

IL GIORNALINO DI SILIQUA

ANNO XII - N° 6

Novembre/Dicembre 2018

Giornale indipendente amatoriale fondato nel 2005

Dir. Responsabile *Roberto Collu*

Edito da *Edizioni Pittoresche di Luca Sida*

Redazione: 331 6021273

Mail: roberto.collu@alice.it

Sito: giornalinodisiliqua.altervista.org

“ASSALTO AL CASTELLO”, RIEVOCAZIONE STORICA DEL PERIODO MEDIEVALE

CURIOSITA'

DETERSIVI ALLA SPINA: PERFETTO CONNUBIO TRA ECOLOGIA E RISPARMIO

Piace l'idea dei detersivi alla spina: ecologia, risparmio e qualità. Anche il market di Arianna Collu (nella foto), nel centrale corso Repubblica a Siliqua, ma da metà novembre in via La Marmora, 51), punta sulla vendita dei detersivi ecologici alla spina "Delizia" made in Italy, da vendere sfusi, soluzione innovativa ed ecologica che permette non solo di fare del bene all'ambiente ma anche di risparmiare sulla spesa.

Segue a pagina 8



La manifestazione storico-culturale "Assalto al Castello" approda su Videolina, nel servizio di Luca Gentile si apprende che l'unica certezza storica è quella che il Castello di Acquafredda di Siliqua venne fatto costruire per volere del Conte Ugolino della Gherardesca, il quale, divenne poi proprietario dopo il 1257 a seguito della spartizione del Giudicato di Cagliari. (foto di Elisa Porcu)

Segue a pagina 2



CULTURA & SOCIETÀ

EFISIO ÇARDIA L'UOMO PIÙ LONGEVO DI SILIQUA

p. 04

GABRIELE FLORIS E' IL NUOVO PRESIDENTE DEL COMITATO SANTA MARGHERITA

p. 07

SPORT

IL SILIQUA CALCIO SCALDA I MOTORI

p. 12

G.S. SILIQUA: DOPO 90 ANNI DI STORIA LA CADUTA NELL'OBLIO

p. 13

LE RUBRICHE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

SALUTE & BENESSERE

IL TRAUMA DOPO UNA DIAGNOSI DI SCLEROSI MULTIPLA

P. 11

AMICI A 4 ZAMPE

COME PRESENTARSI A UN CANE: QUESTIONE DI PROSSEMICA

P. 15

TUTTI A TAVOLA

RICETTA DI MARCO PIRAS AGNELLO AI CARCIOFI

p. 15

& SOCIETÀ'

CULTURA

>>segue dalla prima pagina

Il Castello risalirebbe al 1215, come citato in una bolla papale. Di certo, in quanto non ci sono scritti e testimonianze, non risulta alcuna battaglia nella pianura vicino al Castello, tuttavia potrebbero esserci stati assedi per difenderlo. **"Sì, è molto probabile che una situazione del genere sia realmente accaduta, quando il Castello di Acquafredda era di proprietà del Conte Ugolino della Gherardesca"**, afferma Matteo Pitzalis della cooperativa Antarias, ai microfoni dell'emittente tv. Sulle basi di queste ipotesi, è stata rappresentata la prima ricostruzione storica dell'assalto al Castello. Una battaglia, ambientata nel periodo Medievale, combattuta

con spade e frecce da una quarantina di uomini che ha affascinato il pubblico presente e per l'amministrazione comunale è stata un'opportunità per far conoscere meglio il territorio siliquese. **"Con questa manifestazione l'amministrazione comunale, ha ribadito la Sindaca Francesca Atzori, ha voluto dimostrare che Siliqua è un paese da visitare perché è ricco di cultura"**. La prima edizione di questo evento è un auspicio perché l'assedio al Castello diventi un appuntamento fisso delle iniziative promozionali di Siliqua. **"L'auspicio è che nei prossimi anni si riesca ad organizzare con maggior anticipo questo tipo di manifestazione, che come amministrazione vogliamo assolutamente"**, ha concluso Mauro Sarais, vice Sindaco e assessore al turismo. La prima edizione della manifestazione culturale di rievocazione storica ambientata nel periodo medievale (nella foto di Valenti-

na Olla), si è svolta presso la località Santa Margherita adiacente all'omonima Chiesa campestre, con la visita, l'attività di campo e l'esibizione dei rievocatori con archi e balestre. Nel pomeriggio, la manifestazione è entrata nel vivo con l'assalto al Castello. L'evento è stato organizzato dal Comune di Siliqua con la partecipazione dei gruppi: I Cavalieri dell'antica Locanda al Castello di Cagliari - Sagittarii Vagantes - Memoriae Milites - Compagnia d'Arme Castellani di Gioiosa Guardia (Iglesias) - Sala d'Arme "Le quattro porte". Hanno collaborato il Comitato Santa Margherita, il Pan, Gea, Arsd Siliqua e Basket Siliqua.



FABIO SIRIGU, UN BRANO RAP PER L'AMICO "PLINIO"



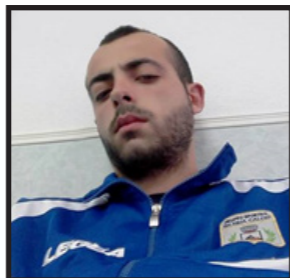
Ha voluto dedicare un tributo al suo caro amico fraterno, **Gianluca Piras** (foto in basso), scomparso prematuramente lo scorso 14 luglio, a soli 23 anni. **Fabio Sirigu** (foto in alto), suo coetaneo siliquese, ha così composto un pezzo rap "14/07 - Per Un Fratello (Plinio's Tribute)" da lui cantato ed associato ad un video da lui stesso realizzato, dove si scorgono alcune immagini dell'amico **"Plinio"** (così lo chiamavano gli amici) e le parole del testo, molto

belle e toccanti. Insomma, un brano tutto da ascoltare e da vedere, dedicato ad un bravo ragazzo stimato da tutti, che aveva una grande passione: il calcio. Grande tifoso del Cagliari, iniziò a dare i primi calci ad un pallone sin da ragazzino, nel settore giovanile del Siliqua calcio, poi debuttò giovanissimo nel campionato regionale di Promozione, realizzando dei gol importanti e dimostrando di saperci fare. Poi, la scorsa stagione giocò nel S'Arcaxiu Siliqua, nel campionato amatoriale, realizzando tanti gol e diventando il bomber della squadra. Lavorava come aiuto cuoco a Santa Margherita di Pula, un lavoro che amava e svolgeva con passione. A fine luglio, le finali del torneo dei rioni di calcio a 7 de-

nominato **"Is arrugas"**, organizzato dall'ArSD Siliqua 2015, furono dedicate a lui, Gianluca Piras. Un ragazzo stimato e benvoluto da tutti, che purtroppo molto presto ha deciso di diventare un angelo. Ma ancora in tanti son convinti che **"Plinio"** vive e ci guarda da lassù. Ed è anche per questo che l'amico Fabio Sirigu ha deciso di dedicargli questo eccezionale brano rap, con la collaborazione del tecnico del suono **Matteo Cristiano**. Tutto da ascoltare, da vedere e condividere.

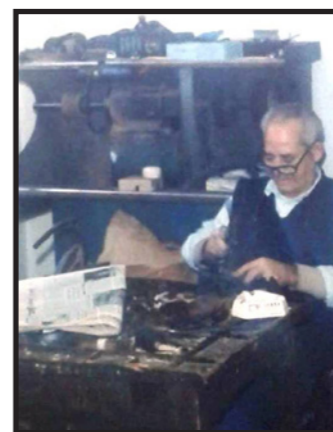
ROBY COLLU

Il video è disponibile su youtube sul seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=5P3sIJ0LC9A>



QUANDO ANCHE SILIQUA AVEVA I SUOI CALZOLAI

Un artigiano che a Siliqua manca da diversi anni: da quando l'ultimo calzolaio appese la **"lesina al chiodo"** per raggiunti limiti di età. A dire il vero, alcuni anni fa era arrivato a Siliqua un giovane artigiano di Iglesias, **Matteo Ariu**, che aveva aperto il suo laboratorio in un locale nel Viale Marconi (la strada che porta alla stazione FS). Era un ragazzo



Nella foto tziu Luigi Littarru, famoso ciabattino siliquese.

che aveva tante buone intenzioni per lavorare bene e rimanere a Siliqua a lungo. Però, per motivi di forza maggiore, dopo qualche anno aveva abbandonato la sua attività in paese. Il ciabattino è sempre stato un mestiere che in tanti, erroneamente, hanno sempre considerato un lavoro umile, ma le ultime generazioni, forse ignorano che in passato è stato un la-

voro che ha permesso a molti artigiani di crearsi un futuro dignitoso per le loro rispettive famiglie. A Siliqua si ricordano i seguenti calzolaia: **tziu Gigetu Bachis, tziu Titu Bachis, Gino Bachis, tziu Luigi Littarru e tziu Pepinu Origa**. Ma ancora prima di loro, **tziu Lugori e tziu Pianeta** che avevano la loro bottega nei pressi de sa Cruxi santa. Il calzolaio era un'arte, un mestiere antico, una figura scomparsa nel tempo e una tradizione artigiana che sopravvive ancora in alcuni paesi dell'hinterland e in alcuni nei centri commerciali dell'hinterland.

ROBY COLLU

"IO NON RISCHIO"

VADEMECUM ANTI ALLUVIONE DEI VOLONTARI DEL PAN SILIQUA

Si è svolta il 13 ottobre a Siliqua la campagna nazionale **"Io non rischio"** edizione 2018, promossa dal Dipartimento della Protezione Civile.

I volontari dell'associazione Pan Siliqua dopo aver sistemato due gazebo in piazza Martiri, hanno poi spiegato e distribuito il materiale informativo ai cittadini su come ci si comporta in caso di alluvioni.

La manifestazione si è svolta in piazza Martiri, dalle 9,00 alle 19,00, nel corso della quale sono state evidenziate le principali regole da adottare durante eventuali eventi alluvionali e allerta

meteo. I volontari del Pan Siliqua, inoltre, hanno illustrato ai cittadini



le buone pratiche per ridurre il rischio di alluvione e gli allerta meteo. Tutto quello che bisogna sapere per prevenire i danni delle alluvioni e affrontare al meglio le situazioni di emergenza.

Inoltre, è stata distribuita una scheda con informazioni utili per tutta la famiglia sui comportamenti da adottare durante l'allerta, nel corso dell'alluvione e dopo.

La documentazione, tra l'altro, si può scaricare sul sito: iononrischio.protezionecivile.it All'evento ha partecipato anche la sindaca di Siliqua, Francesca Atzori.

DALLE MEDIE ALLE SUPERIORI: UN PASSAGGIO IMPORTANTE

Prima o poi, nella vita scolastica di ognuno, c'è un passaggio importante da affrontare: la scuola superiore. Che spesso si trova in una città diversa dalla propria. E' un cambiamento grande, difficile e spesso spaventa, ma allo stesso tempo si accompagna all'eccitazione di essere finalmente liberi, di non avere mille adulti che ti stanno alle calcagna, insomma di sentirti un po' come un menestrello medievale. Io stessa posso dirlo con certezza perché ho iniziato da poco le superiori e provo tutte queste cose di persona. E sì, un po' è scoccante dover aspettare il pullman al freddo, dover a volte viaggiare in piedi e

in mezzi affollatissimi, ma allo stesso tempo è bellissimo non sentirmi legata a niente. Prendere il pullman da soli per la prima volta, anche se può sembrare una cosa da poco, è un atto di grandissimo coraggio, perché il semplice gesto di salire, mostrare il biglietto al conducente e sedersi è il simbolo di un passaggio importantissimo: dall'infanzia a quella che è la "vera" adolescenza, e poi all'età adulta. Chi di voi non ha mai provato un brivido misto a paura e eccitazione, salendo e dicendo "Buongiorno, ho il biglietto!"

ASIA PISANU

& SOCIETA'

CULTURA

INCONTRO CON L'UOMO PIU' LONGEVO DI SILIQUA: EFISIO CARDIA

Siliqua, 9 settembre 2018, ore 10,30: seduto su una panchina del corso Repubblica c'è lui, **tziu Ninnu, Efisio Cardia**, 97enne: attualmente è l'uomo più longevo del paese.

Siliquese doc, nato a Siliqua il 5 marzo del 1921, compirà 98 anni tra sei mesi.

Pur essendo assai vicino alla soglia dei cent'anni, è una persona autosufficiente, lucida, aperta al dialogo e assai estroversa. Mi siedo accanto a lui e gli chiedo se posso domandargli qualche curiosità sulla sua vita. Lui, senza esitazione risponde di sì.

Parla esclusivamente il sardo-campidanese. Io mi adeguo e faccio altrettanto.

"Cumenti stairi?" è la mia prima domanda. "Beni. No mi potzu lamentai. Su dotori ddu biu pagu e nudda".

Risponde scherzosamente tziu Ninnu. A quanto pare non ha mai avuto problemi di salute e tuttora è sano come un pesce.

Ha sempre fatto l'allevatore di bovini ed ha lavorato in campagna.

"De piciocheddu, candu tenemu dexi annus, apu arau sa terra, cun s'arau tirau de su cuaddu, poi de mannu cun su tratori", fa sapere. La sua attività lavorativa, prevalentemente all'aria aperta, lo ha evidentemente aiutato a restare sano e arzillo, e a raggiungere così quasi un secolo di vita senza problemi. Tant'è che non prende e non ha mai preso alcun farmaco. Dopo un pò, comincia a descrivere la sua giornata tipo:



"Mindi pesu chitzi, cumenti orbesciri seu giai strantaxu. Luegus, mi pòngiu a murzai, mi preparu e, a is seti e mesu, andu a comprai su pani e su giornalli. Luegus, mi setzu in custa panchina, o andu in s'atra in sa pratza acanta de s'arriu", (in via Cixerri, ndr). In genere, è qui che si riuniscono i suoi amici pensionati, con i quali ogni giorno scambia quattro chiacchiere. Poi, a mezzogiorno rientra a casa (dove vive con la moglie e la figlia) per il pranzo. Gli chiedo, qual è la sua alimentazione ideale e lui risponde in modo deciso: "Mi praxiri mera su minestrone e is macarronis. Petza ndi papu pagu o nudda. No dda potzu matzai, poita de dentis sei malli pigau. A nai

sa beridari, mi praxiri de prus su pisci, specialmenti s'anguidda arustu. Sa fruta, sa birdura e una tassa de binu no depinti mai manca".

Dopo pranzo, legge il giornale, guarda la tv e qualche volta "mi fatzu su meigama", aggiunge. Verso le 19 la cena e alle 20 è già a letto.

"Cumenti mi crocu, mi dromu luegus".

Poi, racconta del servizio militare.

"Apu fatu tres annus de militari, in s'aeroportu de Fertilia - Algheru e agou in su de Fenosu, in Oristais".

Mentre, tra i suoi più recenti ricordi racconta che "unas cantu de mesis fait mi ant intervistau a Videolina".

Infatti, il 19 aprile dello scorso anno era ospite alla trasmissione "Sentidu", condotta da Gianluca Medas, dove ha racconta-

to (rigorosamente in sardo) alcuni aneddoti della sua vita.

Infine, prima di andar via, mi chiede:

"Mah, ita cosa non est ancora besiu su Giornallinu de Silicua?".

È vero! Mi ero dimenticato di dire che il nonnino siliquese è il padre di Anna Rita, insegnante di lettere, nostra collaboratrice del Giornalino di Siliqua, e lui è un nostro assiduo lettore. Gli spiego che questo mese, c'è stato un disguido con le poste e non lo abbiamo ancora pubblicato. "Su Giornallinu, fortzis, bessiri lùnis a meri. A si biri cun salluri", è stata la mia risposta.

ROBY COLLU

SEMPRE MENO GLI EMIGRATI SILIQUESI CHE VENGONO IN PAESE AD AGOSTO

Siliqua è un paese con un numero consistente di emigrati. Dovrebbero essere circa un migliaio, quelli che negli anni hanno varcato il Tirreno, attualmente sparsi per il mondo e in gran numero nel centro nord della penisola.

Anni fa era una consuetudine vederli arrivare in paese, rigorosamente nel mese di agosto, per trascorrere le loro vacanze insieme ai loro familiari, incontrare i vecchi amici e godersi il mare, i sapori ed i profumi della loro Sardegna.

Negli ultimi anni, invece, abbiamo notato un forte calo sul soggiorno

in paese dei nostri emigrati, soprattutto quest'anno erano rarissimi.

Ormai, molti di loro non hanno più i genitori in vita, i loro figli sono grandi e quindi si sono radicati nelle loro rispettive realtà, per cui potrebbe essere questa, oltre al caro-traghetti, una delle ragioni che ha indotto molti nostri emigrati siliquesi, a scegliere altre mete vicine ed evitare quindi di approdare nella loro amata Isola e terra d'origine.



SERENELLA DONEDDU, EMIGRATA SILIQUESE

DA 41 ANNI VIVE IN TOSCANA

Ritorna la nostra rassegna "Siliquesi nel mondo", dedicata ai nostri compaesani che, per motivi di lavoro, si sono allontanati dal proprio paese. E' la volta di **Serenella Doneddu** nata a Siliqua il 10 gennaio del 1948 che manca dal suo paese da oltre 41 anni. Quando è andata via aveva 29 anni.

Serenella, dove risiedi attualmente?

«Risiedo a Giuncarico, una frazione del comune di Gavorrano, nella provincia di Grosseto, in Toscana. Abito in campagna con mio marito (toscano) ed abbiamo un'azienda agricola a dieci chilometri da Grosseto».

Ricordi il giorno della tua partenza da Siliqua?

«Assolutamente sì. Non dimentico il giorno della mia partenza, perché sapevo che sarei andata via per sempre. Tuttavia, mi sono subito adattata nella nuova realtà, anche perché ero consapevole che qui c'era la mia nuova casa».

Non ti sei quindi pentita della scelta che avevi fatto 41 anni fa?

«No, non mi sono pentita, anche perché essendo mio marito del posto, mi sentivo tranquilla e serena. Però, sinceramente confesso che ho sempre tanta nostalgia della mia Sardegna e soprattutto del mio paese d'origine. La lontananza infatti la sto vivendo sempre con il pensiero rivolto alla mia terra».



Cosa ti manca in modo particolare della tua terra?

«Mi manca il nostro stupendo paesaggio, la nostra gente, i miei fratelli, i sapori e i profumi della nostra terra».

Chi sono i tuoi fratelli?

«Antonia, Lelle, Paolo, Roberto, Ottavio e Viviana. La nostra casa era ed è in via Roma. Tra l'altro, sono loro che mi hanno fatto conoscere il Giornalino di Siliqua».

Ogni quanto torni a Siliqua?

«Vengo almeno una volta all'anno. E ogni volta, vado in edicola a prenderlo, perché lo leggo sempre con interesse».

Quali sono le tue passioni?

«Svaghi ne ho tanti. In particolare mi piace lavorare con l'uncinetto, cucire, e fare ricami».

ROBY COLLU

SEI UNA SOCIETA' SPORTIVA ? REALIZZA IL TUO ALBUM A COSTO ZERO

IL MIO ALBUM

www.edizionipittoresche.it

CONTIXEDDU DE FORREDDA

SU CONTU DE FRA' NÀSSIU E SA LIMÙSINA DE FRANCHINU

Nàssiu Peis fiat nàsciu in su 1701 a Làconi, una biddixedda de su Sarcidanu, de una famiglia de messàius. Giovuneddu, spintu de una grandu vocatzioni religiosa, si fiat fatu para legu capucinu (para legu = frate laico, ossia non sacerdote, non avendo fatto alcun tipo di studi).

Fiat stètiu in vàrius guventus (in Igrèsias, in Seddori, in Aristanis e in atrus) e, infinis, in su guventu de Sant'Antoni de Padova (connotu cumentu de su guventu de is Capucinus) de Casteddu.

In custu guventu teniat s'incàrrigu de fai su para cuestuanti; duncas, d'ònnia dì, a mengianu, nci bessiat de su guventu e, cun sa bèrtula a coddù, andat a domandai sa limùsina, de un'arruga a s'atra, po scabullu su chi serbiat po su sustentu de is parixeddus de su guventu e po agiudai puru a calincunu pòburu chi domandat sa limùsina a is paras.

Fra' Nàssiu fiat connotu meda e beni bòfui de is Casteddaius de is bixinaus bècius de sa tzitadi e totus fiant prexaus, candu ddi poniant calincuna cositedda de papai in sa bèrtula.

In su bixinau de Stampaxi, nci biviati, perou, unu sennori, Gioachinu Franchinu, chi Fra' Nàssiu no craculàt mai; fiat cumentu chi su para no essit bòfui sa limùsina de issu; candu si agatàt ananti de sa domu de Franchinu, Fra' Nàssiu allonghiat su passu e nci passat deretu.

Una dì, cussu sennori, chi de professioni fadiat su butegheri, ma, cumentu totus sciiant, fadiat puru e, prus de totu, s'usureri e puru s'acapparradori de lori me is annadas malas, fiat andau, primau, a su guventu de is Capucinus e si fiat chesciau cun su Priori, narendiddi aici: <<Su Priori, deu seu dispraxu meda po una cosa; unu de is parixeddus de bosatrus, cussu chi totus tzèrriant Fra' Nàssiu, intrat e arricit cun prexeri is limùsinas chi ddi donant in totu is domus e fintzas me is arrugas, ma, candu si agatat ananti de domu mia, nci passat deretu; no si dinniat mancu de mi saluda! Custu, po mei, est un'ofesa manna! Deu puru dd'emu a bolli fai sa limùsina, cumentu faint is atrus, ma issu est cumentu chi no tèngiat prexeri de dda pigai de mei! Poita fait aici? Ita ddi apu fatu?>>

Su Priori iat assiguru a Franchinu ca iat a nai arrexonau de custu fatu cun Fra' Nàssiu e ca iat a ai arresòlviu sa chistioni. A ora de prandi, candu Fra' Nàssiu fiat torrau a su guventu cun sa bèrtula prena de cosa de papai, su Priori dd'iat tzerriau a una parti, dd'iat contau de is chèscias de Franchinu e dd'iat pregontau poita cun cussu sennori si cumporat in cussa manera.

fiat torrau a su guventu cun sa bèrtula prena de cosa de papai, su Priori dd'iat tzerriau a una parti, dd'iat contau de is chèscias de Franchinu e dd'iat pregontau poita cun cussu sennori si cumporat in cussa manera.



Fra' Nàssiu dd'iat arrespustu aici: <<Deu connòsciu beni meda s'òmini chi fustei est arremonendi; cussu est un'usureri e totu s'arrichesa chi tenit est fata suciendi su sàngui de is pòburus. Po custu no mi seu mai incarau in s'enna de issu!>>

Su Priori iat crètiu a Fra' Nàssiu, ma dd'iat nau de tenni passientzia e de acumentai assumancu po una borta a Franchinu, ca issu puru fiat fillu de Deus, manca fatzessit mancàntzias mannas.

Fra' Nàssiu, po ubidientzia a su Priori, a s'incrasa e totu, fiat andau a domu de cussu sennori.

Issu e sa famiglia sua, totus prexaus, dd'iant prenu sa bèrtula de dònna beni de Deus: pani, satizu, casu, fruta, drucis e atras cosas. Fra' Nàssiu, sa dì, no iat tentu abisòngiu de pichiai a is ennas de atras domus; sa bèrtula fiat prena e, duncas, a pustis de ai torrau gràtzias a Franchinu, si fiat postu in caminu po nci artziai a su guventu.

Mentris, a passixeddu a passixeddu, torràt a su guventu suu, de sa bèrtula iat cumentzau a stiddiai a tera sàngui, in cantidadi sempri prus manna, e sa genti chi biiat su chi fiat sutzedendi narat: <<Biaus is paras de su guventu de is Capucinus! Oi gei papant beni! A Fra' Nàssiu ddi depint ai donau unu grandu arrogu de petza, manca calincunu bellu an-

gioni apenas iscannau, chi stiddiat sàngui fintzas a terra.>>

Fra' Nàssiu intendiat totu, ma abaràt citiu, tristu che su mari.

Arribau a su guventu, is parixeddus iant obertu luegus, totu prexaus, sa bèrtula, pentzendi de ddui agatai petza; invecis, in su fundu de cussa nci fiat sceti un'arrogheddu de pani e una grandu cantidadi de sàngui.

Su Priori, acurtu issu puru a biri cussu spantu, iat pregontau a Fra' Nàssiu ita fiat sutzèdiu e issu iat arrespustu aici: <<No sindi atzicheis! Custa est sa limùsina de Franchinu s'usureri; su chi seis biendi est su sàngui de is pòburus chi cussu ndi suspit, po bivi cun sa famiglia sua in mesu de s'abundàntzia e de s'arrichesa! Deu a fustei, su Priori, sidd'emu nau ca cussu sennori fiat un'òmini malu e, chi fustei permissit, a domu de cussu no ddui torru a ponni peis mai prus!>>

De s'incrasa e totu, Fra' Nàssiu passat cantu prus a largu podiat de sa domu de cussu usureri.

Franchinu, in su mentris, fiat beniu a sciri ita fiat sutzèdiu; in totu Stampaxi no si chistionat de atru e issu no ndi boliat mundu po sa bregungia.

Una dì, po mesu de unu serbidori, iat tzerriau a Fra' Nàssiu a domu sua, ma su para, invecis de ddui andai, dd'iat mandau a nai ca, chi si boliat sarvai s'anima, depiat torrai a is pòburus totu su chi, innantis, ndiddis iat pigaus.

Franchinu, sinceramenti pentiu po su mali chi iat fatu, iat pratziu medas benis a is pòburus e iat lassau po issu e sa famiglia sua sceti su tanti giustu po podi bivi.

Custu fatu miraculosu midd'iat contau, candu femu piciochedda, ajaja mia, Luigina Deidda Cardia, e deu, imoi ca seu una fèmina manna, dd'apu scritu, biendi, cun sa fantasia, is pròpias cosas chi emu biu sa dì chi ajaja Cardia, cun abilesa manna, midd'iat contau.

Francesco Ignazio Vincenzo Peis (Fra' Nàssiu) est mortu in su guventu de is Capucinus de Casteddu s'11 de su mesi de Maju de s'annu 1781 e riposat in sa Crèsia de Sant'Antoni de Padova (chi totus tzèrriant de is Capucinus o de Fra' Nàssiu).

Est stètiu beatificau de su Papa Pio XII in s'annu 1940 e su pròpiu Papa dd'at santificau in s'annu 1951.

Dònna annu, s'11 de su mesi de Maju (anniversariu de sa morti), si fait sa festa in onori suu.

Anna Rita Cardia

SANTA MARGHERITA DI ANTIOCHIA: SI È RINNOVATA LA TRADIZIONE

Anche quest'anno si è rinnovata la tradizione dei festeggiamenti in onore di **Santa Margherita d'Antiochia**, nell'omonima chiesa campestre. Una festa sempre molto sentita dai siliquesi. Quattro giorni di celebrazioni con riti civili e religiosi, che il **comitato Santa Margherita**, per la terza volta consecutiva, interamente nella chiesetta campestre.

Il Comitato per poter organizzare la festa, nel corso dell'anno ha promosso diverse iniziative di carattere folcloristico, culturale e ricreativo, con sagre, mostre e spettacoli. Il tutto è servito a raccogliere i fondi per organizzare la festa in onore di Santa Margherita.

Il programma, civile e religioso, era semplice ma con interessanti eventi e gli organizzatori sono rimasti soddisfatti per il buon riscontro sia da parte dei cittadini locali che dei paesi vicini.

La festività è iniziata il 14 settembre con la serata danzante dedicata ai balli di gruppo latino americani e danza sportiva, a cura della scuola di ballo dell'Asd "Fun Fit Dance" di **Claudia Ancillotti**.



Il 15 settembre balli a 360° con i "Puzzle Show Dance".

Per il rito religioso dopo la Messa in Parrocchia, è seguita la processio-

ne per le vie del paese (nella foto), da piazza San Giorgio alla chiesa campestre passando per piazza Costituzione, via Garibaldi e corso Repubblica, con la presenza di gruppi folk, tracas, cavalieri, suonatori di launeddas e organetto e il giogo di buoi che trasporterà il simulacro della Santa, accompagnata dai fedeli, nella chiesa Santa Margherita. All'arrivo della santa presso la chiesa campestre sono seguiti i fuochi artificiali.

Domenica 16 settembre c'è stata l'esibizione di Zumba e Total body Workout a cura delle istruttrici **Tania Maccis** e **Veronica Pintore**. Poi, in serata "Pino e gli Anticorpi".

Il rito civile si è concluso lunedì 17 settembre con lo spettacolo di cabaret con le Giovani Marmitte.

Mentre, quello religioso lo stesso giorno con la processione di rientro con la Santa, dalla chiesa campestre a Piazza San Giorgio.

IL COMITATO DI SANTA MARGHERITA HA IL SUO NUOVO PRESIDENTE

STILATO L'ELENCO DELLE ASSOCIAZIONI LOCALI

Gabriele Floris (nella foto) è il nuovo presidente del **Comitato Santa Margherita**, subentra a **Jessica Pisanu**. Tra l'altro, il nuovo presidente di recente è stato eletto anche presidente dell'Associazione Coro polifonico Su Beranu. Siliqua in rapporto al numero di abitanti ha un numero elevato di associazioni culturali, sportive e di volontariato: ce ne sono in tutto ben 24. Eccole: Associazione culturale ricreativa "TERZA ETA" (cultura e volontariato) presidente: Remigio Bachis; Associazione "LE MUSE" (arte e cultura) presidente: Enrico Ibba; Associazione musicale "G. VERDI" (banda musicale e corsi di musica) presidente: Silvano Floris; Associazione "PAN" (protezione ci vile, tutela dell'ambiente) presidente Pietro Pusceddu; Associazione "GEA" (protezione civile, tutela dell'ambiente) presidente: Lorenzo Piano; Associazione PRO LOCO (cultura, turismo) presidente: Franco Mancosu; Associazione volontariato "SAN MARCO" (sanità, assistenza) presidente Stefano Tuveri; A.S.D. Polisportiva OLYMPIA (pallavolo) presidente: Enzo Cirronis; A.



Dil. BASKET SILIQUA (basket) presidente: Ivo Diana; AUSER (volontariato, assistenza e sanità) presidente: Isetta Casula; C.I.F. centro italiano femminile (socio, culturale)



presidente: Maura Locci; Asd Siliqua (calcio) presidente: Daniele Coda; Compagnia teatrale SAN GIORGIO (teatro tradizionale) presidente: Rosanna Uccheddu; Coro Polifonico CANTU E SENTIMENTU (canto corale sardo) presidente: Maria Assunta Corrias; Associazione BOXIS NODIAS (canto corale) presidente Giorgio Mocchi; G.S. SILIQUA CALCIO (calcio) presidente: Mariano Collu; A.R.S.D. SILIQUA 2015 (calcio ed eventi sportivi) presidente: Anna Bruna Pardu; GRUPPO FOLK SANTA MARGHERITA (folclore sardo) presidente Salvatore Concas; POLISPORTIVA ACQUAFREDDA (tennis) presidente Pietro Ghiani; associazione SU BERANU (canto corale sardo) presidente: Gabriele Floris; COMITATO SANTA MARGHERITA (eventi gastronomici e organizzazione omonima festa) presidente Gabriele Floris; CIRCOLO QUADRATO QUOTIDIANE RESISTENZE (eventi culturali) presidente: Laura Frongia; Autogestita di caccia e circolo ZINNIGAS presidente Mariano Diana; circolo ippico SU CASTEDDU presidente Mariano Secci.

VENDEMMIA 2018: IL VINO SARÀ POCO MA BUONO

Siliqua produce una buona quantità di Nuragus, che ancora oggi è il vitigno più coltivato in paese. La sua origine, lontana nel tempo, lo colloca tra i vitigni di più antica introduzione in Sardegna avvenuta, con molta probabilità, attraverso i navigatori fenici fondatori della antica città di Nora i cui ruderi sono ancora visibili nella zona costiera a sud-ovest di Cagliari.

La notevole diffusione che questo vitigno ha avuto negli anni passati, va ricercata nella sua rusticità, nella



adattabilità ad ogni tipo di terreno e, soprattutto, nella sua generosi-

tà produttiva. Dalle uve Nuragus si ottiene un vino di media alcolicità, di colore paglierino delicato, talvolta con leggere sfumature verdoline, sensazioni olfattive di fiori bianchi, mela verde e delicate note agrumate, sapido e piacevolmente fresco al palato.

Nella foto di repertorio, scattata da Serenella Doneddu negli anni '60 nella zona delle vigne a Siliqua, ci sono: **Emilio Diana** (suo zio), **Efisia Cadeddu** (sua nonna) e la signora **Casula** (a sinistra).

PIACE L'IDEA DEI DETERSIVI ALLA SPINA: ECOLOGIA, RISPARMIO E QUALITÀ

Anche il market di **Arianna Collu** (nella foto), nel centrale corso Repubblica a Siliqua che verrà spostato a metà novembre in via La Marmora, 51, punta sulla vendita dei detersivi ecologici alla spina "Delizia" made in Italy, da vendere sfusi, soluzione innovativa ed ecologica che permette non solo di fare del bene all'ambiente ma anche di risparmiare sulla spesa. Un nuovo (anzi vecchio) modo di comprare. I punti vendita di detersivi alla spina si stanno diffondendo a macchia d'olio. Molti ne parlano come se fossero una grande novità eppure, tempi addietro, la vendita di prodotti sfusi rientrava nella normalità: le nostre nonne, infatti, acquistavano in questo modo i prodotti di cui la famiglia necessitava, prima che la modernizzazione, la globalizzazione, il consumismo e tutti i fenomeni che caratterizzano l'economia moderna, portassero via con sé quest'usanza. Che ora sta tornando di moda.

Ma quali sono i vantaggi dei detersivi alla spina? Acquistare prodotti sfusi è indubbiamente una soluzione per ridurre lo smaltimento di plastica, cartone, polistirolo, vetro, etc. Oltre a essere ecologico e sostenibile, comprare sfuso porta anche ad una consistente risparmio: infatti, i prodotti venduti sfusi o alla spina sono indubbiamente più economici dei corrispondenti prodotti tradizionali perché privi della confezione e meno pubblicizzati. In genere i loro prezzi d'acquisto sono in media inferiori fino al 40%.

I prodotti che più comunemente

vengono venduti alla spina, all'interno del market di Arianna Collu, sono prodotti di qualità, realizzati con materie prime di origine vegetale, e dunque maggiormente rispettosi dell'ambiente. Tra questi, un assortimento di ammorbidenti, bucato, lavapiatti, detersivi, cura della persona e lavapavimenti, tutti prodotti di alta qualità a prezzi bassi. Provare per credere. (R.C.)

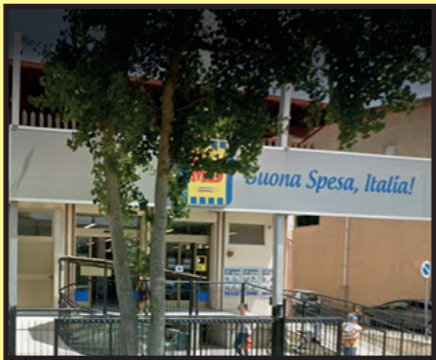


I 24 ANNI DEL DISCOUNT DI VIA CIXERRI

Sono trascorsi ben 24 anni, quando il 12 ottobre del 1994, l'imprenditrice **Bruna Alba** decise di intraprendere l'avventura del Discount. "Avventura" perché, in quegli anni, questo tipo di vendita in Sardegna era ancora sconosciuto. E quindi non era certo che l'attività potesse andare per il verso giusto. Infatti, il Discount di Siliqua è stato tra i primi ad aprire nella provincia di Cagliari ed il secondo nell'intera Isola. "Sto invecchiando di età ma non di spirito e di volontà, fa sapere **Bruna Alba** sul suo profilo Facebook. Orgogliosa del lavoro che fino ad oggi ha svolto, sempre con l'obiettivo di dare qualità, convenienza e cortesia. Il tutto grazie anche all'apporto del personale:

gentilissimo e attento a soddisfare le richieste della clientela. Tutto lo staff del Discount siliquese di via Cixerri, ringrazia con tanto affetto tutti i suoi clienti, senza i quali non avrebbe mai raggiunto questo prestigioso traguardo".

ROBY COLLU



IL GIORNALINO DI SILIQUA FESTEggia I SUOI 13 ANNI

Da sempre è la voce del paese. Roby Collu lascia la direzione, al suo posto Claudia Sancius

Un progetto editoriale vincente, entrato nel cuore dei siliquesi e non solo Il Giornalino di Siliqua ha tagliato il traguardo dei 13 anni. Il periodico bimestrale, edito da Edizioni Pittoresche di Luca Sida, è stato fondato nel 2005 da Roby Collu. Un'iniziativa nata dalla passione per l'informazione e che ha riscosso un considerevole successo: infatti, è di fatto la voce del paese. Un progetto ambizioso apprezzato da molti siliquesi, in



La redazione del Giornalino di Siliqua festeggia il primo anniversario

modo particolare dagli emigrati che si trovano nella penisola e all'estero e lo leggono online. Inoltre, tramite facebook, è molto letto anche nell'hinterland. Nato nell'ottobre del 2005, come notiziario sportivo, raccontava le vicende sportive degli sport praticati a Siliqua, con la collaborazione dei seguenti articolisti: **Stefano Frongia** e **Carlo Bachis** (calcio Figc e calcio Uisp), **Gino Iannello** e **Kiki Assorgia** (tennis), **Stefano Annis** (basket), **Andrea Mascia** (volley maschile), **Paolo Vallone** (volley femminile), **Stefano Bortolotti** (ciclismo), **Fabrizio Abis** (atletica leggera), **Piergiorgio Bachis** (attualità), **Max Collu** (cruciverba siliquesi), **Marco Piras** (ricette di cucina locale). L'anno successivo oltre allo sport aveva implementato anche altri servizi e notizie su vicende, personaggi e tradizioni attinenti il paese e non solo.

Il Giornalino di Siliqua è andato avanti nel corso di questi anni grazie al lavoro e all'impegno costante e volontario dei collaboratori di Siliqua e dell'hinterland, che hanno

sinora contribuito a realizzare sedici pagine di notizie, rubriche varie e foto d'epoca del paese, il tutto gratuitamente e senza alcun banner pubblicitario. Le spese di gestione del Giornalino sono sostenute da piccoli contributi e offerte spontanee che gli stessi lettori elargiscono. **Roby Collu**, fa sapere: "Si è cominciato con l'obiettivo dei 10 anni. Poi, con costanza e impegno siamo riusciti a migliorarci ed a raggiungere e superare il nostro scopo iniziale. Il tutto grazie ai tantissimi collaboratori che si sono alternati nel corso di questi anni, ma soprattutto ai nostri lettori che ci hanno sempre incoraggiato e sostenuto. Il percorso sinora è stato lungo, e non sono mancati gli ostacoli, i problemi e le difficoltà, ma con grande tenacia, determinazione e coraggio siamo sempre riusciti a scavalcare gli ostacoli e ad andare avanti per la nostra strada, riuscendo così ad arrivare a quasi 13 anni di attività continuativa. Ora, però ho deciso di lasciare la direzione per motivi personali". L'editore, Luca Sida, ha preso atto delle dimissioni ed ha così affidato la direzione del periodico ad una sua collaboratrice, **Claudia Sancius**, giornalista pubblicitista che si occuperà dell'impaginazione e potrà contare sul supporto della stessa redazione che ha collaborato sinora. Il Giornalino di Siliqua oltre che cartaceo è anche online e può essere letto (gratuitamente) sul seguente sito web: <http://giornalinosiliqua.altervista.org>

La redazione

CLAUDIA SANCIUS, LA NUOVA DIRETTRICE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

Claudia Sancius, 31enne, iscritta da oltre un anno all'Ordine dei giornalisti della Sardegna come giornalista pubblicitista, da cinque anni lavora come responsabile editoriale per la testata giornalistica "Il mio album" dell'editore Luca Sida, che si occupa di realizzare album e almanacchi per società sportive in tutta la Sardegna. Fotogiornalista in campo sportivo a livello professionistico, partecipa alle gare interne del Cagliari calcio alla Sardegna Arena. Si occuperà dell'impaginazione del Giornalino di Siliqua, di restyling e curerà una nuova rubrica interessante. Dal 1° novembre 2018 sostituirà Roby Collu come direttore responsabile del Giornalino di Siliqua. «Ho accettato con entusiasmo questo nuovo incarico, che mi ha proposto l'editore Luca Sida» - fa sapere Claudia Sancius - «e spero di sostituire egregiamente Roby Collu, che per motivi personali ha lasciato l'incarico di direttore responsabile del Giornalino di Siliqua, ma che continuerà a dare il suo contributo come articolista, soprattutto in questa fase delicata di "passaggio di consegne". Colgo l'occasione per informare i lettori che il Giornalino, dal presente numero, ha una nuova veste grafica. La

redazione sarà composta dagli stessi articolisti, ma se qualcuna/o volesse cimentarsi sarà sempre benvenuta/o. Il Giornalino cartaceo, per ora, continuerà con le solite 16 pagine e la solita tiratura (250 copie) e sarà distribuito nei soliti punti di distribuzione con un'offerta minima di un euro. Non ci sarà più la distribuzione porta a porta, però coloro che vorranno riceverlo a domicilio, residenti ed emigrati, potranno contattarmi per ulteriori informazioni e concordare eventualmente i dettagli sulla spedizione del giornalino.»

Ecco i miei contatti: Tel. 340 1131557
Email claudiasancius@virgilio.it
sito web giornalinosiliqua.altervista.org



& SALUTE

SILIQUA, IL PAESE DEI FICHI D'INDIA

ECCO LE PROPRIETÀ BENEFICHE DI QUESTO FRUTTO

Siliqua è un paese che possiede tantissime piante di questo frutto esotico: il **fico d'India**. E' un prodotto delizioso ricco di fibre, vitamine e sali minerali, che aiuta a combattere la stitichezza. Inoltre, aumenta il senso di sazietà, con benefici sulla linea e non solo. Ecco le principali proprietà di questo frutto molto benefico per la nostra salute. I fichi d'India sono ricchi di vitamine, in particolare la vitamina C e la B3, sali minerali come potassio, calcio e fosforo e fibre, soprattutto fibra viscosa che favorisce il transito intestinale. Inoltre, donano energia grazie alla presenza di fruttosio e contengono una buona percentuale di antiossidanti. **Ricchi di fibre**, combattono la stitichezza e tengono a bada glicemia e sovrappeso. In questi casi il frutto dev'essere maturo, infatti il frutto acerbo svolge l'esatto contrario, ossia un'azione astringente, utile in caso di diarrea. Le sue fibre aumentano il senso di sazietà aiutandoci a mantenere il peso forma, anche perché contengono poche calorie. Inoltre, permettono di assimilare meno sia i grassi che gli zuccheri tenendo sotto controllo sovrappeso e glicemia. I frutti freschi, inoltre,

aiutano anche a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) nel sangue aumentando quello buono (HDL).



I fichi d'India, offrono al nostro organismo altri benefici importanti: favoriscono la diuresi, aiutandoci ad eliminare tossine e liquidi in eccesso, aiutando a combattere ritenzione idrica e cellulite. Riducono il rischio di calcoli renali, favorendone l'espulsione, quando già presenti. Anche il fegato usufruisce dei benefici di questi frutti: gli antiossidanti contenuti nei fichi d'India, infatti, proteggono il fegato dai danni provocati da sostanze tossiche. Sono anche ricchi di antiossidanti che aiutano a combattere l'azione dannosa dei radicali liberi, rallentando l'invecchiamento delle cellule. Sono molto dissetanti e rappresentano un'ottima fonte di energia per il nostro corpo. Per questo motivo sono indicati in autunno per preparare l'organismo alla stagione fredda. Infine, proteggono lo stomaco e aiutano a combattere la tosse. Il fico d'India è una pianta che appartiene alla famiglia delle Cactaceae, la stessa del cactus. Si tratta quindi di una pianta grassa, **originaria del Messico**, ma molto dif-

fusa anche in Sardegna, anche a Siliqua ne troviamo tante piante, in particolare nella collinetta, lungo la statale 130, nel primo svincolo per il paese provenendo da Cagliari. Come bisogna consumare il fico d'India? Il modo migliore è mangiare il frutto crudo quando giunge alla giusta maturazione, già dal mese di settembre. Può essere utilizzato anche per la preparazione di macedonie, oppure come spuntino spezza fame, ottimo anche per tenere sotto controllo la fame nervosa, magari accompagnato da uno

yogurt. Inoltre si possono realizzare marmellate, succhi, granite e sciropi.

Una particolarità del fico d'India sono le spine, che possono facilmente penetrare all'interno della pelle: la raccolta avviene infatti con guanti di gomma. Per sbucciarlo, invece, vi basterà tenere fermo il frutto con la forchetta tagliando le due estremità, incidendolo per la lunghezza e facendo rotolare la polpa con l'aiuto della forchetta fino a liberarla dalla buccia. Prima di sbucciarli metteteli in acqua fredda per eliminare parte delle spine.

I fichi d'India sono sconsigliati a chi soffre di colite o di diverticoli: i piccoli semi contenuti nel frutto potrebbero insinuarsi nelle anse intestinali aumentando l'infiammazione e aggravando i sintomi. Inoltre, mangiarne troppi, potrebbe causare stitichezza in quanto le fibre, se introdotte in grandi quantità nell'organismo, invece di facilitare il transito intestinale, formano una sorta di "tappo".

SUPERARE IL TRAUMA DI UNA DIAGNOSI DI SCLEROSI MULTIPLA ATTRAVERSO L'INTERVENTO PSICOLOGICO

La Signora M.R. dal 2012 convive con la Sclerosi Multipla, patologia fortemente invalidante. Si è offerta di partecipare a questa intervista che ha lo scopo di dare una speranza a chi magari si trova a subisce in maniera tragica una malattia con la quale si può solo convivere, e trovare come convivere nel modo migliore possibile.

Sono la **Dott.ssa Bruna Pisano** e lavoro come Psicologa a Siliqua, presso l'ambulatorio del Dott. Massimo Perra da circa un anno. Nel dicembre del 2017 ricevo una paziente che chiede con "urgenza" un colloquio psicologico, lo fa con tanta insistenza che l'accogli in un giorno in cui non opero a Siliqua. Chi interagisce con me è la madre della Signora M.R. di anni 45, in quanto non riesce a parlare, piange e si dispera, e sta seduta su una carrozzina per non deambulanti. La madre mi espone il caso, mi porta i certificati, mentre la figlia mi osserva con occhi supplicanti. La postura è ricurva, le mani sembrano slegate dal corpo e piegate in modo spastico. Ho delle incertezze perché non so come poter comunicare con la paziente che



non riesce a parlare. Mi colpisce lo sguardo, nonostante tanta sofferenza e desolazione gli occhi sembrano quelli di un bambino che vuole giocare, vedo tanta voglia di vivere in quello sguardo. Con buona volontà cerco di sentire: M.R., mentre la madre fa da portavoce, sino a che riusciamo a incontrarci da sole, e piano piano crolla il muro di silenzio. Agli inizi parliamo di situazioni essenziali che riguardano il tipo di giornata che vive, cosa riesce a fare, sino ad arrivare a descrivere i suoi stati d'animo e i suoi sogni. Esce fuori il quadro di una giovane donna che lascia insieme al suo fidanzato il paese di Siliqua per trovare lavoro in Veneto. Riescono insieme a comprarsi una casa e tutto sembra filare liscio per alcuni anni

sino a che si presenta la "patologia" che blocca i sogni della ragazza. Da prima il fidanzato fa di tutto per fronteggiare la situazione che rapidamente degenera, causando anche problemi nel lavoro per entrambi. Le terapie e la disperazione rendono sempre più difficile la convivenza quindi decidono di farla tornare a casa dei genitori. A casa dei genitori, in seguito a una caduta, M.R. non riesce più a camminare, poi la lontananza dal suo fidanzato rendono tutto questo ancora più doloroso. Quindi M.R. cade in una depressione grave che le toglie pure la parola, la memoria, le capacità cognitive. Non riesce più a fare nulla e soprattutto non ha più nessun interesse per quel tipo di vita "senza speranza". Lo descrive come un tunnel nel quale è caduta e non vede via d'uscita. Vorrei concludere questo articolo ringraziando di cuore M.R. che ci offre questa preziosa testimonianza con una frase che mi ha voluto regalare al termine di questa intervista: **"Sei come un sole che è arrivato nel nostro Paese!"**

D.ssa BRUNA PISANO (Psicologa)

INTERVISTA

Che impressione hai avuto quando ti sei presentata nel mio studio?

«Avevo un po' di paura».

Da cosa era dovuta la paura?

«Dal fatto che tu fossi una psicologa»

Perché cosa ti immaginavi che volessi fare?

«Perché ti sentivo più forte di me».

E che impressione hai avuto dopo?

«Non mi aspettavo il tipo di accoglienza che mi hai fatto, così speciale, mi hai fatto sentire una regina, una persona importante».

Hai trovato facile parlare dei tuoi problemi con me?

«All'inizio l'ho trovato complicato, perché stavo parlando con una persona che aveva più esperienza di me e temevo di essere giudicata».

Hai continuato ad avere questa impressione?

«No, mi sono sentita come a casa mia. Tutti pensano a una Psicologa come una persona in una posizione più alta e invece eri una persona come tutte le altre e mi sono sentita a mio agio. Mi sentivo libera di parlare».

Cosa è stato per te ricevere la diagnosi della tua patologia?

«All'inizio non le ho dato troppo peso poi però

ho capito che non sarebbe stato semplice, che ci avrei dovuto lavorare molto. Che avrei dovuto prenderla come un'amica, piuttosto che come una nemica come ho fatto io».

E questo cosa ha comportato per te?

«L'ho sentita come una nemica da combattere, non l'ho combattuta e mi sono lasciata prendere dalla paura e questo mi ha causato la paralisi delle gambe e successivamente avevo anche paura di parlare, di dire quello che pensavo».

Cosa pensavi?

«Immaginavo un futuro senza speranza, dove non ce l'avrei mai fatta a vivere meglio».

Come hai cambiato idea?

«Ho conosciuto nuove amiche, attraverso i gruppi di lavoro psicologico, che mi hanno aiutato a socializzare, non tenermi tutto il dolore e le paure dentro e naturalmente il lavoro psicologico che mi ha fatto trovare maggiore fiducia in me».

Che consiglio ti senti di dare a chi come te si trova ad affrontare una prova così difficile?

«Non tenere dentro il proprio dolore ma esternalarlo ad un'altra persona forte che possa capirci e già questo dà sollievo».

IL CALCIO SILIQUA SCALDA I MOTORI

Grazie al sostegno di alcuni tifosi ed in particolare al forte contributo della **SAM Acque minerali San Giorgio** (Zinnigas), sono state reperite le risorse per poter iscriverne la squadra al campionato 2018/19 di Terza categoria. *"Molto probabilmente - fa sapere il presidente Daniele Coda - senza la collaborazione della San Giorgio non saremmo riusciti a partecipare al prossimo campionato"*.

Le partite interne si disputeranno il saba-

to pomeriggio con inizio alle ore 16.30. La rosa è composta quasi per intero da atleti e dirigenti di Siliqua, l'unico "oriundo" è Antonio Mossa, (noto Missile), che ormai, dopo tanti anni nel S'Arcaxiu, lo consideriamo un siliquese adottivo. Ecco la rosa: i portieri sono **Frau Luca, Frau Riccardo e Medda Simone**; i difensori sono **Bonomo Silvio, Corda Luca, Mancosu Matteo, Mancosu Raffaele, Sarais Alessandro, Sirigu Manuel, Soddu Mirco, Todde Alessio**; i centrocampisti sono **Collu Luca, Collu Ivan, Deidda Jordy, Frau Daniele** (nella foto



tratta da facebook), **Mossa Antonio, Muscas Samuele, Pau Fabio, Pusceddu Raffaele, Sirigu Fabio, Todde Samuele**; gli attaccanti sono **Collu Massimo, Grassetto Thomas, Melis Fabio, Pittau Andrea, Todde Luigi**. L'allenatore è **Michele Corda**, coadiuvato da **Marco Piras**. Nel girone del Siliqua ci sono 11 squadre: Arcidano, Assemini, Atletico Sanluri, Città di Selargius, Serramanna, Siliqua, Sigma Cagliari, Furtei, Santa Teresa, La Pineta, Villa Real.

ROBY COLLU

1977: LA PRIMA SQUADRA DI CALCIO FEMMINILE

La storia di un gruppo di giovani con la passione per lo sport, inteso come divertimento, aggregazione e svago, quando ancora non c'erano i telefoni cellulari e gli smartphone.

Com'era nata e perché l'idea di una squadra di calcio femminile a Siliqua? Tutto era iniziato per caso nel 1977, quando un gruppo di amici del club L'Esagono, che saltuariamente si dilettavano a dare due calci ad un pallone, coinvolsero poi anche le ragazze della loro combriccola. Ed è così poi che si sparse la voce e anche altre ragazze del paese aderirono con entusiasmo all'iniziativa. Iniziò quindi l'avventura del calcio femminile a Siliqua. La squadra era allenata prima da **Tonio Pes**, poi da **Gianni Angius**. I dirigenti erano i sei

fondatori del club (da qui il nome "Esagono"): **Giampiero Mancosu, Venerio Muscas, Maurizio Concas, Roberto Collu, Pier Felice Melis e Corrado Deidda**. Ma oltre a loro frequentavano il club anche altri giovani: Emilio Pontis, Paolo Viridis, Marco Concas, Mario Melis, Gianni Demelas, Pierpaolo Mancosu, Giorgio Murenu, Carla, Antonella e Sandra Demelas, Sandro Cabras, Marisa Ena, Lorella, Marina e Tiziana Deidda, Susy e Daniela Concas, Lucia Murenu, Ignazio Fadda, Rosanna Vaccargiu, Vanna Murenu, etc. La squadra femminile (nella foto) era formata da: **Greca Deidda** (portiere), **Patrizia Muscas, Lorella Deidda, Simona Codonesu, Pinella Foddis, Carla Sirigu, Antonella Demelas, Teresa Pisu, Elisabetta Corda, Agnese Melis, Marisa Ena, Lucia Murenu, Carla Demelas, Luisella Melis e Bruna Pardu**. La prima avventura agonistica, però, fu tutt'altro che trionfante: infatti, nella gara amichevole a Sordiana, in occasione della festa di Santa Maria di Sibiola, le inesperte atlete siliquesi si fecero rifilare sei reti dalle più esperte avversarie. Ma l'importante non era vincere, ma partecipare. La storia della squadra femminile di calcio a Siliqua, durò circa un anno, e fu soprattutto un'i-



niziativa costruita da ragazzi e ragazze legati da una sana e duratura amicizia. La storia di aggregazione e passione per la musica e lo sport, intesi nella loro forma più pura, quella del divertimento e dello svago.

Un gruppo di amici che, con dedizione ed entusiasmo, diedero vita a questa iniziativa, ma anche ad una squadra di calcio maschile composta da Giampiero Mancosu (portiere), Mario Melis, Marco Concas, Pier Felice Melis, Tonio Pes, Venerio Muscas, Maurizio Concas, Roberto Collu, Paolo Viridis e altri due giovani di Monserrato.

Nel 1976, i giovani del Club "Esagono" fondarono una radio libera: **"Radio Esagono Siliqua"**, che trasmetteva sui 104,5 MHz, la sua sede era in via A. Volta, 19, quasi di fronte all'edicola. Fu la prima emittente radiofonica nata nel paese.

G.S. SILIQUA CALCIO, 1928-2018

90 anni di storia e la caduta nell'oblio

Lo sfogo di un tifoso in un messaggio inviato alla redazione del Giornalino di Siliqua:

«Al raggiungimento del 90° anniversario il Siliqua Calcio 1928 sparisce completamente dal panorama calcistico regionale. Che tristezza! Ma è ancora più triste il fatto che nessuno ne ha sinora parlato. Anni di gloria, un patrimonio sportivo, una vicenda caduta nell'oblio. Neppure un rigo su L'Unione Sarda. Niente. Sono molto dispiaciuto».

Dal sogno di festeggiare i 90 anni di storia con uno storico salto in Eccellenza, alla retrocessione in Prima categoria. Poi, la mancata iscrizione della squadra al campionato e la sua scomparsa dal panorama calcistico regionale. E' questo in parole povere il triste epilogo che ha creato sconforto, rabbia e amarezza al nostro lettore, appassionato di calcio e da sempre grande tifoso e sostenitore del Siliqua calcio.

Il Giornalino di Siliqua, che dal 2005 ha sempre raccontato le vicende sportive della squadra locale, lo fa anche in questa occasione.

La società Gs Siliqua calcio, fondata nel 1928, nata per iniziativa di alcune persone dell'epoca, ha compiuto quest'anno 90 anni di storia. La storia calcistica siliquese, è caratterizzata da una serie di successi, uno dei più eclatanti è stato, indubbiamente, quello della stagione sportiva 1948-49, quando la squadra locale ottenne un risultato prestigioso, disputando la finale del campionato regionale di Seconda divisione e conquistando l'accesso

alla Prima divisione. Un'impresa storica per la squadra siliquese, guidata da **Elio Rinaudo. Ivo Melis, Nino Massa e Flaminio Pintus**, erano alcuni dei calciatori locali che facevano parte della formazione. Poi, nei primi anni '60, la compagine siliquese con **Pinotto Ucheddu, Tore Scanu, Mariano Pusceddu &**

la squadra, costruita con il modesto obiettivo della salvezza, sia invece riuscita a disputare un egregio campionato ai vertici della classifica, coronato con l'accesso ai playoff e il successivo salto di categoria, in Promozione.

Un avvenimento storico, caratterizzato dall'apporto di ben undici giocatori siliquesi presenti nella rosa bianco-azzurra: **Alessandro Pontis, Gianluca Corda, Massimo Collu, Alessio Congiu, Francesco Mura, Marco Ghiani, Daniele Frau, Luca Collu, Francesco Corda, Luca Corda e Claudio Diana**.

Poi, dieci anni nel campionato regionale di Promozione, dal 2008 al 2018, con alcuni piazzamenti importanti: un quarto posto nella stagione 2009-10 (con **Graziano Milia** allenatore), un terzo posto nella stagione 2011-12 (con **Titti Podda** allenatore), un quarto posto nella stagione 2013-14 (sempre con **Titti Podda** in panchina). Infine, nella stagione 2017-18 la retrocessione in Prima categoria, dopo i playoff, e la manca-



ta iscrizione al campionato Figc. Il Gs Siliqua calcio rimane in piedi come società, ma seguirà esclusivamente le categorie del settore giovanile (Piccoli Amici, Primi calci, Pulcini, Esordienti, Giovanissimi e Allievi). Intanto, di recente, è stata costituita l'Asd Siliqua una nuova società sportiva, con lo scopo di iscrivere una squadra con giocatori locali, al campionato di Terza categoria Figc.

ROBY COLLU

CERCA & TROVA

IL BARATTO DI SILIQUA

Inserzioni GRATUITE alla E-Mail: edizionipittoresche@gmail.com specificando in oggetto: "INSERZIONI SILIQUA" Il Giornalino di Siliqua presta solo un servizio, non riceve alcun compenso sulle contrattazioni, non è responsabile sulla provenienza e sulla veridicità delle inserzioni. Gli annunci saranno lasciati per tre edizioni del Giornalino, poi, salvo comunicazione degli inserzionisti, saranno rimossi.

- ESEGUO ripetizioni di matematica, geometria e fisica. Info 348 8635442.

- STUDENTESSA universitaria iscritta in Medicina e Chirurgia, impartisce ripetizioni di Chimica per ragazzi delle medie e superiori, Matematica e Biologia per medie e biennio. Disponibile anche per aiuto studio in Italiano e Storia e aiuto studio per elementari. Prezzi modici. Info 3488446576 (Francesca).

- RITIRO ferro vecchio, batterie usate, detriti e altro materiale ingombrante. Esegui lavori di giardinaggio, edili, intonaci, tinteggiatura e piccoli trasporti. Info 328 0676071 (rif. Mimmo).

- SI ESEGUONO lavori di giardinaggio, piccoli trasporti con smaltimento di erbacce, ferraglia e detriti. Info 340 0610278 - 349 2773901. (Rif. Ciccio e Pietro).

- FALEGNAME serio e affidabile svolge lavori di restauro, infissi e mobili su misura, montatore mobili e tanto altro. Prezzi modici. Info 340 7083385 (Franco).

- VENDESI villetta su tre livelli, con cortile di 300 mq, posto auto e appartamento di 50 mq via Enrico Fermi, di nuova costruzione. Info. 349 7533960 (Rif. Luciano).

- VENDO trivano di circa 65 metri quadri, due camere letto, soggiorno, angolo cottura, bagno, balcone con due ripostigli con due box, posto auto pompe di calore, euro: 135000 euro trattabili, il mio numero di telefono è: 328 1915525 (Rif. Salvatore).

- CERCO LAVORO in qualità di baby sitter, dog sitter, esegui inoltre commissioni a persone anziane. Info. 346 1788199 (Rif. Giorgia).

- DOTT.SSA CARLOTTA Bolliri, Biologa nutrizionista, riceve previo appuntamento a Siliqua, in C.so Repubblica, 67 presso il Centro estetico Deidda. Si esegue valutazione della composizione corporea, anamnesi nutrizionale, educazione alimentare per il singolo individuo o gruppi di persone. Si eseguono piani dietetici personalizzati per persone in condizioni fisiologiche e patologiche. Contatti: 3484261106; mail: bolliricarlotta@gmail.com

- IMPARTISCO ripetizioni, fornisco aiuto nello studio e nello svolgimento dei compiti, agli studenti della scuola primaria e secondaria di primo grado. Contattatemi dalle 15,00 alle 20,00 al numero: 388 0907008 (anche su WhatsApp). Rif. Greca.

- VENDESI terreno zona Mattixedda, confinante con le scuole, 9.317 mq. censito al catasto di Siliqua, foglio 207, mappale 50. Telefono 02 4500541.

- AFFITTO terreno con annessi pozzo e vano appoggio ad uso agricolo, sito nelle campagne di Siliqua e regolarmente censito al catasto. 5.300 mq., 55 ulivi, 30 alberi da frutto e piccolo vigneto. Info. 370 3000471.

- VENDESI terreno agricolo in località Sa Foraxia, recintato con cancello, rimessa con attrezzature varia, tubazioni irrigue, oliveto di 160 piante e 45 piante da frutto. Prezzo 80.000€ trattabili se veramente interessati. Info 342 0274630. (Anna).

- VENDESI luminosissima casa semi indipendente in viale Marconi al primo piano ed ultimo, composta da: ingresso indipendente dal piano terra, salone doppio con terrazza a livello, camino, cucina abitabile, tre ampie camere da letto, disimpegno, bagno con vasca idromassaggio, balcone, posto auto in cortile privato. Info 392 6366234.

- VENDO terreno edificabile di 569 mq a Siliqua zona Mattixedda 2. La posizione è ottima, alta e panoramica, libera su due lati (il fronte confina con la zona verde). Prezzo interessante. Per informazioni chiamare il n. 346-7228507.

- CERCO LAVORO in qualità di baby sitter. Per ulteriori informazioni contattatemi al n. 347 7348455. (Rif. Betty).

- MANUTENZIONE stufe a pellet e scaldini a gas, pitture e piccoli lavori di edilizia, servizio trasporto persone per visite mediche e commissioni varie, lavori di idraulica. Disponibile anche il sabato e la domenica. Tel. 346 1772405 (rif. Andrea).

- VENDO NINTENDO 3ds + due giochi + carica batterie, usato pochissimo, ancora provvisto di scatola e libretto di istruzioni. Prezzo 100 €. Tel. 349 8190084.

- VENDESI oliveto in località "Su Giorgiali" Siliqua (zona castello di Acquafredda) con circa 80 piante di oltre 50 anni, superficie di circa 6500 mq. trattative riservate. Info tel. 3470657046 - 3921115972.

- VENDESI terreno edificabile a Siliqua nella via Spano di mq 690 recintato in muratura con cancello d'accesso. Possibilità costruire n° 2 unità immobiliari indipendenti. Prezzo trattabile come vero affare. Per info chiamare i numeri 3939797238; 3939006700 solo se veramente interessati.

CERCO piccola casa in affitto a Siliqua per una sola persona. Emanuele: 340 5108235

A 4 ZAMPE

COME PRESENTARSI A UN CANE: QUESTIONE DI PROSSEMICA

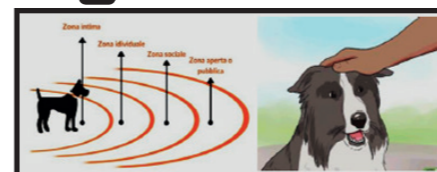
AMICI

Vi siete mai chiesti se ci siano un modo corretto e un modo sbagliato di avvicinarsi a un cane? Sia esso un cane che non conosciamo o un cane che ci ha già visti ma col quale non abbiamo stretto un rapporto di fiducia bisogna sapere come ci si debba avvicinare e quanto possiamo osare nei suoi confronti. Potrebbe agevolare la comprensione applicare questo concetto alla sfera umana! Se mi avvicino a una persona che conosco benissimo lo faccio in modo sicuro ed espansivo, ci si bacia persino o ci si abbraccia se si è legati da rapporti affettuosi (un parente, un fidanzato, un amico stretto); meno espansivi saranno i nostri gesti se incontriamo una persona ben conosciuta ma meno intima (un collega di lavoro o addirittura il capo, la commessa

del negozio dove andiamo sempre o il pediatra di nostro figlio). Allo stesso modo allargheremo le distanze e saranno più contenute le nostre reazioni da una persona sconosciuta che ci stanno per presentare o qualcuno per strada che ci chiede un'informazione; seppure il linguaggio del corpo sia internazionale, avremo sempre qualche variazione negli atteggiamenti riconducibili alle differenze "culturali". Questo concetto ci serve per capire che lo stesso discorso vale per i nostri cani, per loro l'uso dello spazio e la gestualità del corpo hanno un'importanza elevatissima e costituiscono uno strumento di comunicazione fondamentale. Qui entra in gioco la nostra spesso sconosciuta **prossemica** che è una scienza nata nel 1963 (i primi studi furono rivolti proprio ai cani) per studiare come un soggetto gestisce lo spazio intorno a sé e come reagisce ad esso, analizzandone le implicazioni nella comunicazione e nella gestione dei rapporti relazionali. L'immagine qui sopra spiega perfettamente come siano strutturate le distanze di cui un cane tiene conto e che per lui sono importantissime, ma che noi, perché inconsapevoli non percepiamo e non rispettiamo! La distanza più ampia è detta pubblica (nel cane in linea di essa è possibile notare l'altro e racco-

gliarne le prime informazioni ma senza nessuna interazione diretta. **Pubblica=Notare e non interagire.** La successiva è detta sociale, in essa si inizia ad interagire ma senza contatto fisico. **Sociale=Fase in cui capire che atteggiamento attuare con loro.** Ci stringiamo ancora e siamo nella sfera individuale dove iniziano i primi approcci di contatto ma stiamo ancora studiando le reazioni dell'altro per assicurarci che sia il modo giusto perché ci si addentra nella sfera intima, dove inizia il contatto e in essa si arriva solo se si è in confidenza! **Intima=vietato l'accesso se non autorizzati.** Un esempio molto pratico di violazione della distanza intima è sentirsi toccare o restare appiccicati ad un perfetto sconosciuto mentre siamo sulla metropolitana piena zeppa di gente e la cosa ci da alquanto fastidio. Non abbiamo più alcun controllo della nostra piccola ma fondamentale sfera intima e ci ritroviamo nasi, occhi puntati, ascelle e gomiti ovunque e la nostra borsetta? Boh, chissà quali mani ci stiano frugando! Rapportiamo questo esempio al cane: quante volte avete visto posarsi una mano sulla testolina del cane? Tante vero? E ce ne sono di diversi modelli: quella che ti alliscia, quella che ti bussa il cervello e quella che, forse la peggiore, se il cane alza la testa e ci va su col muso lei (la mano fastidiosa) ritorna sulla testa e se il cane si sposta nuovamente, lei ci ritorna imperterrita. Ora... mi rivolgo a te "mano fastidiosa" lo vuoi capire che al cane non piace la mano sulla testa e si sposta per quel motivo? Per te può sembrare una carezza, per lui è un gesto antipatico e privo di rispetto. Ecco perché secondo quale cane ti trovi davanti la mano te la pinza pure! Ad un cane che non conosciamo ma anche ad un cane in generale ci si deve avvicinare con rispetto, delle sue distanze, dei suoi tempi, del suo stato emotivo e non si può pretendere di allungargli le mani al primo istante senza essersi accertati di poterlo fare. Per noi umani il gesto di tendere in avanti il braccio per stringere la mano quando ci si saluta ricercando il contatto è un segno di cortesia e di pace; per i cani, al contrario vedersi allungare le mani è un segno di maleducazione e talvolta di pericolo, ecco perché spesso volte presentandoci a un cane allunghiamo la mano per accarezzarlo e lui ci abbaia contrariato.

CRISTINA UCCHEDDU
continua nel prossimo numero



a cura di
Marco Piras

TUTTA LA CUCINA

AGNELLO AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

Gr. 1200 di agnello (possibilmente la coscia), n. 8 carciofi spinosi, succo di limone, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla piccola, 1 ciuffo di prezzemolo, olio d'oliva, sale q.b.

Procedimento:

Pulire bene i carciofi eliminate le foglie dure, spianateli, tagliateli a spicchi e poneteli in un recipiente con acqua fredda acidulata con succo di limone. In un tegame capiente, a fondo spesso, fatte rosolare nell'olio il trito d'aglio, prezzemolo e cipolla. Successivamente aggiungete la carne d'agnello, tagliata a pezzi, e salatela. Appena l'agnello è dorato unite un mestolo d'acqua e i carciofi sgocciolati. Fatte continuare la cottura, a fuoco dolce, fino a quando l'acqua non sarà consumata e i carciofi risulteranno teneri.

Consiglio del cuoco: Appena la carne è ben dorata, sfumate con un bel bicchiere di vino rosso.

Vino consigliato: Rosso giovane.

Il presente giornalino è un periodico bimestrale indipendente realizzato a livello amatoriale.

La testata è regolarmente registrata presso la cancelleria del Tribunale di Cagliari al n° 19/07 del 16/07/2007. Qualsiasi inesattezza, suggerimento, o cosa ritenuta lesiva deve essere segnalata tempestivamente alla nostra Redazione: Tel. 340 1131557 E.mail: claudia-sancius@virgilio.it - sito web: giornalinosiliqua.altervista.org
Chiunque è autorizzato a riportare e ripubblicare le

notizie contenute sul Giornalino di Siliqua, ma deve citarne la fonte.

Grafica e impaginazione a cura di: Claudia Sancius Tiratura: 260 copie. Stampe: Stampato il 30 ottobre 2018, da Ed. pittoresche di Luca Sida.

Le spese di questo numero riguardanti: stampe, piegatura, pinzatura, distribuzione, locandine a colori, tassa annuale all'Ordine dei Giornalisti, etc. sono state sostenute con le offerte dei lettori (a seguire l'elenco dei nostri sostenitori).



Seconda elementare anno scolastico 1954-55. Dalla prima fila in alto: Collu Giulio, Locci Fernando, Mei Ettore, Pilloni Raimondo, Talana Pasquale, Pintus Ignazio, Viridis Silvano, Pisu Titinu, Pisanu Francesco; Collu Lino, Esu Egno, Alba Guglielmo, Soddu Paolo, Bachis Fernando, Mocchi Luigi, Mura ?, Collu ? ; Saba Aldo, Bachis Renato, Cabula Antonio, Cesaracci ?, Melis Sergio, Mancosu Carlo, Pirisi ?, Bachis Sandro; Congiu Pasquale, Pintus Lino, Soddu Ignazio, Pusceddu Pietro, Sestu Velio, Lasia Franco, Pera ?, Atzori Franco, Meles Luigi, Pilloni Giorgio, Concas ? , Melis Sergio, Pitzalis Carlo, Mani Mauro, Basilico Giuseppe, Massa Giampaolo, Mura Aldo, ? ? , Ena Arcangelo, Bachis Gemiliano.

ECCO I LETTORI CHE HANNO CONTRIBUITO ALLE SPESE DI QUESTO NUMERO

Ringraziamo tutti i lettori che hanno contribuito, spontaneamente, alle spese di stampa e di gestione del Giornalino di Siliqua di questo mese. Ecco i nomi di coloro hanno contribuito (offerte elargite dal 1° settembre al 20 ottobre 2018): Clienti Bar Sardegna, clienti Cartolerie Frongia Gabriella e Katia Orrù, Tabaccheria Devino, clienti

Enoteca di Fabrizio Pitzianti, clienti Frutta e verdura di Simona Melis, Pizzeria Carta, Market di Loredana Deidda, Articoli da regalo di Corrias Michele, Efsio Alba, Bar Dodò di Doriana Mei, Oreficeria di Lucia e Marcello, Osmide Pusceddu, Antonia Diana, Matilde Bachis, Maria Fonnesu, Luisella Melis, Carlo Pitzalis e Stefanina Maccioni

ECCO DOVE POTETE TROVARE IL GIORNALINO DI SILIQUA

Gli esercizi commerciali dove potete trovare il Giornalino cartaceo sono i seguenti: Tabaccheria di Rosy Devino, Cartoleria Ka-

tia Orrù, Cartoleria Gabriella Frongia, Enoteca e surgelati di Fabrizio Pitzianti, Frutta e verdura di Simona Melis.

