

Testaccio in Testa

Associazione Culturale e Ricreativa



Anno V • numero 2 • Maggio 2019 • copia gratuita • cell. 340.0003069
www.testacciointesta.it • www.testacciointesta.eu • info@testacciointesta.it • fb: testacciointesta



printestaccio
stampiamo su tutto

stampa **FOTO** striscioni
adesivi t-shirt

Via Marmorata, 79/81 - Tel. 06 57287289 - printestaccio@gmail.com
f Printestaccio 347 4972267

INFO POINT: TESTACCIO SOCIAL MARKET

Il nostro Portierato del Rione Testaccio ci dà veramente molta, molta, soddisfazione, infatti il 4 maggio scorso presso l'Aula Magna della Facoltà di Architettura a Testaccio, in occasione della cerimonia di premiazione (vedi foto sopra) di "Best Practices Awards 2019" il nostro progetto innovativo di Portierato è risultato finalista nella categoria "Roma accoglie bene".

Il concorso BPA "Mamma Roma premia i suoi figli migliori" è giunto alla sua terza edizione e quest'anno i progetti finalisti erano in tutto 34 e centinaia i partecipanti, tra scuole, associazioni e singoli cittadini.

Stiamo crescendo sempre di più, veniamo citati come esempio in tanti altri quartieri di Roma, e soprattutto veniamo contattati per aprire altri Portierati come il nostro ed

altri Centri di aggregazione per il volontariato sociale.

Le collaborazioni con altre realtà presenti nel Rione, sono sempre più frequenti, riceviamo costantemente richieste di informazioni, di aiuto, di consulenze e siamo veramente orgogliosi di poter aiutare così tanta gente del Rione, che ci stima e ci apprezza

(segue a pag. 2)

a Testaccio nel cuore di Roma...
ANTICO FORNO
Ristorante Pizzeria

Cucina romana - Forno a legna
Carne danese alla brace
Roma - via Amerigo Vespucci, 28
Tel. 06 57.46.280 - mai di martedì
www.anticofornotestaccio.it

AUTOSCUOLA MONDIAL
Via Giovanni Branca, 5 - 00153 - Roma (Testaccio)
Tel. 06 57 50 321 - 328 86 75 212 tempo@amondial.it www.amondial.it

PATENTI CONSEGUIMENTO RINNOVO CONVERSIONE UE/EXTRA UE DUPLICATO	VEICOLI PASSAGGI DI PROPRIETÀ SOSTA E ZTL VEICOLI STORICI PRA E MCTC	SERVIZI CERTIFICATI ANAGRAFICI VISURE CATASTALI TRIBUNALE CAMERA DI COMMERCIO
--	---	--

CI TROVI ANCHE SU
f WhatsApp Instagram

TECNORETE
Vuoi **Vendere o Affittare** casa?
Richiedi una **Valutazione Gratuita**
Chiamaci allo **0689822380**
oppure vieni a trovarci in
Piazza di Santa Maria Liberatrice, 19
rm1bv@tecnorete.it
OGNI AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLARE ED È AUTONOMA

Farmacia Amoroso
Fondata nel 1882 Testaccio

Dott. Giovanni Sacchetta Amoroso

**PREPARAZIONI GALENICHE
VETERINARIA • OMEOPATIA**

00153 Roma - Via Giovanni Branca, 62
Tel. 06 57 46 070 - Fax 06 57 43 345
E-mail: farmaciaamoroso@alice.it



**Forno
magic**

Via Bodoni, 31 • 00153 Roma • 06.57287399 • 340.5380253
e-mail: bodoni31@gmail.com

(segue da pag. 1)

sempre di più. Finalmente possiamo confermare che a Settembre 2019 avremo la nostra postazione fissa nel Rione, in Piazza Santa Maria Liberatrice, dove si installerà un box di vetro, bello, moderno e funzionale, aperto tutti i giorni, in cui potremo incontrare i cittadini del Rione, ascoltare le loro necessità e svolgere come sempre il nostro lavoro nel migliore dei modi. Inoltre, all'interno del Mercato Nuovo di Testaccio, l'11 maggio scorso, è stato inaugurato un Info Point, Testaccio Social Market, in cui sarà possibile

trovare tutte le informazioni sul nostro Rione, sia turistiche che storiche o gastronomiche, ma soprattutto il box sarà anche a disposizione delle associazioni del Rione, che vogliono e possono presentare iniziative e progetti sul territorio.

Come TestaccioinTesta e per le attività di Portierato saremmo costantemente presenti all'interno del box, dove potremo continuare a ricevere i cittadini del nostro Rione ma anche realizzare, grazie alla premiazione di "Best Practices Awards 2019", un "baby park", previsto per i fine settimana, in cui le mamme potranno lasciare i loro bambini e

dedicarsi più serenamente alla spesa. I bambini, seguiti con personale qualificato e con un regolamento che renderemo pubblico, avranno la possibilità di svolgere alcune attività che stiamo programmando in questi giorni tenendo conto di tutte le caratteristiche specifiche per ogni fascia di età coinvolta.

Cerchiamo di essere sempre vicini a tutti gli abitanti del Rione e non solo, nel miglior modo possibile, e siamo contenti di constatare che il nostro lavoro è stato apprezzato, riconosciuto e stimato come vero esempio di aiuto gratuito e spontaneo.

Mauro Coppola e Marina Tattoni

CAMPO TESTACCIO: NOVITÀ

Come promesso torniamo a parlare del nostro amato Campo Testaccio...

Vi avevamo lasciati in attesa di un incontro con l'assessore comunale Daniele Frongia, Assessore Sport, Politiche Giovanili, Grandi Eventi di Roma e con il Municipio, per verificare e pianificare la sistemazione e messa in sicurezza dell'area in attesa del Bando di gara per l'assegnazione ufficiale.

Colpo di scena: l'Assemblea Capitolina, dopo aver ascoltato il parere del Primo Municipio, ha deciso di destinare il campo ad impianto municipale (come era negli anni in cui ci giocavamo un po' tutti).

La palla passa quindi alla Alfonsi che dovrà occuparsi sia del livellamento del terreno (chiedendo comunque risorse al Comune), sia della stesura del bando.

Al momento non siamo in grado di dire se questo inaspettato cambio sia un van-

taggio o uno svantaggio ma sicuramente noi come le altre associazioni, che come noi, si sono in questi anni dedicate alla risoluzione della "matassa" Campo Testaccio saremo attenti osservatori e speriamo attori dei prossimi passi istituzionali.

Ci lasciamo quindi nella speranza che entro settembre venga livellato il terreno come promesso dall'assessore Frongia in modo che il Municipio attivi subito il progetto transitorio ed il bando.

Vi terremo ovviamente informati su tutto.

*Coordinamento TestaccioinTesta
#miglioriamoilrione*



TECNOCASA® dal 1994
FRANCHISING NETWORK
Se vuoi cambiare casa ci pensiamo noi.

TESTACCIO CASA
Via Mastro Giorgio, 83
Cell. 342 8824951
Tel. 06 90210478
testacciocasa@gmail.com

VALUTAZIONI GRATUITE

Musica che Passione!

A Testaccio San-Saba con l'Associazione Culturale **QUELLI DEL TÈ MUSICALE**

Abbiamo cominciato quasi per gioco e ci ritroviamo a esibirci in qualche locale, e ora anche a Testaccio, il nostro quartiere. Sempre per divertimento, con l'intento di "contagiare" chi suona uno strumento o canta e vuole condividere e sperimentare insieme ad altri la propria passione.

Siamo convinti che la musica d'insieme, eseguita per puro diletto, tra amici che la condividono come passione, sia il modo migliore per mettersi in gioco, conoscersi, accettarsi, valorizzare il meglio di ciascuno: la sua emozione. E questo, per noi, è al primo posto.

L'Associazione culturale "Quelli del Tè Musicale" è nata da un gruppo di amici, allievi della Scuola Popolare di Musica di Testaccio. Nel 2013 qualcuno ebbe l'idea di incontrarsi ogni tanto per suonare e cantare insieme, di domenica pomeriggio, sorseggiando un buon tè.

L'idea è piaciuta al punto che a quella domenica ne sono seguite molte altre, sempre a casa di Rossella, a suon di tè dalle esotiche misture, torte, pasticcini, pianoforte, flauto, clarinetto, chitarra e sassofoni, il canto a cappella di Margherita e il Brindisi della Traviata eseguito in chiusura dal padrone di casa.

Arrivati a Natale 2015, "Quelli del Tè Musicale" decidono di organizzare un concerto vero e proprio. L'idea è quella di suonare per gli amici, ma anche di aprirsi ad altri animati dallo stesso spirito: niente velleità ma molto entusiasmo e il desiderio di suonare insieme con impegno, ognuno secondo le proprie capacità, senza preclusioni per alcun genere musicale.

Il gruppo ha accolto tutti coloro che hanno voluto partecipare, considerando non il livello di bravura ma il desiderio di crescere musicalmente, insieme, anche attraverso un'esperienza di questo genere. Il Concerto, intitolato ironicamente "Sette Note per Sette Sfracelli" è stato un successo. Tutti ne sono usciti accresciuti, e non solo musicalmente.

E' del giugno 2016 la costituzione del gruppo in Associazione Culturale *no-profit*, rivolta a quanti vogliano fare un'esperienza di musica d'insieme, qualunque sia il livello raggiunto e il genere musicale praticato. La convinzione è che l'emozione condivisa sia altrettanto importante che il perfezionismo esecutivo, anche in una prospettiva di crescita musicale.

Attualmente i Tè Musicali vengono organizzati a casa di Rossella, ma anche in vari locali della città che sono stati messi a disposizione del progetto. Inoltre, l'Associazione allestisce eventi che costituiscono l'occasione per una esibizione musicale tra amici anche con finalità sociali; organizza corsi musicali estivi; immagina progetti musicali da realizzare... insieme!



SE HAI VOGLIA DI CANTARE O DI SUONARE, DI METTERTI ALLA PROVA INSIEME AD ALTRI ANIMATI DALLA STESSA PASSIONE, QUALUNQUE SIA IL GENERE MUSICALE CHE PREFERISCI, CONTATTACI!!!

**www.quellideltemusicale.com
tel.: 333 449 7171**

ECO STORE
Re-use is the future

TONER INKJET CARTA ECO

ROMA Via G. Battista Bodoni 25
tel. 06.5750447 rm.bodoni@ecostore.eu

Tabaccheria NARDI

ARTICOLI DA REGALO
Cartoleria • Profumeria
Giocattoli

VIA MASTRO GIORGIO, 52
[mail: tabaccherianardi@gmail.com](mailto:tabaccherianardi@gmail.com)

Panificio Flli Passi

*pasticceria - drogheria
Biscotteria
Roma*

Via Mastro Giorgio, 87
(angolo via Luigi Vanvitelli, 16)
tel. 06.5746563
panificio.passi@alice.it

TRATTORIA PIZZERIA
Taverna Testaccio Via Luca della Robbia, 84-86
tel. 06 5746886
cell. 3385099110
www.dabucatinio.it
info@dabucatinio.it

CHIUSO LUNEDÌ

da Bucatino

I RENZONI
PARRUCCHIERI

TEL. 06.5810868
VIA A. VESPUCCI, 56
per appuntamento
hairtoni@alice.it

BREVE STORIA DEL NOSTRO AMATO E UNICO RIONE NEL SUO GENERE: TESTACCIO

La creazione del nostro amato Rione risale al 9 dicembre 1921. L'area interessata era quella compresa nell'ansa del Tevere fra ponte Sublicio e oltre ponte Testaccio, dalle mura Aureliane e dalle pendici dell'Aventino. L'area fu in precedenza utilizzata nel II secolo a.C. come zona portuale della città costruita dal censore Lucio Emilio Lepido e Lucio Emilio Paolo nel 193 a.C.

Alle sue spalle fu costruito il grande complesso della "Porticus Aemilia" in cui erano sistemate le merci che giungevano a Roma. Divenne così una zona a carattere economico per la presenza del porto e di grandi magazzini. Alle spalle di questa zona avvenivano delle sepolture, la più celebre delle quali è la piramide di Caio Cestio inclusa nella cinta delle mura Aureliane. Fra il 140 a.C. e il III secolo d.C. è datato Monte Testaccio una collina artificiale formata nell'antichità presso l'Emporio di Testaccio. Alto 35 metri con una circonferenza di 850 metri formatosi nei secoli con l'accumulo di anfore frammentate (da cui il nome Testae) alcune delle quali si rompevano casualmente durante il trasporto e quelle che contenevano olio erano rotte volutamente perché non potevano essere riutilizzate. Questa fiorente attività economica-commerciale fece sì della presenza di falegnami e soprattutto marmorari. Prospiciente al monte si estendeva un'area pianeggiante che i romani, dal Medioevo alla nascita del Rione, la destinarono a campo giochi, feste e scampagnate al punto che assunse il nome "Prati del Popolo Romano". Di rilevanza

erano; il "Gioco della Passione" manifestazione itinerante che terminava sul Monte dei Cocci dove in ricordo posero una croce (ancor oggi presente) e le scampagnate delle ottobrate dal carattere profano con rievocazioni di antichi "Baccanali", festività romana a sfondo propiziatorio dai rituali dedicati a Bacco. Sorsero così nella zona numerose osterie, punto di riferimento di "Magnate e Bevute!" Nel seicento la zona era coltivata a orti e vigneti e fu così che alle pendici del monte si ricavarono cantine per il deposito del vino. Iniziò una lenta trasformazione che vide la presenza di nobili famiglie; i Torlonia, i Capizucchi, i Gonzaga, i Pierleoni. Accanto alla Piramide di Caio Cestio fu costruito il cimitero acattolico per la sepoltura di persone appartenenti a confessioni o religioni diverse da quella cattolica che morivano a Roma. Con Roma-capitale, Testaccio divenne concepito come "Quartiere Industriale" destinato alla costruzione di stabilimenti industriali e di abitazioni per operai.

Le costruzioni iniziarono nel 1879 furono affidate a tre progettisti; Marotti, Frontini e Geisser. L'urbanizzazione di Testaccio, pur avendo complessivamente una forma irregolare, richiama in un certo modo, il concetto del "Cardo e del Decumano" e cioè l'intersezione di assi ortogonali, nord-sud, est-ovest, in base ai quali, stabilito un nucleo centrale, le costruzioni si snodano intersecandosi similmente tra loro, dando luogo a strade di notevole ampiezza.

Agli inizi del secolo furono consegnati nove isolati sul lungotevere; via Marmorata, via Galvani e via Vanvitelli definiti decorosi. Nel 1890 fu premiato all'Esposizione di Torino un progetto, in seguito attuato dall'Associazione Cattolica Artistica e Operaia di Carità Reciproca in Roma, di quattro blocchi edilizi con una buona esposizione e con un'ottima luminosità. Un altro blocco di edifici fu quello dell'Istituto Case Popolari che edificò la zona situata lungo il fiume tra via Florio e via Marmorata che in origine doveva essere destinata ai nuovi mercati generali poi collo-



cati sulla via Ostiense. Altri edifici furono situati in Via Gustavo Bianchi, via Amerigo Vespucci, via Romolo Gessi e inoltre, verso Monte Testaccio, tra via Nicola Zabaglia, via Giovanni Branca e il mattatoio che fu la sola struttura industriale conforme al progetto del 1872. La chiusura del mattatoio ha completamente cancellato l'aspetto industriale del Rione. Nel 1929-1930 si costruirono altri due lotti progettati dal Sabbatini; via Marmorata e via Vanvitelli. Le delimitazioni del Rione sono: Lungotevere Testaccio, Piazza dell'Emporio, via Marmorata, Porta S. Paolo, via del Campo Boario. Il campo sportivo, dell'A.S. Roma calcio, fu inaugurato il 3 novembre 1929 e demolito nell'ottobre del 1940, fu costruito in un'area compresa tra via Galvani, via Nicola Zabaglia, via Caio Cestio e via Marmorata. La sua capienza totale era di 25.000 spettatori. L'A.S. Roma vi disputò 161 incontri di campionato con 103 vittorie, 26 sconfitte, 32 pareggi, 337 reti segnate e 111 subite.

Goffredo Taricone



Testaccio in Testa

ANNO V - N. 2
MAGGIO 2019

Sede: p.zza S. Maria Liberatrice, 27 - 00153 Roma

Presidente: Goffredo Taricone

Grafica e impaginazione: Franco Bottoni Studio -
bottoni@imgbase.com - cell. 347.3099194

Hanno collaborato a questo numero: Francesco Benincasa, Franco Bottoni, Claudio Bramati, Lia Caruana, Anna Maria Ciferri Marcaccini, Mauro Coppola, Gabriele Di Mario, Stefano Marinucci, Maria Pia Mazziotti, Lorenzo Romano, Cesare Sagrestani, Fausto Santini, Francesca Taricone, Goffredo Taricone, Marina Tattoni e tutti i poeti romaneschi che ci hanno permesso di godere della loro fantasia

Cellulare Associazione: 340.0003069

Tutto il materiale pervenuto sarà considerato a scopo gratuito e non sarà restituito anche se non pubblicato. Le foto e gli articoli forniti saranno considerati in forma gratuita e liberi da privacy



ISCRIZIONI 2019

Proseguono le iscrizioni
alla nostra Associazione
per l'anno 2019.

La quota sociale
è di euro 20 annui.

Per informazioni:

info@testacciointesta.it
340.0003069

EMPORIUM

Si narra che questa zona, dell'antico Emporium, fosse quella descritta da Virgilio nell'Eneide che vede l'incontro tra Enea ed Evandro. A partire dall'inizio del II secolo a.C., in seguito all'impetuoso sviluppo economico e demografico della città, il vecchio porto Tiberino, senza possibilità di espansione verso il retroterra, divenne del tutto insufficiente. Marco Emilio Lepido e Lucio Emilio Paolo, edili nel 193 a.C., costruirono così il grande porto fluviale di Roma, l'Emporium. Nel 174 a.C., probabilmente in occasione di un rifacimento della porticus Aemilia, venne ricoperta con un lastricato in pietra tutta l'area antistante l'Emporium, che fino ad allora era

costituita da un semplice piano in terra battuta lungo la sponda del fiume. All'epoca di Traiano le strutture vennero rifatte in opera mista, mentre la pianura del Testaccio si andò via via riempiendo di magazzini, in particolare quelli annonari, con un'impennata quando si iniziarono le distribuzioni gratuite di grano e altri generi alimentari alla popolazione cittadina, a partire dell'epoca dei Gracchi (Horrea Sempronia, Galbana, Lolliana, Seiana, Aniciana). Resti dell'Emporium ora visibili emersero per la prima volta nel corso degli scavi avvenuti negli anni 1868-1870, in concomitanza con la costruzione degli argini del fiume; interrati dai detriti trasportati dalla corrente, fu-

rono riportati alla luce nel 1952 e, dopo analoga vicenda, nuovamente a partire dal 1974.

Per essi è previsto ora il restauro e la trasformazione in area archeologica aperta alle visite del pubblico. I ritrovamenti consistono in un edificio con file di ambienti disposti su tre piani e una banchina lunga circa 500 metri e profonda 90. Si tratta di un esteso molo costituito da una serie di concamerazioni, il cui estradosso era pavimentato da grandi lastre di travertino e utilizzato come piazzale di scarico e di smistamento. Un lungo muro inclinato chiudeva verso il fiume questi ambienti ed era munito di pietre d'ormeggio forate per il fissaggio delle gomene.

Tutto questo complesso risulta addossato ad un più antico muraglione in laterizio, che delimitava, verso il fiume, un'altra serie di magazzini coperti a volta (Horrea) e aperti verso il quartiere commerciale del Testaccio. Ai piani superiori si svolgevano i veri e propri ambienti, utilizzati probabilmente come uffici e stanze di stivaggio delle merci. L'attività dell'Emporium andò avanti fino all'entrata in funzione dei grandi porti di Claudio e Traiano di Ostia: in-



parrucchieri
Laurain...

P.zza S. Maria Liberatrice, 7
00153 Roma
Tel. 06.5755496
Mob. 331.5011980
mail in-laura@libero.it
f Laura In

fatti, anche se inizialmente costituì il terminale urbano delle attività commerciali dei grandi porti marini, successivamente fu ridotto ad un semplice deposito di materiali, specialmente di marmi (tanto da far nascere il nome di marmorata alla ripa e alla via) e, tra la prima metà del II secolo d.C. e la metà del III con la grande importazione di olio dalla Spagna, di anfore usate e rottamate, così da dare vita alla collina artificiale del Monte Testaccio.

*Franco Bottoni
ricerche archeologiche
di Stefano Marinucci*





www.csaventino.it - info@csaventino.it
Via Marmorata, 14 - 00153 Roma - Tel. 06/5740637

NUOTO
PALLANUOTO
ACQUAFITNESS
PALESTRA
THERMARIUM
CENTROSPORTIVO
AVENTINO



farmacia De Angelis

Preparazioni galeniche

Alimenti senza glutine

Omeopatia - Profumeria

Via Marmorata, 133-135 - 00153 Roma
Tel. 06.574.09.41

L'Oasi della Birra Palombi



Degustazione
di 500 birre
Vini · Grappe

Roma - Piazza Testaccio, 38/41
Tel. 06.57.46.122

Bar-Pasticceria · Latteria-Gelateria



SU ORDINAZIONE TUTTE LE SPECIALITÀ
Via N. Zabaglia 9-9a-9b • Tel. 06.5782358 • Roma

Vanité

Abbigliamento Intimo
Uomo - Donna

Via Mastro Giorgio, 81/6/c - Tel. 06.5740539
Testaccio - Roma



Libreria Testaccio
Piazza S. Maria Liberatrice, 23-26 - 00153 Roma
info@libreriatestaccio.it

TRISTI RICORDI DI BAMBINA

Il sole tardava a illuminare la finestra dove la piccola dormiva, in basso in giardino, non arrivava mai il sole durante l'inverno, si affacciava nei primi giorni di primavera, poi spari-
riva.

Le piante crescevano soltanto per le amorose cure degli inquilini del palazzo, quando nasceva un fiore era una conquista per tutti.

Nel centro una grossa palma messa lì alla fine della costruzione dello stabile verde e bella, cresceva alla faccia di chi pensava che non era lì il suo habitat.

Ma lei cresceva.

In quel giardino di pochi metri quadrati non potevano andare i bambini e le bambine, chiuso da un cancelletto, la chiave era in consegna al portiere, quindi si poteva ammirarlo solo dalle finestre che davano sul cortile.

Il sole illuminava la stanza e la piccola si svegliava, un po' per la luce che entrava dalle fessure della persiana un po' per il rumore che veniva dalla cucina.

Scende dal letto cercando le piccole ciabattine, ne trova una poi cerca l'altra che tutte le mattine per dispetto non era mai al suo posto, la trova, la calza, contenta di averla trovata e va diretta in cucina.

La nonna era lì indaffarata, la sfoglia già pronta, il sugo bolliva lentamente coperto e la grassa paletta di legno appoggiata sopra il coperchio.

Da un lato il bricco del latte, sul tavolo la tazza grande, la sua preferita la marmellata fatta in casa che la donna sapeva fare così buona, e il pane.

Quelli erano tempi duri, pochi avevano queste cose, Roberto il marito tornava dal lavoro non portava soldi, in cambio chiedeva generi alimentari: farina, uova, olio, sapone per il bucato, non mancava nulla. Su, svelta, la richiama la nonna, oggi dobbiamo uscire, è domenica.

Sapeva dove sarebbero andate, la grande borsa di paglia appoggiata sulla sedia era pronta, aspettava di essere riempita di tutto quello che la donna aveva cucinato.

Il fazzoletto in testa e la sporta in una mano, con l'altra teneva la piccola.

La gente affollava la strada, gente vestita alla buona con scarpe scolorite e senza lacci o se c'erano lunghi spaghi unti, vestiti poco puliti, era tempo di guerra, la piccola non capiva... guarda le sue scarpe sempre pulite e il vestitino con due cannelli sul davanti e ben stirati. La povertà a quei tempi era padrona.

La camionetta arriva piena di gente appiccicata una sull'altra, la donna afferra la bimba in braccio e con grande sforzo sale, tenendo stretta la borsa, le braccia strette al collo la piccola e sicura, sente l'affanno della nonna, ogni tanto con un sorriso la tranquillizza.

Il tragitto non è lungo, ogni tanto la macchina si ferma per far salire altra gente, e giù, spintoni e gomitate. Finalmente sono arrivate con gran fatica sono salite e altrettanto per divincolarsi per scendere, l'abito con i cannelli si

era spiegazzato ma la donna con un colpettino di mano abile e sicura lo sistema, le treccine sottili dove prima due fiocchi bianchi le tenevano sono sciolti. Si toglie il pettine dalla testa che insieme alle forcelle teneva i suoi capelli e risistema tutto.

Sono lì davanti a quel palazzo così brutto, così scuro ma è lì che dovevano andare, Via della Lungara n. 29, la donna si infila la mano nel petto e tira fuori un foglietto, batte il grosso tocco sul portone e aspetta...

Un rumore di catenacci fa trasalire la piccola che d'istinto si attacca alla gonna della donna, il portone si apre, si presentano davanti a lei due stivali, è questo che vede, due stivali lucidi neri che indietreggiano per far passare, facendo tanto rumore.

Si passa poi al controllo della sporta, mandarono sottosopra il tutto girando forte a fondo con la punta di un coltello, che affondava nel cuore della donna, l'amore e la cura con cui aveva sistemato il pranzo del prigioniero (suo figlio) era lì sparso sul tavolo del controllo.

Cancelli che si aprivano, catenacci e il rumore tremendo degli stivali che battevano sulle inferriate dei ballatoi dove in fila erano le celle dei detenuti.

"Mamma" un grido forte si udi.

Alveari con mosconi dai grandi stivali, uomini senza volto perché i suoi occhi non andavano più su di lì.

Paura è quello che sentiva in quel posto, paura di non sapere il perché, paura di vedere e sentire, la mano stretta alla donna che non la mollava.

Con il calcio del fucile vennero spinte in uno stanzone, le finestre erano poste in alto con grandi inferriate, il sole rifletteva i suoi disegni sul pavimento, grandi travi di legno rifinivano il soffitto, lunghi tavoli con sedie di qua e di là.

Tutti intorno gli uomini con gli stivali neri controllavano i detenuti a colloquio con i parenti. Uomini magri, vecchi e giovani spauriti più di loro, pochi minuti per dirsi tante cose, pochi minuti che venivano consumati dalle lacrime, pochi minuti che passavano in un attimo.

E così si trovarono fuori da quel caos, la donna e la bimba: avrò forse sognato? ...per la donna la guerra d'occupazione, per la bimba i grandi stivali lucidi e neri degli uomini senza volto.

Anna Maria Ciferri Marcaccini

EcologiQ®

IL Tuo negozio di prodotti
ECOLOGICI e BIOLOGICI!
Per te, la tua casa e i tuoi cari!
Tantissimi nuovi articoli da regalo
ORIGINALI per REGALI INTELLIGENTI!

Ci trovi in Via Giovanni Branca 15!

ANGLICANESIMO: CHIESA D'INGHILTERRA

L'Anglicanesimo è la chiesa ufficiale d'Inghilterra, conta all'incirca sessantatré milioni di fedeli sparsi in tutto il mondo ed in Inghilterra è chiesa di stato. La chiesa d'Inghilterra divenne autonoma in seguito alla rottura avvenuta tra Enrico VIII e Clemente VII Papa perché costui si era opposto all'annullamento del matrimonio tra Enrico VIII e Caterina D'Aragona richiesto dal Re motivando la richiesta per l'impossibilità di avere figli e quindi l'eredità al trono. A seguito del rifiuto del Papa, Enrico VIII si limitò ad abrogare i privilegi della chiesa nei riguardi dello Stato e si fece proclamare "Capo Supremo della Chiesa Inglese" con la proclamazione dell'atto di superiorità nel 1534. Il Re mantenne la gerarchia e il dogma cattolico. L'Anglicanesimo si è poi sviluppato in combinazione di elementi Luterani, Calvinisti e Cattolici.

Dal XIX secolo si sono disegnate, ai suoi interni tre correnti: 1) La "Low Church" o chiesa bassa che pone in primo piano l'attività sociale e dal punto di vista dottrinale è vicina alla teologia protestante. 2) La "High Church" o chiesa alta a carattere conservatrice con elementi rituali e gerarchici vicini alla chiesa cattolica. 3) La "Broad Church" chiesa larga che rappresenta la corrente liberale e cioè aperta al confronto con la cultura moderna. La comunione Anglicana è oggi una famiglia di ventinove chiese autonome. Ciascuna chiesa si autogoverna, ma tutte sono in comunione e con se stesse e con la sede di Canterbury. L'arcivescovo di Canterbury rappresenta l'intero anglicanesimo sul quale però non ha poteri di governo pur avendo un primato d'onore (*Primus Inter Pares*). Esercita una certa leadership spirituale, convoca le conferenze di Lambeth il cui palazzo a Londra è la sua residenza. Le conferenze hanno luogo ogni dieci anni cui partecipano tutti i vescovi del mondo che sono oltre 600. A queste assemblee si discutono questioni teologiche, liturgiche, etiche e disciplinari. Il loro potere è consultivo pur avendo un valore morale nelle loro decisioni all'interno della cattedra

principi del 1889 noti come "Il quadrilatero di Lambeth": 1) La sacra scrittura come rivelazione di Dio agli uomini che contiene quanto necessario e sufficiente per essere salvati per grazia mediante la fede e come regola suprema e ultima istanza di fede. 2) Il credo niceno-costantinopolitano come formulazione adeguata e sufficiente della fede cristiana e il credo apostolico come simbolo battesimale. 3) I due sacramenti del battesimo e della cena del Signore. 4) L'episcopato.

Goffredo Taricone

"Taverna Vecchia"
Bar • Ristorante • Pizzeria

Specialità di pesce e di carne
Funghi porcini

si consiglia prenotare
Via Coni Zugna, 81 - Fiumicino
Tel. 06.65.02.98.86
martedì chiuso

"Ecco il metodo del nonno che non lascia i problemi ai nipoti per il suo funerale"

Una volta nostro nonno ci disse, lasciandoci senza parole:

Se voi non sapete cosa voglio per il mio compleanno, come potete sapere cosa voglio per il mio funerale?

E' difficile parlare di certe cose con la Propria Famiglia, e in genere non se ne parla mai.

Ecco perché abbiamo creato il "Libretto Scacciapensieri"

Questo libretto non è solo un atto di SAGGEZZA ma soprattutto un atto d'AMORE.

Puoi richiedere la tua copia GRATUITA chiamando il numero 347.81.800.28

Fallo adesso, informazioni di questa importanza non devono essere tenute per se.



FLAMMINI
SERVIZI FUNEBRI
347.81.800.28
Via Ostiense 71/D Roma Via Dei Macelli 2 Borbona (Rieti)
FLAMMINIONORANZEFUNEBRI@GMAIL.COM

STORIA DI MONTE TESTACCIO

Per espressa volontà dell'autore, Giovanni Borganelli Spina, spondiamo la "Storia di Monte Testaccio", in forma cartacea. Sarebbe servito molto più spazio per fornire, con immagini, la storia completa.

L'autore mette a disposizione gratuitamente in forma .pdf il volumetto da lui prodotto.

La richiesta va indirizzata a:

giovanni.borganelli@gmail.com



Dott. Gabriele Di Mario
Psicologo Sessuologo

Piazza Santa Maria Liberatrice, 18
00153 Roma

cell. 3926677555

info@inpsicologia.it - www.inpsicologia.it

AQUISTI ORESTE srl a Testaccio dal 1922

NOVITÀ



CLIMATIZZAZIONE TRADIZIONALE



UNICO
Senza unità esterna



PREZZI ECCEZIONALI!!!

Via Alessandro Volta 32 • Tel. 06.5780044

CLAUDIO RENZI

ZONE DE GUERA

'Na stanzetta fredda e buija,
co' 'na finestrella in arto
'n do' se vede n pizzico de celo.

'Na madre
cor fijoletto 'n braccio,
lo donnola pe' fall'addormentà...

"Mamma c'ho fame"!

Eccote 'r pane a mamma,
ce n'ho 'n ber pezzo,
famo metà per uno
e lo spezza,
aricordannose però,
che c'era stato,
già n'antra vorta 'n 'Omo
ch'aveva fatto lo stesso pe' noi
davanti a 'na brace...

Ma co' quer gesto Lui,
voleva donà la Pace!

'Sto pane,
la madre l'ha rimediato
'n mezzo a la battaija,
tra le bbombe e la mitraiia,
tant'è,
ch'a 'n certo momento
ha sentito come 'na fitta,
proprio lì sur fianco;
ha penzato:
sarà tutta corpa, de la corza
c'ho fatto pe' scappà...

"Mamma c'ho ancora fame"!

Ecco amore mio,
còre de mamma,
c'ho sempre 'sto pane,
famo metà per uno...
Er pupo però nu' s'accorge,
che la metà de la madre,
che je rimane,
nu' la magna mai

ma la spezza sempre 'n due,
pe' f'a a metà co' lui!

"Mamma c'ho sonno"!

Dormi amore bello,
pure mamma è troppo stanca
e c'ha tanta voija de dormì!

Passano l'ore,
er pupo se sveija
e guardanno 'n su,
verso quer quadro dipinto d'azuro,
vede che s'è fatto ggiorno:
mamma guarda c'è 'r zole,
er celo s'è fatto più sereno,
sarà 'n ber sogno,
posso annà fori a giocà?
Mamma... Mamma!
Ma la madre nu' je po' risponne,
è troppo stanca...
E c'ha tanta voija de dormì!

MARIO FERRARI

LA FONTANA DELLE ANFORE

E' bella sta fontana c'hè tornata su la
piazza

Dopo che ,sballottata come na
pupazza,

Era stata piazzata al centro de n'
giardino

Ch'è sempre stato er crocevia de n'gran
casino.

E' bella sta fontana sotto ar sole

Ch'è er simbolo concreto der Rione

Er quale ha preso er nome de Testaccio
Che nella lingua antica significava
coccio.

E' bella sta fontana co tutte ste
bocchette

Che manneno giù l'acqua dentro a le
vaschette

Indove li regazzini s'attaccheno
assetati

Dopo c'hanno giocato e so tutti sudati.
E' bella sta fontana co le panchine

intorno

Indove li pensionati se vanno a dar er
bongiorno

E indove quarche turista che va a cercà
freschezza

Rimane a bocca aperta di fronte a sta
bellezza.

E' bella sta fontana quanno che cala er
sole

E quanno piano piano nun ce so più
persone

Ma resta solo er silenzio cor lieve
sottofondo

De n'ciuguettio sull'arberi che fanno
da contorno.

E' bella sta fontana e nun me stanco de
guardalla

Mentre c'ho l'impressione che pure lei
me parla

E me racconta storie de 'n tempo ormai
lontano

Che ormai, seppure andato, nun è
dimenticato.

DINO RESTALDI

LI CERCHI DELL' ETA'

"Quante rughe che ciai"! Fa la nipotina ar nonno.

"Ciò sai che pp'ogni ruga è n'anno che sto ar monno?"

"Ma te l'hai visto mai un arbero segato?

ogni cerchio sur tronco è n'anno c'ha campato."

"Ma 'n fronte n'ciai più posto 'ndo li metti l'artr'anni?

Embè tesoro mio se nun c'iavrò malanni...

pe n'antro par de rughe er posto jo trovamo

magara sur barbozzo o sur pomo d'Adamo.

Sennò fò come mamma me faccio na puntura
e aridivento liscio siccome a'nna creatura.

Così me faccio spazzio pe n'antro po' de rughe
e camperò cent'anni comm'alle tartarughe.

GOFFREDO CIARALLI

ER TEMPORALE

Si che tempo stanotte... eh!... che bufèra!...

Ogni goccia pe' crilla era un barile,

L'acqua cascava a cuncoline, a pile,

Da potecce affogà tutta la tera.

Va be' che se vedeva da jèr sera,

Ma un tempaccio così... dico... d'aprile?...

Eh... io me so' affacciato dar cortile

E in celo nun sapevi sì che c'era!

Fatte conto er diluvio universale,

Scrocchi de toni, lampi d'accecatte,

Me ne frego che boja temporale!...

E invece oggi, trova le parole

Pe' dì ch'è 'na giornata da incantatte,

Senti sì ch'aria, guarda sì che sole!...

ROBERTO MARTINI

LA CONVINZIONE

"Nun je la faccio più, nun è più vita"

Diceva un giovanotto a la ragazza

"co' sta robba la vojo fa' finita

e finì così de fa' la testa pazzza"

"E' stata 'na stronzata, mo mò che l'ho
capita

nun me frega più, co' 'na ramazza,

me vojo ripulì da sta ferita

che si nun chiudi, primo o poi

t'ammazza."

A quella poraccia che a quer punto sbotta

"e io che te l'ho detto tante volte"

Lui j'arisperse, lì, tutt'a 'na botta:

"Sò stato fesso, ma adesso so più forte,

è mejo la vita che l'è 'na lotta

che la tranquillità che dà la morte".

NADIA PUGLIELLI

GABRIELLA

*Ciumachèlla de Testaccio,
da li capelli colore de' grano,
romana verace e de còre.
La tua anima te susurava
le canzoni che ciài arigàlato,
te sei fatta strada co' talento,
pe' lassà 'na traccia de la tua esistenza,
aringrazziavi la vita che t'ha dato tanto.
Si la manfrina nun te piaceva
eri de pochi comprimenti,
sei stata sempre vera.
Sognavi de fà la modella,
le luci te se so' accese
tra le corde de la tua amata chitara,
e la tua voce pe' anni cià fatto compagnia.
Cantavi...*

*'sta città nun è quella
indove se viveva tant'anni fa.
Te sei isolata,
forze t'eri stufata
e Roma forastiera t'ha fatto mancà l'aria.
Te ne sei annata volànno
e ciài lassati de stucco.
Me te immaggino quer brutto giorno,
magàra volevi da prènne 'na boccata d'aria,
'na mancanza e sei svenuta,
sei volata come 'n angelo.
Maledetto quer barcone che nun t'ha soretto.
Vojo da penzà che stai in bona compagnia
tra li granni de' firmamento.
Duetterai co' e' Reuccio,
e le cento campane de Lando faranno...
din don,
er Califfo co' la voce malandata*

*se gode la sua libertà,
Nannarella se la ride, canta e balla,
ve dirà
se po fà.
Fabrizi co' tanto còre ve prepara da magnà.
So' sicura che si sapevi
quanta gente te ama ancora
nun te saresti sentita così...sola.
T'arimpiango e te cerco
ne' le tue canzoni.
Ce sarai pe' sempre.
Nu' sarai mai un vecchio ritornello
che nisùno canta più.
Gabriè perdonace
de nun avette aricambiato co' lo stesso còre tuo
generoso
che tu co' amore
ciài arigàlato.*

CLAUDIO MORONI

LA PARTICELLA DI DIO

*E' sacrificio senza mai un lamento.
E' 'no sguardo costante e premuroso.
E' concretezza mista a sentimento.
E' mente saggia e core generoso.*

*E' ninne nanne, coccole e cerotti.
Pare severa, ma tu sai che è bona:
si parte co' le prediche e i rimbrotti,
stai certo che, alla fine, te perdona.*

*E, poi, è storielle, favole e canzoni;
è la mano che m'accompagna a scola.
E' spaghetti cor tonno, è ciambelloni.
Sembrano tante, pure si è una sola.*

*E' lei che, a sera, pure si è sfinita,
riesce a regalarme un ber sorriso.
E' lei che m'ha donato questa vita.
E' lei che rassomija ar Pradiso.*

*Stanno a cercà ner monno li scenziati
'na particella che è parte de Dio!
Dico "Me spiace: sete sfortunati,
perché sta particella ce l'ho io."*

ENRICO CACCIAGLIA

LA DONNA GIUSTA

*Li primi tempi che ce vivi 'nzieme
dentro quela casa penzi d'esse e re
che finalmente gnente ciai da tème
perchè è la donna giusta lei pe te.*

*Allora cerca de godette quer momento
prima che come ar teatro fà er sipario
se chiude piano e nun te rendi conto
che n' sei più re ma Cristo sur carvario.*

*Così te trovi anno dopo anno
a n'capì più si sei ospite o marito
si cerchi du biscotti nun ce stanno
lei nun li magna sà da provà er vestito.*

*Poi co l'arivo de li fij c'è na certezza
che più su gnente potrai mette bocca.
Ma pe chi deve portà fori la monnezza
poi fà la conta co te stesso a chi je tocca.*

*Allora si penzavi d'esse dritto
e l'urtima parola fosse sempre tua
li conti co' la madre nun hai fatto
che l'ha addestrata prima a casa sua.*

MARIO TIDEI

LE MINENTI A TESTACCIO

*(ovvero da e su una strofa di Gabriella Ferri)
"Li Castelli Romani... diciamo,
sono un posto d'un tempo lontano,
che pè annacce co' Giggi e Righetto,
se pijava, ...diciamo, er tranvetto!!!"
Carrettelle e Minenti infioccate
Festeggiavano un dì le ottobbrate
E cantavano sopra ar birtoccio
Pè annà a beve sui prati a Testaccio.
Clementina, Nunziata, Nannina
Poi Concetta, Maria e Teresina
Se recavano là nelle grotte
Pè fa sbornie e pià appresso... le botte!
Che tristezza guardanno 'sti posti,
se tu cerchi nun trovi più l'osti
trovi oggi, laggiù ar mattatojo
certi "pub" e te viene er cordojo,
e se pàssi pè tutte le vie
nun se vedeno più le osterie,
gira, gira, me vedo costretto
a annà a casa e.... famme 'n goccetto!!!*

ROMANO GARBUTI

TESTACCIO

*Testaccio, 'sto quartiere 'n pò antiquato
c'è sempre stato, è vecchio come'r mondo
io je so' affezionato perché 'n fondo
ce sto a abbità da quanno che so nato.*

*Ce poi trova famije patriarcali
attaccate a le vecchie tradizioni:
se riunischeno tutti li Natali
formanno insieme gruppi d'amiconi.*

*Ritorneno a'la mente li ricordi
de quann'ereno tutti ragazzetti:
tante speranze e 'n tasca pochi sordi
su le panchine de li giardinetti!*

*"Te l'aricordi er poro do' Schiaffino
er sor Emidio Gioggi de'la pizza,
l'ore passate ar gioco de'la nizza,
le passeggiate su pe' l'Aventino?"*

*Le bone grattacheche de Nannina
er bagno a fiume fino a Feragosto,
le prime sigarette de nascosto,
li primi baci a'la fidanzatina?"*

*Adesso che li tempi so cambiati
tutte 'ste vecchie usanze se so perse
c'è la macchina pe' la passeggiatina
e l'esigenze pure so diverse.*

*Parlamo tutti l'italiano puro
"er dialetto romano è un po' volgare"
Pè di c'hai fame devi di mangiare
si er pane è tosto devi di ch'è duro!*

*Nun ce so più Zinnona e Carolina,
Findi de' le matite e li quaderni,
adesso che li tempi so moderni...
mo' te lo dico... stavamo mejo prima!!!*

ALESSANDRO PAONE

ER TEMPO

*Tu scori lento,
e nun te fermi mai
pe' gnente ar monno.*

*Ce vedi craturelle e, ce lo sai,
che trascorenno ce trascini 'n fonno.
E fermete 'n momento, ma 'ndo vai?*

*Si rallentassi 'n tantinello, dai...
potremmo guardasse pure 'ntorno,
se metteressimo de meno ne li guai!*

*Ma che te frega, nun rallenterai,
la giovinezza nun c'avrà ritorno,
e come er vento, giorno dopo giorno
'ndo sei passato nun ritornerai!*

UN ITALIANO IN ANTARTIDE

Verso metà degli anni '80, ebbe inizio l'avventura antartica italiana nella Terra Vittoria settentrionale, mare di Ross, esattamente nella Baia di Terra Nova; le navi delle prime spedizioni, ai primi di dicembre, partivano dal porto di Lyttelton, in Nuova Zelanda, ed impiegavano circa due settimane per arrivare nei pressi della Stazione di BTN (Terra Nova Bay, per gli ospiti stranieri), da dove sarebbero ripartite verso la fine di febbraio, per evitare di rimanere intrappolate nel ghiaccio marino stagionale che ricominciava a formarsi. Il viaggio era lungo, ma ci dava modo di avvicinarci gradualmente al continente bianco, e nonostante le difficoltà della navigazione, dovute all'attraversamento di diversi paralleli dove soffiano venti dai nomi non propriamente "amichevoli", derivanti dal rumore che essi producevano quando passavano tra il sartame e le vele delle navi (i 40 Ruggenti o Roaring Forties, i 50 Urlanti o Furious Fifties, i 60 Stridenti o Shrieking Sixties), la natura ci offriva spettacoli fantastici, come le aurore australi, gli Albatros e le Petrelle che ci se-



guivano fedelmente e i primi incontri con i pinguini sui banchi di ghiaccio via via sempre più frequenti, man mano che procedevamo verso Sud. E poi, c'era la tanto attesa (per la festa danzante) cerimonia dell'attraversamento del Circolo polare antartico, il parallelo a 66°33'39", in cui Re Nettuno consegnava ad ogni Spedizionista il Diploma, che per noi diventava di "esploratore antartico".

Successivamente, per i trasferimenti di personale e carichi leggeri, si fece uso dell'aereo Hercules C-130 che all'inizio atterrava nella base americana di McMurdo, a circa 450 km da BTN, alla quale ci trasferi-

vamo in elicottero, e in seguito, dopo che avevamo acquisito la conoscenza necessaria per costruire la pista sul ghiaccio marino, direttamente sul pack prospiciente la base di Baia Terra Nova, poi divenuta Stazione Mario Zucchelli, dal nome del compianto capo del Progetto Antartide.

Attualmente, con 6 ore e 30 di volo, si passa dall'estate australe di Christchurch alla relativa desolazione del Sesto Continente, guadagnandone molto in termini di produttività, ma perdendone molto di più in termini di esperienza umana. I "pionieri" che hanno avuto la fortuna di vivere i primi anni dell'avventura antartica, non smetteranno mai di ringraziare la lentezza del progresso tecnologico, che li ha "costretti" a discendere il 180esimo meridiano a bordo della Polar Queen, Finn Polaris, Barken, Italica, OGS Explora, Cariboo, con tutti gli inevitabili disagi che ciò ha comportato, ma anche e soprattutto con le fantastiche emozioni di cui la Natura li ha gratificati.

Massimo Testa

(Logistica del Progetto Antartide-ENEA)



SEVEN CJ MONDIALE HIP HOP PHOENIX

Nove ragazze di 11/12 anni diventano campionesse italiane di hip hop junior. Hanno acquisito il diritto di rappresentare l'Italia alle finali mondiali di Phoenix che si terranno dal 4 al 10 agosto. Non supportate dalla Federazione Danza e dovendo le famiglie accollarsi tutte le spese, hanno bisogno di un piccolo aiuto per realizzare il loro sogno. Anche uno sponsor sarebbe particolarmente gradito. Sono le Seven Company Junior della ASD Studio 7. Go For Gold! Aiutiamole a portare l'Italia ai mondiali facendo una donazione sull'Iban IT31V0623003251000063648766.

È stato anche creato un Crow Founding su Facebook al link:

https://facebook.com/donate/847840338948346/?fundraiser_source=external_url

Box 40/41/54

Cesare

calzature dal 1960

Pasticceria di Zio

F.lli Del Nista dal 1918

lunedì riposo

00153 Roma - Via Ghori, 55 TESTACCIO

Tel. 06 574 22 74

sdelnista@yahoo.it

Cell. 3478108403

La Botteguccia

di Anna Maria Del Pinto dal 1928

Abbigliamento Donna

Intimo Donna-Uomo

Testaccio

Piazza S. Maria Liberatrice, 29 - Roma - Tel. 06.5746074

STORIA DI S. MARIA LIBERATRICE

Per molti anni Ermete Bonardi, figura storica dell'istituto e della parrocchia salesiana del Testaccio e a lungo presidente dell'Unione Ex-allievi Don Bosco, percorse e fece conoscere "Itinerari Romani" - una rubrica così titolata e pubblicata a puntate nel Notiziario dell'associazione - noti a lui e a pochi altri. Uomo di studio da sempre, il suo passatempo preferito era però l'archeologia inesauribile "de Roma nostra", in particolare sulle chiese della città. Così Ermete, prendendo spunto dai festeggiamenti del 75° della Parrocchia, percorse alla chetichella questi "suoi" itinerari quasi a sottolineare la giovinezza di ciò che è antico, quando si coniuga con il vero e con l'eterno. Il testo che segue è il contributo della sua ricerca orientata a Santa Maria Liberatrice, la Madonna onorata dai testaccini.

La chiesa di Santa Maria Liberatrice a Testaccio, nel 1908 quando fu ultimata, ereditò il titolo e l'immagine della Madonna da una omonima chiesa che sorgeva al Foro Romano, proprio di fronte al tempio dei Dioscuri, e che era stata da poco demolita per riportare alla luce una precedente, antichissima chiesa. Era, questa, Santa Maria Antiqua, che ebbe sede in un edificio imperiale attiguo al tempio di Augusto e che fu santuario della Vergine dal V-VI secolo fino al IX.

Santa Maria Antiqua è riportata nel *Catalogo Salisburgense* del secolo VII, il più antico, ed è più volte menzionata nel *Liber Pontificalis*.¹ Il celebre archeologo Cecchelli avanzò addirittura l'ipotesi, suggestiva ma poco attendibile, che si trattasse della più antica chiesa dedicata in Roma al culto della Vergine.

L'Armellini, parlando della chiesa allora ancora sepolta, annota che fu anche detta *Sancta Maria de inferno* ovvero *in inferno* perché era situata in una zona bassa. Questo *de inferno* ci ricollegherà, come vedremo, al titolo della nostra chiesa.

Intorno alla metà del IX secolo, per lo stato di incuria e di rovina in cui si trovava, Santa Maria Antiqua fu abbandonata, e il suo titolo e i suoi privilegi furono trasferiti a Santa Maria Nova, oggi Santa Francesca Romana.

Dopo circa quattro secoli, sul suo rudere semisepolto dalla terra, fu costruita una nuova chiesa, che inizialmente prese il titolo riportato dall'Armellini, *Sancta Maria de inferno*, modificandolo poi nel suo significato nel corso dei secoli.

La storia di questa seconda chiesa va ricercata nei cataloghi più antichi delle chiese di Roma. Così, mentre non se ne ha traccia nel libro *De Censibus*² del 1192 e neppure nel *Catalogo Parigino* del 1230 ca., la troviamo finalmente nell'elenco dell'*Anonimo Torinese*



1899 - La chiesa di S. Maria Liberatrice al Foro prima della demolizione

(1320 ca.), che la annota come *Ecclesia sancte Marie de inferno* e aggiunge che *non habet servitorem*.

Lo stesso titolo *de inferno* lo troviamo nell'elenco del Signorili, del 1417-1431. Invece, nel Catalogo compilato sotto il pontificato di Pio IV (1599-1565), è scritto: *S. Maria libera nos*. Infine, nel Catalogo di Pio V (1566-1572), è riportata come *S. Maria libera nos a poenis inferni*. Ed ecco che l'espressione *de inferno*, che originariamente stava forse a significare "zona bassa", assume il significato di "liberazione dalle pene dell'inferno".

Con questo titolo la chiesa fu completamente restaurata nel 1617, e tale durò fino al 1899 quando fu demolita.

(da: Testaccio e i Salesiani. Nel cuore e nell'anima - di Cesare Sagrestani e Giorgio Di Giamberardino)



La chiesa di S. Maria Antiqua al Foro oggi

RINGRAZIAMENTI

Dal 1918 la pasticceria di Zio è presente nel cuore di Testaccio in via Ginori, 55. E' un riferimento a cui i testaccini non sanno rinunciare per la sua produzione artigianale talmente variegata da soddisfare qualsiasi gusto. La sua pasticceria contribuisce a rendere più piacevoli i momenti in compagnia di amici ed in famiglia.

Grazie



DANZA CON NOI. DANZA

Arte Balletto

Via Rubattino, 1 - 00153 Rione Testaccio Roma
Tel 0657285843
www.arteballettoroma.it/info@arteballettoroma.it

FERRAMENTA TESTACCIO

335 6307453
06 57301981

PORTE BUNDATE/CORAZZATE
INFISSI IN PYC e LEGNO/ALLUMINIO
TENDE DA SOLE - VENEZIANE
SOSTITUZIONE SERRATURE
CILINDRI EUROPEI - ANTISHOCK
APERTURA PORTE
RIPRODUZIONI CHIAVI
RIPRODUZIONI TELECOMANDI

Piazza S. Maria Liberatrice, 33 - 00153 Roma

FESTA DI SANTA MARIA LIBERATRICE

Puntuale arriva l'ultima domenica di maggio con la Festa di Santa Maria Liberatrice che sin dalla consacrazione della chiesa nel 1908, dopo primi anni non facili, unisce e fa coincidere il sacro con il profano.

Quest'anno il programma laico della Festa prevede dal venerdì sul sagrato della chiesa il concerto della banda musicale, Arte e Bal-

letto e in Piazza S. Maria Liberatrice musica con i Discolours Band, con i Cugini di campagna e la Big Band dell'Associazione Culturale "Quelli del Tè Musicale" e sabato pomeriggio la maratonina testaccina riservata ai giovani.

Domenica dopo la messa delle 17.30, con l'Ave Maria cantata da Stefano Antonucci, la tradizionale processione con la Statua della Madonna portata dalla neocostituita Confraternita di S. Maria Liberatrice passerà per via Bodoni, via E. Torricelli, via G. Ferraris, via G. Branca, via Rubattino, via A. Vespucci, via Marmorata, via G. Branca, piazza S. Maria Liberatrice, via Mastro Giorgio, piazza Testaccio, via A. Manuzio, via N. Zabaglia.

Come sempre prima e durante lo spettacolo pirotecnico i testaccini non mancheranno di festeggiare in qualche osteria del Rione.

Comunque la poesia di Marchetti pubblicata a lato riassume meglio di ogni discorso le origini l'atmosfera dell'evento.

Cesare Sagrestani

La festa patronale de Testaccio Santa Maria Libberatrice *

Quanno che la Madonna stava ar Foro, la Storia dice che, de quel'Urione, Lei era er perno de la devozzione. Tutta gente, in quei tempi d'oro, ner procamalla Madre sua amorosa, se dimostrava più che generosa.

Per onoralla, er giorno de la Festa, s'organizzava, in tempo, un Commitato, p'er quale er bon successo era scontato, perché fra tutti, negozianti in testa, c'era 'na gara d'obboli e d'intenti, pe' fa' più belli li festeggiamenti.

La Storia insegna, cari Testaccini, e la lezione potrà da' li frutti, si ce mettemo in testa, dico a tutti, de tirà fora un sacco de quatrini, dato ch'è risaputo ch'er Curato, cià sempre er portafojo arivortato.

Perciò damoje sotto co' l'offerte; nun rivangamo er fatto de la crisi... la Festa sia un trionfo de sorisi, ravvivi in quarche anima un po' inerte, l'amore pe' Maria Libberatrice, che veja sur Testaccio e benedice!

Armando Marchetti

dal Notiziario Testaccio Exallievi maggio 1977

Agustarello
a Testaccio dal 1957

Un locale per molti...
ma non per tutti

Specialità Romane

00153 Roma - Via Giovanni Branca, 98

Chiuso la Domenica
Pranzo: 12,30-15,00 • Cena: 19,30-24,00
Prenotazione: 06.5746585 • 345.0665646

FESTA DI PRIMAVERA NELL'AREA GIOCHI

Domenica 7 marzo 2019. Al mattino la giornata sembrava poco promettente per festeggiare l'arrivo della primavera ma la perfetta orga-

nizzazione dell'Area Giochi a Testaccio non si fece intimidire.

Appena una puntina di sole fece capolino, l'Area si riempì di bambine e bambini gioiosi che saltellavano tra i numerosi giocattoli disseminati qua e là.

E' stato bello vederli transitare vicino ai tavolino pieni di panini, pizzette, dolci ed altro, offerti dagli esercenti di Testaccio ma questa volta c'è stata una interessante novità: le mamme hanno ballato dando spettacolo ai bambini che le guardavano meravigliati, risvegliando in loro la gioia di sentirsi pro-

tagonisti in un evento ove di norma i "grandi" erano praticamente assenti, tranne qualche eccezione per i più piccoli!

"I luoghi della Speranza", certo l'Area Giochi è un Luogo della Speranza che ha trascinato anche i genitori in questa magnifica festa nella quale si è ridotta la distanza tra genitori e figli, tra famiglie e famiglie e così deve essere!

Un ringraziamento a tutte e a tutti coloro i quali resero possibile questa importante serie di eventi... non solo per i più piccini e per le più piccine!

Lorenzo Romano



NotizieSpotdall'AssociazioneNotizieS

Panchine

Abbiamo ancora una volta sollecitato per il ripristino delle panchine danneggiate. Con una mail sollecitato il referente del Primo Municipio, Servizio Giardini, a provvedere per sistemare definitivamente le sopradette panchine. Rimaniamo in attesa di una risposta.

Pubblichiamo con l'occasione una delle tante foto che dimostrano la situazione attuale.



Eventi testaccini

Domenica 16 giugno dalle ore 9,30 al Cinema Greenwich ci sarà la manifestazione per la premiazione dei migliori calciatori ed allenatori dei campionati provinciali 2002/2003/2004/2005.

Saranno premiati 132 calciatori, 3 per ogni ruolo e 12 allenatori.

L'evento, organizzato dal giornale "Gazzetta Regionale" e dalla trasmissione televisiva "il calcio di Max" in collaborazione con "Sportuno articoli sportivi", porterà a conoscenza i grandi progressi fatti in questi ultimi anni dal calcio giovanile provinciale.

Interverranno personaggi del mondo sportivo che daranno lustro alla manifestazione.

Alcuni testaccini saranno fra i premiati.

Portierato

Nelle ultime settimane è proseguita positivamente la ricerca di nuove soluzioni per il Portierato. Con l'occasione c'è stato un interessante incontro con il Centro Anziani della Vasca Navale, interessatissimi a collaborare e nuove prospettive con il Centro Anziani di S. Saba. Abbiamo distribuito il nostro giornale e volantini descrittivi dei nostri progetti.

Professionisti per voi

Alcuni professionisti hanno offerto consulenze gratuite in vari campi.

Sono a vostra completa disposizione:

- Oculistica, dott.ssa Daniela Manca - 3402825771
- Consulenza legale, avv. civilista Stella Petrucci - 3387632228 - stellapetrucci@ordineavvocatiroma.org
- Psicologia e Sessuologia, dott. Gabriele Di Mario - 392.6677555 - info@insicologia.it

La richiesta iniziale potrà essere fatta anche a TestaccioinTesta che provvederà a mettervi in contatto.

Premiazione

Come già descritto nella prima e seconda pagina, TestaccioinTesta è stato premiato per i servizi svolti nell'ambito sociale del Portierato.

Questa è la targa. Ringraziamo "Best Practices Awards 2019".



GIULIANO MALIZIA

ER CINEMA DE LI PRETI

Me lo ricordo sì, me lo ricordo
e ce l'avrò ficcato sempre in testa:
ciannavo er doppopranzo de la festa
co' drento a le saccocce quarche sordo,
'na pagnottella, quarche callalessa
e er libretto cor timbro de la Messa.
E ner cortile e sotto ar porticato
trovavo tutti li compagni mia,
capaci, pe' sbriggasse a scappà via,
d'usci da casa senza ave' magnato.
Giocamio fino a che 'na campanella
nun ce chiamava all'Ave Maris Stella.
Poi se mettemio cor libretto in mano
davanti ar prete, dritto su la porta,
che ce mannava in sala, uno pe' vorta,
pijanno quattro sordi pe' cristiano,
e li buttava drento a 'na cassetta
che se teneva in braccio, stretta stretta.
Dovevi da vedé si che macello
facemio tutti pe' mettesse a sede!
Un vero finimmonno, m'hai da crede,
'na spece d'arembaggio sur vascello:
spintoni, carci in faccia, gommitate,
e nun te dico quante capocciate.
- E lèvete, a regà! Sto posto è mio!
- Sì 'n te ne vai, mó becchi pure, becchi!
- E provece: vedemo si ciazzeccchi!
- Perché? Sinnò che fai? Ce viè tu' zio?
- Mo quanno ch'eschì, pezzo de carogna,

te gonfio er grugno come 'na zampogna!
Poi quelli un po' più meno affortunati
finiveno cor posto in piccionara
e daveno rinforzo alla caciara
urlanno come tanti disperati:
- A Nandoooo, viè qua sopra che ciavemo
da divertisse! - A 'n vedi? E che so' scemo?
Allora principiamio a fa' la guera
a cocce de fusaie e bruscolini,
d'aranci, de castagne, mandarini
e fiale co' 'na puzza da colera.
Bastava er prete e quarche scappellotto
pe' riportà la pace sopra e sotto.
A un gesto che faceva a mano arzata
la luce se smorzava e ar buio fitto
ognuno stava ar posto, fermo e zitto,
pe aspettà da dietro ch'er "pirata"
mannasse Tomme Micche sur telone
oppure er Zeccardino cor Ciccione.
- E dàje, a Tomme Mi', ma che sei finto?
- A mozzarella, fatte un antro sonno!
- E datte 'na girata, che te vonno!
- Ariveno li nostri, avemo vinto!
Ma, appena principiavano le botte,
er firme se spezzava e... bona notte!
Allora che vói vede? Tutti in piedi
cor fiato che ciavemio ancora in gola:
- A sor pecione, appiccica la sóla,
ma mettete l'occhiali, che 'n ce vedi!
E mannavamo giù er boccone amaro,
danno l'assarto sur carammellaro.
Pe fa' tornà la carma er direttore

sonava a tutto spiano er campanello
e raccontanno quarche fatterello
ce scancellava addosso er malumore.
Noi, pe' sentillo a bocca spalancata,
se scordavamo pure der "pirata".
Er firme poi tornava un'antra vorta
e s'azzittamio come per incanto.
In quell'oscurità, rotta sortanto
dar lumicino rosso della porta,
sentivi appena appena un regazzino
che rosicchiava l'ugne o un bruscolino.
Più mejo era la comica finale.
Dovevi da senti si che risate!
Su quelle sedie mezze sganghenate
la panza ce faceva a tutti male.
Pe ride un giorno proprio a 'sta maniera,
so' annato a fini longo giù per tera
Sortimio poi de fora, a poco a poco,
co' un livido de più, un bottone in meno,
svociati, stracchi, morti e er viso pieno
d'un par de rossi belli come er foco.
E tra de noi dicemio soddisfatti:
- Se semo divertiti come matti!
E chi se po' scordà quer tempo bello,
fatto de quattro sordi de cagnara,
dell'allegria de tanta pipinara,
d'un bravo salesiano e un campanello?
E quante vorte tornerebbe ancora
a spenne quattro sordi come allora!

L'ALBERO DELLA CUCCAGNA

La storia del nostro amato Monte de' Cocci, è stata caratterizzata da una serie di eventi e giochi tradizionali come le gare degli stornelli, il saltarello, il gioco della "ruzzica" e non da meno il gioco della "Cuccagna".

L'origine di questa tradizione popolare chiamata anche "*l'albero della cuccagna*", ha come elemento fondamentale il culto del potere benefico contenuto nello spirito degli alberi cosiddetti di maggio, che si pensava potessero offrire doni e fortuna per tutti. La caratteristica principale di questo gioco consisteva nel posizionare su di un palo, ricoperto di grasso scivoloso, prosciutti, salami o altri generi alimentari che i contendenti dovevano tentare di accaparrarsi. In diverse Regioni di Italia questo gioco così particolare è ancora ampiamente diffuso a onore della sua tradizione secolare.

Sono da ricordare alcuni divertenti espedienti per raggiungere l'agognata meta: molti riempivano le tasche e gli abiti capienti che indossavano, con la segatura e al momento della salita, si sbottonavano gli indumenti creando, all'altezza del torace, più aderenza. Altri concorrenti erano

soliti coprire le mani di gesso o di polvere in modo da garantire una miglior presa, utilizzando sciarpe, fazzoletti e stringhe per una salita più sicura e veloce.

In un sonetto di Giuseppe Gioachino Belli "*L'incontro cor padrone vecchio*", il riferimento alla "Cuccagna" era riferito an-



che a una estremità di Piazza Navona, già Circo di Alessandro Severo, in cui si eseguiva il gioco della Cuccagna.

È importante evidenziare che molto spesso, nelle feste paesane attuali, i contendenti che vincono la gara distribuiscono il premio anche ai propri amici e a coloro che fanno parte del gruppo che si è formato per dare la scalata all'albero. C'è in questo il fenomeno della condivisione con altre persone ritenute parte della stessa gente, ma anche quello della generosità verso i meno fortunati. Questa caratteristica rappresenta bene il concetto di socializzazione come "*processo sociale di trasmissione e di interiorizzazione delle informazioni sulla realtà e sull'immaginario sociale (l'insieme di valori, ruoli, norme, aspettative e credenze)*" ma anche il valore della cooperazione e della collaborazione.

Francesca Taricone

OSTERIE TESTACCINE DEL PASSATO

Testaccio ha una tradizione di accogliere in osteria comitive, famiglie e persone in cerca di un buon bicchier di vino e di una gustosa pietanza della cucina tipica che risale all'inaugurazione del Mattatoio Comunale del 1891.

Come già ho ricordato in precedenza tra le molte pubblicazioni che raccontano queste origini non si possono non citare Domenico Orano ed il testaccino Goffredo Ciaralli.

Il nuovo quartiere nato con il Piano Regolatore di Roma del 1882 prevedeva per Testaccio una zona industriale con il Mattatoio, la ditta Ferrebeton, in via Franklin, produzione materiali edili, la Società Anglo Romana per l'illuminazione di Roma con gas e altri sistemi, la Società anonima cristallerie e vetrerie riunite, la fabbrica di carta Pitigliani oltre a concerie di pellami, cantieri per la lavorazione del marmo, fabbriche di mattonelle, stabilimenti per la lavorazione del legno e del ferro oltre ai tradizionali bottai sotto il Monte dei Cocci.

Con il primo insediamento di popolazione operaia proveniente dalla vicina Trastevere e dal Lazio in massima parte, crebbero a dismisura, ben oltre la tradizionale funzione della zona con le vigne dei Torlonia, le rivendite di vino, osterie e trattorie che portarono a consumi di circa 12000 litri di vino giornalieri.

In questo contesto si affermò la cucina testaccina che Ciaralli ricordava negli anni '40 attraverso trattorie purtroppo ormai scomparse ma che qualche vecchio testaccino forse ha sentito ricordare dai loro nonni ad eccezione degli ultracentenari Checchino e Perilli ancora in piena attività.

La prima concorrente dell'osteria "Sora Firminia" ora Checchino è stata la moglie di un vaccinaro, certo Alfredo Petrolli, che in forma privata cucinava per decine di persone provvedendo a portare gli intingoli in una qualche cantina per la consumazione, erano i cosiddetti "fagottari".

Un'osteria accreditata era quella di "Mommo", Gerolamo Pacifici, in via Marmorata, famosa nel quartiere per l'ordine e la pulizia oltre che per le varie specialità della cucina romana e nel secondo dopoguerra per gli eccezionali filetti di baccalà. Frequentata da una scelta clientela, tra cui i "romanisti" Taggi, Jandolo, Marcello Piermattei, Alessandro Tomassi, Ceccarius, lo scultore Fontana, Ernesto Buzzi e Armando Morici.

Sempre su via Marmorata popolare era anche quella di Alfredo Venditti per i vini eccellenti e per la sapientissima cucina a sorprese con pietanze gustose di carni e frattaglie che serviva tra un bicchiere e l'altro di vino. Pur in un ambiente piccolino era decorata nel soffitto con affreschi allegorici di una certa originalità.

Rinomata fu anche l'osteria di Michele Rosci in via Amerigo Vespucci che a parere del



Ciaralli era la migliore del Testaccio a cui subentrò negli anni '30 la gestione di Romolo Cerqua che mantenne la tradizionale nomea del predecessore.

Negli anni '20 conosciuta era l'osteria della vedova Malanca in via Alessandro Volta, la "Sora Assunta". Il tipico locale, sede di una società di ben 48 cacciatori, richiedeva un'arte culinaria nel cucinare la cacciagione che solo la Sora Assunta sapeva allestire. I clienti erano talmente ormai di famiglia che spesso la "Sora Assunta" fatta un'ora tarda se ne andava a dormire con i suoi due figlioletti lasciando senza problemi l'osteria in mano ai clienti che si servivano e depositavano il corrispettivo in un'apposita cassetta sul banco.

Quasi tutte le osterie testaccine ospitarono più volte gli "amici della Cisterna" quando questi restituivano le visite ai testaccini con serate indimenticabili che si protravevano fino alle

prime luci dell'alba.

Immaginate brigate di decine di persone, tra cui macellai, boari, addetti ai mercati generali intorno a tavolate immense con piatti colmi di "pajata co' li rigatoni", code di bue, frittture con cervelli, schienali, carciofi con rapido succedersi di litri di vino. Ma il pasto eccezionale e per cui spesso venivano organizzati questi simposi e al cui apparire si assumeva quasi un atteggiamento da cerimonia era il celebre "padellotto". Piatto assolutamente testaccino composto da varie specie di frattaglie, polmone, milza, lombatelli e animelle, rognone, cuore, piccole code di vitella unite con carciofi. I "Romani della Cisterna" e poi i "Romanisti" erano entusiasti di quella specialità.

Tempi in cui le osterie mettevano i tavoli lungo i marciapiedi e il cenare fuori di casa era per le famiglie un diversivo piacevole. Ma era in occasione della Festa di S. Maria Liberatrice, patrona del Rione, nell'ultima domenica di maggio, che i testaccini facevano sfoggio della loro veracità.

In quel giorno musiche e gare canore, corse podistiche e ciclistiche non solo amatoriali, addobbi floreali dai balconi, venditori di "porchetta", "er fusajaro", "er coppiettaro", bancarelle e carrettini con merci varie creavano insieme alle lunghe file per i tavoli delle osterie e caffè un'atmosfera particolare.

A sera poi dopo la processione, la facciata della Chiesa s'illuminava di luce sotto gli archi di lampadine predisposti e montati dall'exallievo salesiano Mario Giulianelli e le luminarie erano esposte per tutto il Rione con l'immane lancio di fuochi artificiali dal monte Testaccio o dalle banchine del Tevere di ponte Sublicio che concludevano la Festa.

Tempi passati ma che il nostro Rione pur con tutte le trasformazioni che lo hanno fatto diventare "modaiolo" ne mantiene ancora viva la tradizione seppur rivisitata.

Cesare Sagrestani





A.S.D. REAL TESTACCIO

Telefono: 347.3099194/339.8419430

Email: realtestaccio@gmail.com

Corriere dello Sport-Stadio - 3 maggio 2019

Anche il Corriere dello Sport-Stadio si accorge di noi. I campionati in corso, ormai alle ultime battute, ci dipingono come una Società in espansione, sia qualitativa che quantitativa, portandoci ai primi posti in ogni categoria a cui abbiamo partecipato. Fiore all'occhiello l'Under 14, che ha vinto, con due giornate di anticipo, il campionato e promossa ai Regionali, seguita dagli Under 16 e Under 17 approdati ai play-off, gli Under 15 vicinissimi anche loro a conquistarli. Gli Juniores sono arrivati alla semifinale sempre nei play-off.

La Società gestita dal Presidente Alessandro D'Antoni ed organizzata in modo magistrale dal Direttore Generale Fabio De Marco con l'apporto del Direttore Sportivo Giampiero Guarracino, vero guru nel calcio giovanile, sta tracciando le basi per il prossimo campionato. Verrà rinforzata a tutti i livelli, sia tecnici che organizzativi ed espanderà, con una organizzazione di primo piano, la Scuola Calcio per i più piccoli.

Il Campo sarà sempre il Fiorini, in via Costantino 5 alla Garbatella, dove si effettueranno anche tutti i provini per i calciatori che vorranno mettersi alla prova per entrare a far parte di questa Società.



Tutti i Mister sono Patentati UEFA A e B

UNO PSICOLOGO FRA NOI – NOMOFOBIA

Nomofobia è la paura incontrollabile di rimanere senza internet. Non c'è aspetto della nostra vita relazione che non passa attraverso lo smartphone e lo stesso sta cambiando radicalmente la nostra vita, ci sveglia la mattina ed è una delle ultime cose che guardiamo prima di addormentarci, secondo delle ricerche passiamo circa 3 ore al giorno con il telefono sotto mano, diventando sempre di più come uno degli oggetti essenziali della nostra vita.

Usiamo il telefono talmente tanto che sono sempre più in aumento gli incidenti di pedoni o di automobili dati da distrazione per l'utilizzo del cellulare, anche la postura corporea ne risente cambiando l'assetto funzionale visto che per usare il telefono siamo sempre più con la testa piegata verso il basso e con le spalle incurvate in posizione di chiusura, una postura simile influisce negativamente anche sull'umore.

Siamo continuamente stimolati portando anche conseguenze negative alla nostra attenzione!

L'iper stimolazione che offre internet ci mette nelle condizioni spesso di avere difficoltà nel fare delle scelte, ogni cosa che cerchiamo sull'etere, viene offerta in tantissime forme e tantissime modalità che spesso la difficoltà più grande è quella di saper capire quale cosa è più adatta alla nostra esigenza. D'altra parte degli oggetti così piccoli ma sempre più complessi sono stati creati per non essere mai spenti, mettendoci spesso nelle condizioni che l'arrivo di un messaggio o di una chiamata interrompe altre attività che stiamo svolgendo, facendo perdere a noi il livello di concentrazione e di attenzione, l'attenzione può essere persa anche solo dando uno sguardo al telefono che si illumina o sentendo la vibrazione dello stesso, richiedendo poi il tempo necessario per tornare a dare la giusta concentrazione alla cosa che si stava facendo, un dover riprendere con una certa frequenza le fila dell'attività.

In situazioni simili creiamo condizioni di stimolazioni che ripetute nel

tempo inducono ad una modalità di stress che influisce su tutto il nostro sistema bio psico e sociale.

Il nostro cervello ha bisogno di momenti di riposo per sedimentare quello che abbiamo imparato, senza questi momenti siamo in continua stimolazione disfunzionale.

Quali accortezze potremmo usare per gestire meglio internet.

Ormai i social sono diventati un modo per esprimere le nostre emozioni, per dare informazioni sulla nostra vita, per buone o cattive notizie, per fini commerciali o per esprimere il nostro dissenso o il nostro apprezzamento.

Ci sono delle piccole regole che potrebbero essere usate per gestire meglio internet.

Intanto eliminare le notifiche e gli avvisi dal cellulare, non rispondere più ogni secondo a tutti i messaggi, possiamo prenderci il tempo per scegliere quando si può dedicare del tempo alle risposte dei messaggi o dei social. Usare il telefono quando si sta a tavola, oltre ad essere un gesto sconsigliato dal galateo, porta le mani ad entrare in contatto con molti microbi e inoltre ci mette nelle condizioni di essere distratti e non dare la dovuta attenzione al cibo o agli altri commensali. Limitare o evitare di dare il telefono ai bambini, se ci troviamo in una situazione che ci annoia evitare di sfuggire alla stessa con l'uso del cellulare. Se non sappiamo una cosa aspettiamo prima di andare a cercarla su internet, diamoci il tempo di stimolare le nostre risorse. Non guardare il telefono durante la notte perché può disturbare il nostro sonno. Se ogni tanto ci rechiamo in posti dove non c'è possibilità di rete non ci fa certamente male, anzi abbiamo tutto il tempo per prendere un po' di spazio e per stare maggiormente in contatto con noi stessi.

Internet è una risorsa facciamo in modo che un suo uso corretto ci possa agevolare e non ostacolare.

Dott. Gabriele Di Mario - Psicologo Sessuologo