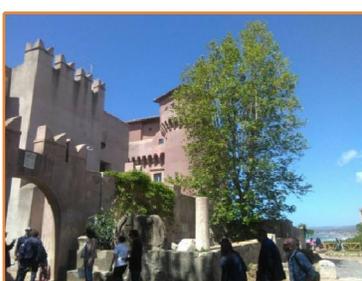
ha avuto almeno lo scopo di alleviare per mezz'ora la calura insopportabile dell'estate romana. Alla fine, fradici ma felici, è stata concordata una tregua (ma solo fino al prossimo anno!) sigillata da un piatto di riso freddo, un pollo superspeziato, una favolosa torta di mele e una fetta di cocomero! Al prossimo anno!



## Le nostre gite

Domenica 7 maggio, un nutrito gruppo di soci della nostra Associazione Pianoterra alla Balduina si è recato al Castello di S. Severa, sulla via Aurelia. Ad attenderli il dott. Flavio Enei, presidente del Gruppo Archeologico del Territorio Cerite e Direttore del Museo del Mare e della Navigazione allestito nei locali del Castello.

Flavio Enei ha condotto i soci a scoprire le fasi storiche che hanno preceduto gli edifici di età medievale, dalla città etrusca a quella romana, dal VI secolo a.C. fino alla caduta dell'Impero Romano. La stessa storia del castello ci consente di riprendere il cammino attraverso i secoli, dalla più antica torre normanna al castello nelle sue attuali dimensioni. Flavio Enei è il protagonista del recupero dei locali del castello e del suo allestimento ed anche il responsabile degli scavi e dei restauri effettuati in questi ultimi anni all'interno di tutta la struttura, ben coadiuvato da tutti i soci del Gruppo. Il loro sforzo congiunto oggi ci consente di visitare una fetta importante del patrimonio storico artistico italiano, recuperato dall'abbandono con tanta volontà e senza schiamazzi. Il volontariato in Italia è una grande risorsa: va sostenuto e favorito. Bravo Flavio Enei! Bravi tutti i soci del Gruppo Archeologico del Territorio Cerite!



# A proposito di U.S.A.

*Federico Fedeli*

Spinto da dei precedenti articoli che parlavano degli U.S.A. mi sono convinto dopo il 4millesimo caffè dal Bar Grazia di scriverne uno anche io. I precedenti articoli, tra l'altro ben fatti, mancavano di alcune notizie essenziali sin da quando si sbarca negli Stati Uniti e di come interpretare la quotidianità con il popolo americano. Iniziamo a vedere quali sono le mosse per sbarcare sul territorio statunitense.

PER I TRANSITI INTERNAZIONALI, a differenza della maggior parte delle altre nazioni, in U.S.A. le autorità americane ti accoglieranno come qualsiasi altro visitatore. Quindi se la tua destinazione finale è fuori dagli U.S.A. e il tuo volo effettua uno scalo in un aeroporto statunitense dovrai comunque passare la dogana ed i controlli d'immigrazione prima di imbarcarti sul volo successivo. IN CASO DI SCALO NAZIONALE, la procedura di arrivo prevede che passiate attraverso i controlli di immigrazione nell'aeroporto di scalo (procedura nota come *progressive clearance*), ma il più delle volte recupererete i bagagli alla vostra destinazione finale (porto di arrivo) e farete dogana là. Ora veniamo a ciò che vi sembrerà strano negli U.S.A. ma che troverete nel vostro soggiorno.

Si cena anche prima delle 6 del pomeriggio e i treni sono puntuali. Se ordinate carne (anche hamburger) al ristorante vi chiederanno sempre la cottura: Rare (al SANGUE), medium, well done (FATTO BENE).

Se ordinate una "pizza con i pepperoni" sarà una pizza con il salame. Se al ristorante bevete solo acqua penseranno che avete dei problemi. Al ristorante neppure finirete l'ultimo boccone del vostro pasto e già avrete il conto tra le mani. È facile che vi chiederanno di dove siete, e voi con molta normalità gli risponderete, Roma. Loro ti diranno che adorano la Francia; lo statunitense medio ha una cultura generale veramente bassa. Non concepiscono che in Italia non ci sia Dunkin' Donuts (almeno non c'è più). Per loro il caffè è un bitone di 1 litro bollente. Se ne volete uno simile a quello nostro dovrete dire "espresso double short", ma comunque vi porteranno sempre la tazzina piena fino all'orlo. Non riescono ad uscire dai loro standard. Costa meno un litro di coca cola che un litro di acqua. In auto potrete sorpassare a destra. Hanno auto di grossa cilindrata per andare al massimo a 75 miglia (85 in Texas ma solo su una highway). I limiti di velocità vengono rispettati pena l'arresto e multe salate. Esistono gli incroci stop 4 way. Il primo che si ferma è il primo a ripartire. Il distributore di benzina non

è mai servito; si va alla cassa si paga e ti abilitano la pompa, poi dovrete scegliere quale tipo di benzina usare; di solito sono 3: regular 86, plus 88 e premium 91.

Non riescono a fare manovra con l'auto e se non c'è abbastanza spazio (5 metri) chiamano la polizia. Se andrete in bicicletta o sui rollerblade dovrete mettere il casco. In moto non sarà necessario. Non potrete non riconoscere un Italiano in vacanza come voi. Loro vestono in modo troppo "Casual" noi siamo firmati dalla testa ai piedi con il maglioncino blu sulle spalle anche d'estate. Se pagate cifre sopra i 100\$ in contanti per loro siete dei narcotrafficanti. Anche se avete 50 anni, e li dimostrate, vi chiederanno sempre il documento se comprate degli alcolici. Loro si ubriacano con un solo cocktail con il 97% ghiaccio e 3% alcol. In molti stati è proibito portare in giro bottiglie di alcol "visibili": è il motivo per cui in molti film si vedono persone portare a casa bottiglie tenute in buste di carta. Vigono ancora le leggi dei padri pellegrini; per esempio in alcune contee potrete bervi una birra solo se cenate, ma al bancone no. Ai prezzi esposti vanno aggiunte sempre le tasse, ma variano da stato a stato. Nel Massachusetts non si pagano le tasse sull'abbigliamento, ma sono molto salate per altri beni. Se affrontate un viaggio "on the road" e vi fermate ad un motel potete trattare il prezzo. Se andate in farmacia a comprare l'aspirina ve ne dovrete portare a casa minimo 100 pasticche.

La fila si fa davanti a ogni cosa e per qualsiasi motivo. Le parolacce non si dicono. Le bestemmie sì... mah! E per finire: nessuna legge federale vi vieterà il possesso di un lanciafiamme e 40 stati su 50 non hanno alcuna restrizione in proposito, anche se alcuni regolano il possesso del liquido infiammabile che serve per alimentarli... quindi Buon Viaggio.

## AMBULATORIO VETERINARIO

00136 Roma - Via della Balduina, 63/D - Tel. 06.35451332  
ORARIO 10.00-20.00 NO STOP • SABATO 10.00-14.00



**Dott. Giorgio SORICHETTI**

Direttore Sanitario

Iscr. Ord. VT119 - Cell. 338.1804270  
sorichettigiorgio@libero.it

**Dott.ssa Luminita NISTOR**

Iscr. Ord. RM1974 - Cell. 340.0850691

**Dott.ssa Camilla SORICHETTI**

Iscr. Ord. RM2401 - Cell. 333.3874168



# La biblioteca di Pianoterra

Orfani di F. Busatta, E. Mammuccari, R. Recchioni

*Cecilia Pamponi*

Per lasciarci alle spalle questa torrida estate, inauguriamo un filone dedicato alle novità editoriali: oggi ci occuperemo della serie Orfani, di cui siamo leali lettori sin dalla prima pubblicazione nel 2013. È dunque una novità relativamente recente, che abbiamo voluto far maturare prima di presentarla. Poiché si tratta di una pubblicazione ancora in corso, ci terremo sul vago, per non “spoilerare” niente, come si dice in gergo: in un futuro non molto lontano, la Terra viene devastata dagli alieni, i sopravvissuti cercano un nuovo pianeta da abitare, e il governo crea dei supersoldati usando come cavie gli orfani di guerra, ma nulla è come sembra... Si tratta di



un progetto coraggioso, in quanto -come abbiamo già detto in un precedente numero- la fantascienza è un genere poco fecondo in Italia. Il fumetto vanta disegni dinamici, molti effetti speciali, non di rado contaminazioni tra sci-fi e fantastico, e una buona dose di humour che va crescendo nelle uscite più recenti. Le storie sono cicliche e si focalizzano sui vari personaggi senza perdere troppo di vista il quadro generale; il lettore deve solo avere la pazienza di riunire i tasselli della saga. Tra fantascienza classica, supereroi e bassezze politiche che strizzano l'occhio ai nostri tempi, un fumetto solido e appassionante.



**Matteo Bruno 3287650528**



**Massofisioterapista**



matteobrunoterapista



matteobrunoterapista@libero.it

- *Terapie manuali e con macchinari in studio Roma zona Balduina*
- *Terapie domiciliari*
- *E.N.F. terapia (Electro Neuro Feedback)*
- *Taping neuromuscolare*
- *Istruttore Ginnastica posturale*
- *Massaggio terapeutico*

*sportivo  
pre e post gara  
decontratturante  
rilassante*

- Disponibile per convenzioni con circoli o società
- Sconti per pacchetti di più sedute
- Disponibilità per manifestazioni sportive con gazebo e lettino propri



...da così



...a così



# Farmacie & altri sponsor

## Farmacie

### Farmacia Igea

Largo Cervinia, 23  
00135 - Roma  
tel. 06.35343691, 06.35343020

### 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 Gerardini

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

### Farmacia Cappelli

Via Duccio Galimberti, 21  
00136 - Roma  
tel. 06.39736901

### Farmacia Cerulli

Via della Balduina, 132  
00136 - Roma  
Tel. 06.35450157

### Farmacia Mario Fani

Via Cortina d'Ampezzo, 317  
00135 - Roma  
tel. 06.35073196

### Farmacia Balduina

Via Filippo Nicolai, 105  
00136 - Roma  
tel. 06.35347139  
06.35496393

### Parafarmacia

Dott. Carbone  
Piazza della Balduina, 38  
00136 - Roma  
tel. 06.35491733

### Farmacia Trionfale

Dott. 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

### Farmacia Pollicina

Dott. Francesco  
Largo Giorgio Maccagno, 18  
00136 - Roma  
tel. 06.35341225

### Farmacia Rallo Gaspare

Piazza Carlo Mazzaresi, 40  
00136 - Roma  
tel. 06.35451861

### Farmacia Gaoni S.N.C.

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

# VIRGINIA s.r.l.

C A R Via della tenuta del Cavaliere, 1 ROMA tel. 06.60502241  
srlvirginia@tiscali.it

### Fruttaroli della Barduina

*Che c'avete dei problemi coi vostri magazzini?  
Nun ve preoccupate, ce penso io della Virginia.  
Veniteme a trovà ai "MERCATI GENERALI".*

*Oppure:*

*Luca il sabato mattina, dalle 10:00 alle 12:00  
vi aspetta al bar Grazia in via Andrea Baldi N° 35  
(dopo no! Perché se magna!!!)*



**LE FRAGOLE PIÙ BELLE  
E PIÙ SANE D'ITALIA**



# IDROTERMICA PETRELLI S.R.L.

MATERIALE IDRAULICO - TERMICO - ARREDO BAGNO - CONDIZIONAMENTO

Via R.R. Pereira 157-163, Roma

Tel. 0635498848

Fax 0635400099

**OFFERTA**  
**Caldia Rinnai**  
**condensazione**  
**€ 950,00**

**OFFERTA**  
**Caldia Junkers**  
**condensazione**  
**€ 950,00**

## OFFERTA PRODOTTI RINNAI

Rinnai 17 Lt c aperta - € 700,00 C/iva

Rinnai 20 Lt c aperta - € 800,00 C/iva

Rinnai 16 Lt c stagna - € 720,00 C/iva

## OFFERTA PRODOTTI JUNKERS BOSCH

Scaldabagno a gas 14 Lt C.A. - € 330,00 C/iva

Scaldabagno a gas 18 Lt C.A. - € 390,00 C/iva

Scaldabagno a gas 15 Lt C.S. - € 550,00 C/iva

Scaldabagno a gas 18 Lt C.S. - € 660,00 C/iva

Scaldabagno a gas outdoor 12 Lt - € 470,00 C/iva

Scaldabagno a gas outdoor 15 Lt - € 540,00 C/iva

Scaldabagno a gas outdoor 18 Lt - € 600,00 C/iva

