

IL GIORNALINO DI SILIQUA

ANNO XV - N°3

Maggio/Giugno 2022

Giornale indipendente amatoriale fondato nel 2005 da Roberto Collu

Dir. Responsabile *Sandro Bandu*

Edito da *Edizioni Pittoresche di Luca Sida*

Mail: edizionipittoresche@gmail.com

Sito: giornalinodisiliqua.altervista.org

IL CASTELLO DI ACQUAFREDDA, META DI TURISTI E GITANTI



CULTURA&SOCIETÀ

PIERGIORGIO PULIXI:
IL MISTERO DEI BAMBINI D'OMBRA

p. 05

CULTURA&SOCIETÀ

SCUOLA DI BALLO
ORIENTAL DREAM

p. 04

SALUTE&BENESSERE

ECOBIOPSICOLOGIA E
MEDICINA INTEGRATIVA

p. 08

LE RUBRICHE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

RITORNO

BARATTO DI SILIQUA

P. 14

CONTIXEDDU DE FORREDDA

SA PRUSSIONI DE IS GRUXIS

p. 06

TUTTI A TAVOLA

FREGOLA
ALLA CAMPIDANESE

p.13

L'AUSER DI SILIQUA PRESENTA IL BILANCIO DI UN ANNO ENTRA IN FUNZIONE UN NUOVO SERVIZIO "IL PRONTO INTERVENTO"

Si è concluso un altro anno di attività per la sezione **Auser di Siliqua**.

La sensibilità e la solidarietà verso il prossimo, che animano l'operato dei volontari hanno permesso di continuare a svolgere e realizzare le attività che l'Auser di Siliqua prosegue da anni. In primo luogo il

FILO d'ARGENTO che consiste negli accompagnamenti presso tutte le strutture sociali e sanitarie per effettuare visite specialistiche, esami di diagnostica strumentale e di laboratorio, rivolto alle persone che necessitano di assistenza, con particolare attenzione per i malati oncologici.

Un altro servizio è **la telefonia sociale** che è un punto di riferimento in termini di ascolto e comprensione per le persone anziane o sole con telefonate frequenti ai soci per informarsi sul loro stato di salute, soddisfare eventuali bisogni immediati.

Da non dimenticare **Su Bixinau**, destinato alle donne che hanno nostalgia dei rapporti di buon vicinato, un luogo in cui ci si incontra, si chiacchiera, ci si confronta e si svolgono arti manuali varie al fine di rendere costruttivo e piacevole il tempo libero.



Sempre con grande entusiasmo continua **La Ginnastica Dolce** e il **Ballo** destinati alle socie e ai soci che intendono mantenersi in forma, incontrarsi a suon di musica, socializzare e avere occasione di instaurare nuove amicizie. Sono state prese in carico alcune persone tra beneficiari della L.R. 20/1997 e del REIS che, in base alle loro attitudini e preferenze hanno frequentato le diverse attività organizzate.

Un gruppo si è dedicato alla manutenzione e alla pulizia della sede e dello spazio verde antistante. Altri tre gruppi hanno partecipato alle attività portate avanti dall'Associazione. Le risorse necessarie per la realizzazione di queste attività sono il tesseramento, il 5x1000, contributi comunali e le erogazioni liberali dei soci.

A tutti questi servizi, da qualche mese si è aggiunto **IL PRON-**

TO INTERVENTO per qualsiasi imprevisto o guasto domestico. Un socio volontario mantentore cercherà di essere di aiuto per risolvere il problema. È un servizio molto importante, utile soprattutto per le persone più fragili, anziani e soli.

A livello nazionale l'Auser è stata insignita del "**Premio al volontariato**". L'Auser è fra le associazioni insignite del premio al volontariato, "Costruttori del bene comune", della presidenza del Senato del-

la Repubblica con una solenne cerimonia di consegna nel novembre scorso.

Il presidente nazionale **Enzo Costa** ha così commentato l'evento: <<è un riconoscimento che riempie di gioia tutti gli operatori dell'Associazione e che idealmente intendo consegnare a tutti i volontari e le volontarie della nostra Associazione che con impegno, dedizione, e coraggio hanno svolto le loro attività a favore delle persone più fragili e della comunità in un momento così difficile per tutti noi>>.

Il premio è una medaglia che rappresenta due mani che accolgono un cuore. Le mani dei volontari Auser tese per essere d'aiuto al nostro prossimo. Il cuore grande che contraddistingue sempre gli operatori Auser.

GINO IANNELLO

CASTELLO DI ACQUAFREDDA, PIENONE IL GIORNO DI PASQUETTA

Il Castello di Acquafredda è sempre stata una delle mete preferite dei gitanti a Pasquetta, ideale per trascorrere una giornata all'aria aperta e in assoluto relax, tra grigliate di carne, banchetti ed escursioni guidate. Anche quest'anno parecchi gitanti non hanno voluto rinunciare alla pasquetta al Castello di Acquafredda di Siliqua. L'ampio bosco di pini ed eucalyptus nel quale sono stati allestiti dei tavoli da picnic, per poter mangiare in tutta tranquillità, è stato preso d'assalto dai presenti sin dalle prime ore del mattino, desiderose di tra-



scorrere una giornata di relax all'aria aperta, nel suggestivo e accogliente castello del Conte Ugolino, così da poter cogliere e scoprire addentrandosi sul colle, la sua bellezza e la sua storia. Le visite guidate al Castello a cura della cooperativa Antarias,

hanno fatto registrare anche quest'anno una buona affluenza di turisti e gitanti. Tra l'altro, il sentiero per arrivare alla torre di guardia (nei pressi del mastio) ora è abbastanza agevole e provvisto di cartelli informativi e fotografici. Insomma, coloro che hanno scelto di trascorrere la pasquetta al Castello, non si sono per niente pentiti: hanno trascorso una giornata diversa all'aria aperta tra amici, all'insegna del relax, tra grigliate di carne e pesce ed un buon bicchiere vino.

ROBY COLLU

IL CORO BOXIS NODIAS PRONTO A RIPRENDERE L'ATTIVITA'

Il **Coro Boxis Nodias** sta per riprendere in pieno l'attività sospesa a causa della pandemia Covid 19. Il presidente, **Giorgio Mocchi**, ha illustrato i tempi della ripresa.

<<L'Associazione culturale e Coro Polifonico Boxis Nodias nasce nel 2012 dalla passione per il canto polifonico dei suoi soci fondatori. Esso, guidato da Giorgio Mocchi, e diretto dal maestro Massimo Atzori, è composto da circa 20 elementi e vanta numerose esibizioni in occasione di eventi privati, concerti, manifestazioni e matrimoni. Scopo del coro è quello di vivere attivamente il tempo libero in una atmosfera di amicizia e serenità, promuovendo la pratica corale e spaziando nei vari generi musicali. La nostra Associazione è aperta a tutti, senza limiti di età o genere. Cantare ci permette di esprimerci e scaricare le tensioni che la vita moderna ci sottopone. Tanti sono i coristi che si sono succeduti negli anni, ma ciò che accomuna tutti è cantare per il piacere di farlo, senza vincoli o giudizi. Da anni organizziamo vari concerti per promuovere la pratica corale e svolgere scambi culturali con altre realtà, ospitando anche nomi importan-



ti del panorama canoro della nostra Isola. Tra le nostre manifestazioni di maggior successo vi sono senza dubbio: la rassegna estiva "Voci al chiaro di luna" dedicata allo scambio tra le varie coralità, l'evento "Una voce per l'infanzia" che si svolge in occasione della giornata mondiale dei diritti dei minori a Novembre, "Voci e suoni di Natale" una rassegna sulle più belle canzoni Natalizie della nostra tradizione e non >>.

Signor Mocchi, quanto ha influito e influisce ancora la pandemia nella vostra attività?

<< La pandemia in un primo momento ha bloccato le attività corali in tutta Italia. Il Covid ha portato via anche un nostro corista, Tonino Desogus, che porteremo sempre nel nostro cuore. Nonostante le difficol-

tà siamo andati avanti, e grazie anche agli accordi della nostra Federazione e la Regione Sardegna, abbiamo potuto gradualmente riprendere le prove di canto seguendo rigidi protocolli di sicurezza. L'anno scorso non abbiamo potuto fare tutti i concerti che ci eravamo prefissati, ma a fine anno abbiamo svolto l'evento di Novembre e il concerto di Natale, quest'ultimo trasmesso on line viste le restrizioni in quel momento attive. La tecnologia ci ha aiutato a proseguire gli eventi anche senza pubblico, cosa che ci è mancato tantissimo.

In questo 2022 prevediamo di poter riuscire a svolgere nel nostro paese i nostri concerti soliti e a riprendere nella totalità, anche le trasferte fuori porta. Invitiamo chiunque voglia unirsi a noi, a farlo, le iscrizioni sono sempre aperte e le prove si svolgono ogni mercoledì dalla 21,00 alle 22,30 presso la sala del Montegratico. >>

Da parte della redazione del Giornalino un grazie sentito al signor **Mocchi** e tanti auguri ai coristi per la ripresa dell'attività.

GINO IANNELLO

CULTURA & SOCIETÀ

SCUOLA DI BALLO ORIENTAL DREAM

Una danza capace di creare legami di "sorellanza" molto profondi. Nicoletta Mocci (nella foto) ci presenta la sua Associazione.

<<L'Asd **Oriental Dream**, presieduta da **Alessandro Pisano** e diretta nella parte artistica dall'insegnante qualificata **Nicoletta Mocci**, nasce ufficialmente nel 2018 ma era già operativa come gruppo dal 2014. L'Associazione offre corsi di Danza Orientale ossia lo studio e la pratica di tutte quelle danze provenienti dal Medio Oriente, e in particolare la Danza Egiziana. Alcune di queste danze hanno origini millenarie e richiami simbolici sacri. Inoltre, sempre con ispirazione orientale, da tre anni è attivo anche il corso di yoga per bambini, dove, attraverso attività ludiche, i bambini si avvicinano allo yoga e imparano la concentrazione, la meditazione e la resilienza>>.



stintamente uomini e donne. Questo genere di danza trova ampia diffusione soprattutto tra le donne, per i movimenti naturali del bacino e del busto, e il loro richiamo a simboli di forza, potenza e fertilità. Inoltre ha la capacità di creare legami di "sorellanza" molto profondi>>.

Cosa significa danzare? Quale è l'essenza di questo ballo?

<<Danzare è da sempre una delle espressioni artistiche della nostra anima e la Danza Medio Orientale ci permette di farlo in maniera armoniosa. L'essenza di questa danza è elevare, attraverso movimenti simbolici, la personalità di ogni danzatrice, connettendola con le proprie energie fisiche e psichiche>>.

La danza cosa trasmette sia a livello fisico che interiore?

<<La Danza Medio Orientale, con

i suoi movimenti talvolta a scatti talvolta eleganti e sinuosi, ci permette di trasmettere e fare emergere la nostra forza e la nostra personalità. Riappropriandoci dei movimenti liberi del bacino, si crea un massaggio interno ai nostri organi, e traiamo beneficio alla schiena, alle anche e spesso viene consigliata persino alle donne in gravidanza proprio per i numerosi benefici sia esterni che interni al nostro corpo>>.

Capita di dover personalizzare qualche lezione?

<<Sì, può capitare di dover personalizzare una lezione. Una delle qualità di questa antica danza, è che non ha limiti di età ed è accessibile a tutti, per cui è semplice e quasi naturale riuscire a creare una lezione ad hoc per un'allieva o per un gruppo intero. In ogni caso tutte le coreografie che creo sono specifiche per il livello della classe>>.

Quanto ha influito e influisce ancora la pandemia nella vostra attività?

<<La pandemia ha dato un brusco arresto alle attività di quasi tutti gli operatori del settore, ma non ci siamo arresi. Nonostante le difficoltà abbiamo continuato a seguire le allieve a distanza con lezioni on line, e quando è stato possibile, con lezioni all'aperto. Ora piano piano stiamo cercando di ritornare alla normalità, non siamo ancora al 100% ma stiamo lavorando per migliorarci e offrire sempre il meglio a chiunque decida di iscriversi e iniziare questo percorso. Ringrazio il Giornalino per l'attenzione a noi rivolta con questa intervista>>.

GINO IANNELLO

INCONTRO CON L'AUTORE PIERGIORGIO PULIXI: "MISTERO DEI BAMBINI D'OMBRA"

Serata culturale al bar della Piazzetta alla presenza dello scrittore "Piergiorgio Pulixi per la presentazione del suo ultimo lavoro letterario, il "Mistero dei bambini d'ombra". Con questo libro Pulixi ritorna sulla scena letteraria con una grande novità di genere. Fino ad oggi i suoi romanzi avevano trattato brillantemente la materia noir. Con il Mistero dei bambini d'ombra Pulixi si cimenta nella letteratura per ragazzi e il suo libro riscuoterà sicuramente lo stesso successo dei precedenti romanzi. E' il primo romanzo per ragazzi di questo scrittore fino ad oggi conosciuto per i romanzi di genere noir e che gli sono valsi numerosi e importanti riconoscimenti come il Premio Franco Fedeli e il Premio Giorgio Scerbanenco. Pulixi è anche giornalista e scrive per le pagine culturali de "La Nuova Sardegna" e insegna scrittura creativa e tecniche di narrazione. La serata culturale, promossa e organizzata dalla Libreria "La Giraffa" di Michela Calleda, inizia con l'intervento dell'autore, Piergiorgio Pulixi, che presenta brevemente il ro-



manzo e illustra le motivazioni che lo hanno indotto a trattare la storia dei ragazzi. Il romanzo comincia quando nel 1984 la città di Stonebridge è stata colpita da una tragedia: in una notte tutti i bambini al di sotto dei

tredici anni sono scomparsi senza lasciare traccia. Nel corso degli anni qualcuno racconta di averli sentiti al limitare del bosco, ma di aver visto soltanto le loro ombre, come se fossero dei fantasmi. Trent'anni dopo un ragazzo di 12 anni scopre che suo zio, Ben, era uno di loro. Per la prima volta si trova a pensare a quello zio che non ha mai conosciuto e che ora sente più vicino che mai, anche grazie a una mitica pallina di baseball che era dello zio e che Jake capisce subito avere un valore speciale. Jake sta ancora imparando a convivere con questa nuova verità, quando il suo amico Mike scompare nel nulla e lui non può fare altro che andare a cercarlo, infilandosi in un'avventura tra realtà e magia da cui nessuno tornerà più come prima...

L'autore ha dialogato a lungo con Luana Pitzalis e Antoniana Lai e con molte persone presenti. Le domande e le risposte hanno consentito all'Autore di approfondire le tematiche trattate nel suo libro.

GINO IANNELLO

IL MAROCCHINO KEBIR (NOTO PASQUALE) E' DIVENTATO CITTADINO ITALIANO

Il marocchino Kebir El Kassouari, meglio conosciuto con il nome di Pasquale, si trova a Siliqua da circa 25 anni e lo scorso mese è diventato ufficialmente cittadino italiano. La cerimonia si è tenuta nell'aula consiliare, presieduta dalla sindaca Francesca Atzori. In paese ha messo ormai le sue radici. Kebir, ha compiuto da poco 70 anni, essendo nato il primo gennaio del 1952, in Marocco a Ouled Bou Moussa. E' in pensione da oltre quattro anni, ed è sposato da circa 43 anni con Msayfi Fatna. Ha cinque figli (quattro maschi e una femmina): Radouan, Mohmed, Hicham, Bouhlal e Khadija. Si tratta di una famiglia molto unita che a Siliqua si è integrata abbastanza bene e si è adattata velocemente alla nuova realtà. In paese, lui

e la sua famiglia, sono molto conosciuti e soprattutto molto stimati e ben voluti. Infatti, hanno tantissimi amici e partecipano anche alla vita sociale. Sono arrivati in Italia nel 1973. Inizialmente sono stati nella penisola, poi dopo il rientro in Marocco per circa cinque anni, nel 1980 hanno deciso di tornare nel nostro Paese e precisamente in Sardegna: prima a Sinnai e dal 1996 si sono trasferiti a Siliqua. Pasquale, fino ad alcuni anni fa, faceva il commerciante ambulante, porta a porta: vendeva abbigliamento, tappeti e



altri articoli per la casa. E' una persona tranquilla e socievole, di quelle che non si lamentano mai. Col suo sacrificio e col suo lavoro è riuscito a dare una vita serena ai propri figli e alla sua bella famiglia. A Siliqua si è sempre trovato abbastanza bene, al punto che per lui ha rappresentato la sua seconda patria. Ha tantissimi amici, ed è ben voluto da tutti. Da quando è arrivato in paese non ha avuto alcuna difficoltà ad ambientarsi, anche perché già conosceva Siliqua ed i suoi abitanti, in quanto veniva spesso per lavoro. Per questo, tra Pasquale ed i siliquesi c'è sempre stato un buon feeling e un reciproco rispetto. Così dev'essere. E così è stato. (R.C.)

CONTIXEDDU DE FORREDDA SA PRUSSIONI DE IS GRUXIS

Sa genti de s'antighidadi teniat meda prus devotzioni de sa genti de imoi po Deus, Gesùs Cristu e totu is Santus de su celu.

Prusdetotu is fèminas si cunfessant de sighiu e si chesciant (si chesciant: si lamentavano) puru cun is predis po is malis chi nci fiant in su mundu.

In sa bidda de Silicua, medas fèminas andant a crèsia e, in su cunfessionali, si chesciant cun **su predi**, contendi-ddi totu is passionis (passionis: sofferenze) insoru.

Issu ascurtāt e narāt a totus sa pròpia cosa: <<Tenei passièntzia!>>

Una dì, arròsciu de totus cussas chèsias (chèsias: lamentele), iat detzidiu de nai a d'ònnia fèmina, ma a is òminis puru, chi andant a si cunfessai, de andai a crèsia manna in d-una dì e a un'ora stabilias de issu.

Aici, **totu is parrochianus** fiant stètius tzerrius a crèsia, chentza chi s'unu sciessit de is atrus.

Sa dì stabilia, a mesu meri, sa crèsia de Santu Giorgi màrtiri, in Silicua, fiant prena prena de genti; totus si castiant a pari, chentza de sciri mancu su poita fessint in gunis, postu chi no fiant ni ora de



furrit: il suo soggetto è d'onniunu) a castiai a pabas!>>

Totus iant postu a menti a su "cumandu" de su predi e ita iant biu?

Iant biu ca òminis e fèminas, giòvunus e bècius, pòburus e arricus portant d-onniunu una gruxi a coddu (coddu: omero): nci-ndi fiant chi dda portant manna; nci-ndi fiant chi dda portant pitica; nci fiant cussus chi dda portant grai meda; nci fiant cussus chi dda portant unu pagheddu lèbia.

funtzioni (funtzioni: messa) ni de novena o de atru.

A pustis de unu pagheddu, fiat brintau su predi, fiat artziau a s'artari magiori e iat nau: <<Gràtzias a Deus, biu ca nci seis totus! Imoi nci besseus e mi poneis infatu po fai una bella prussioni. Andaus faci a sa crèsia de Sant'Anna!>>

Su predi iat pigau sa gruxi e iat obertu sa prussioni.

Lòmpius, perou, sceti a Pratzza de ballus (Pratzza de ballus: l'attuale Piazza Costituzione), issu si fiat firmau, si fiat postu faci a sa genti chi ddi fiat sighendi e iat nau: <<Gràtzias a Deus, biu ca nci seis totus! Imoi, d-onniunu de bosatrus castit a manu esta e a manu manca; agou, si furrit (si

Intzaras, su predi iat nau: <<Labai (Labai: Guardate) ca sa prussioni est acabada; imoi masciaus (masciaus: torniamo indietro) faci a crèsia manna.>>

Lòmpius a Pratzza de crèsia, issu si fiat firmau acanta de su portali e iat nau: << Cumentis podeis biri, totus portaus una gruxi; chini manna, chini pitica, ma una gruxi dda portaus totus, duncas, a partiri de imoi, no si depeis prus chesciai. D-onniunu portit o traghitt sa gruxi sua cun passièntzia e dinnidadi, chentza de trumentai a is atrus o de tenni tirria (tirria: invidia) po sa sorti de is atrus, ca in su mundu no nc'est nisciunus chi no-ndi portit una!>>

Anna Rita Cardia

PEDIATRA:

Dr. Enrico Spadaccino, (Poliambulatorio in via Carducci snc) orario: Lunedì dalle 11,00 alle 13,00, Martedì dalle 11,00 alle 12,30, Mercoledì dalle 17,30 alle 19,00, Giovedì dalle 11,00 alle 13,00, Venerdì dalle 9,00 alle 10,30. L'orario invernale è in vigore dal 16 settembre al 2 giugno. Per urgenze tel. 328 7487455.

GUARDIA MEDICA:

Ambulatorio in via Alessandro Manzoni n. 1, orario: tutti i giorni feriali dalle ore 20,00 alle ore 8,00 del giorno successivo. Sabato e prefestivi dalle ore 10,00 alle ore 8,00 del giorno successivo. Domenica e giorni festivi dalle ore 8,00 alle ore 8,00 del giorno successivo. Tel. 0781 73873.

SILIUQA, 25 APRILE 1942: SAN MARCO

Il sole non era ancora sorto, ma io ero in piedi e già trafficavo per casa in attesa di recarmi in chiesa. Mio padre era uscito molto presto per andare ad Orbai, dove col suo carro trasportava il materiale della miniera. Mia madre teneva il caffè in caldo nella caffettiera di ferro smaltato su un piccolo treppiedi in un angolo del camino. Mi preparai con cura, nell'armadio non c'era molto da scegliere, indossai la mia gonna preferita con un golf, presi un fazzoletto, lo misi in capo, lo annodai sotto il mento, e uscendo salutai mia madre. Dovevo affrettarmi perché la processione partiva alle sette. Per Siliqua il 25 Aprile è un giorno importante, ogni anno in questo giorno, si svolge la processione in onore di San Marco. Avevo 15 anni e come altre ragazze del paese appartenevo all'associazione dell'Azione Cattolica. Non abitavo lontano, mi bastarono pochi minuti per percorrere Via Mannu e il tratto della Via Garibaldi che mi separava dalla parrocchia di San Giorgio. Ero ansiosa di arrivare perché la sera del 24 il Parroco, Dottor Cardus, ci aveva preannunciato che, poiché non c'erano uomini, e soprattutto giovani disponibili, stava decidendo di annullare la processione. Era l'anno 1942, c'era la guerra e quasi tutti gli uomini del paese, giovani e meno giovani erano sotto le armi, anche se non tutti al fronte. A memoria d'uomo non era mai accaduto che si annullasse la processione di S. Marco! Allora, le ragazze dell'Azione Cattolica e delle Figlie di Maria, chiedemmo a Dottor Cardus di portare noi il Santo! Il Parroco era titubante poiché conosceva il peso del simulacro. Ma noi eravamo decise e la mattina del 25 aprile il nostro parroco acconsentì! C'era a Siliqua come viceparroco Don Floris, giovane sacerdote di Sant'Eulalia, sapeva fare coi giovani che a quella processione erano numerosi. Il simulacro di San Marco era già sulla base (sa piana), eravamo dodici



ragazze, ci accoppiammo a quattro a quattro secondo l'altezza e messi i cuscinetti tra il legno e la spalla, iniziammo la processione tra le preghiere del sacerdote e dei fedeli. Scendemmo per via S. Giorgio, girammo a sinistra verso "su giass'e giacchitta", e via Santa Rosa. Benché la primavera fosse arrivata, al mattino l'aria era fresca. Da lontano si vedevano i ruderi della chiesa circondati dall'erba altissima. Arrivammo sulla collina che erano le otto e trenta. La sosta ci voleva proprio, il simulacro era pesante e nonostante ci fossimo alternate più volte nel portare il Santo, eravamo un poco stanche. La sosta fu breve, Dottor Cardus diede la benedizione ai fedeli e ai campi girandosi attorno, guardando all'orizzonte fin dove arrivava lo sguardo, sempre col braccio teso a benedire. Poi riprendemmo il cammino, la strada da fare era tanta. Una leggera brezza portava il profumo dei fiori del biancospino (coraviu), il verde del grano era interrotto qua e là dal bianco dei peri selvatici fioriti. Nei campi incolti, gli asfodeli regnavano a perdita d'occhio. Altri campi erano tappezzati dal blu dell'erba viperina, il giallo dei crisantemi e il rosso dei papaveri. Scendemmo alla provinciale per Iglesias, la attraversammo continuando il cammino per Bau solanas, girando attorno alla collina di

San Giuseppe. In cima alla collina sorgeva l'omonima chiesa, tutto attorno era un intersecarsi di siepi di fichi d'India che chiudevano dei piccoli appezzamenti di terreno (cungiaus), coltivati a grano. Dietro la collina la strada bianca fiancheggiava il Rio Cixerri. Ora il sole si faceva sentire, avrei tolto volentieri il fazzoletto, ma allora le donne dovevano portarlo in chiesa e alle processioni. Risalimmo sulla via Cixerri che continuava a fiancheggiare il fiume. A "s'arri'e s'anei", alcune donne che lavavano i panni sulle pietre, all'arrivo della processione si segnarono fermanosi in preghiera. Arrivammo alla stazione delle Ferrovie dello Stato, che non toccammo passando alle aie, a "Ri'e forrus", e alla strada per Vallermosa, per poi risalire la Via S. Giorgio e arrivare in parrocchia. Si erano fatte le dieci e mezza. Con la processione avevamo fatto un giro completo attorno a Siliqua, scambiandoci il peso del simulacro fino all'arrivo in parrocchia, e le strade che avevamo percorso erano tutte strade bianche. A Siliqua non era mai accaduto che in una processione il Santo fosse portato da sole ragazze! Dottor Cardus era entusiasta, e continuava a ringraziarci per ciò che avevamo fatto, per il nostro coraggio, la processione in onore di S. Marco si era svolta regolarmente come ogni anno! Una cosa che non passò presto, fu il dolore e i segni che noi ragazze portammo sulle spalle per oltre un mese, e questo fu uno dei motivi che ci ricordò a lungo il 25 aprile del 1942. Anche gli uomini lontani, quel giorno si ricordarono che al paese si sarebbe svolta la processione di S. Marco. Era quella una data che aspettavano con gioia, poiché era motivo d'incontro e di letizia con tutti i giovani di Siliqua, e i baldi giovanotti, ogni anno, facevano a gara per portare il simulacro di San Marco!

GRAZIA SECCI

<http://www.floradisardegna.it>

BENESSERE & SALUTE

a cura di:
Dott.ssa BRUNA PISANO

COSA È L'ECOBIOPSICOLOGIA E LA MEDICINA INTEGRATIVA UNIFICANTE

Una probabile evoluzione della salute secondo il dott. Nader Butto (II parte)

Questo virus ci sta portando al cambiamento, questo è il vero cambiamento che dovremmo portare con noi anche dopo. Se guardiamo alla etimologia della parola, vediamo che virus in latino significa "veleno", "putrefatto". In realtà il virus cosa fa? Non è un nemico che viene per ucciderci, il virus esiste nel nostro organismo in maniera naturale con lo scopo di attaccare le cellule che sono deboli, che non sono più produttive per pulire l'organismo, in modo tale che solo le cellule forti possano rimanere. Chiaramente la persona è fatta da cellule e se tutte le sue cellule sono forti, la persona è forte, diversamente andiamo a togliere tutto quello che è putrefatto, tossico e che si è accumulato disturbando la funzionalità dell'organismo. Sempre per il dott. Nader Butto non dobbiamo avere paura della morte, la morte non è la fine perché l'anima continua il suo passaggio, continua il suo cammino di crescita e di evoluzione. Dobbiamo andare oltre, ma se guardiamo la "morte" come ad una punizione, un disagio dinnanzi a questa "minaccia" poiché il nostro



istinto animale si preoccupa della sopravvivenza, ma in noi non c'è solo l'animale, c'è anche la anima umana che fa la differenza fra l'uomo e l'animale. Quindi è necessario tornare ad applicare la definizione di salute secondo l'OMS quale stato di benessere fisico, psichico, (spirituale) e sociale e non solo assenza di malattia. La Medicina Integrativa Unificante definisce il benessere come uno stato d'animo con il quale la persona si sente capace di realizzare i suoi progetti nella vita con un senso di amore, libertà e felicità. Alla stessa maniera se il corpo è completamente scassato ma la persona è in grado di vivere, pensiamo ad esempio al fisico Stephen Hawking che ha vissuto quasi 50 anni con un corpo completamente paralizzato, ma hanno attraverso un computer la sua anima ha potuto continuare il suo viaggio crescendo ed evolvendo non solo sul piano individuale ma, nel suo caso, anche a livello dell'intera umanità, facendo nuove scoperte utili ad amplificare la nostra coscienza. Quindi la salute non viene determinata dall'assenza di malattia o su come sono fatto fisicamente, quanto piuttosto sul nostro stato di benessere che viene misura-

to in base a quanto siamo in grado di realizzare i nostri progetti nella vita con un senso di amore, felicità, libertà. Quindi a livello individuale ci siamo resi conto che è possibile vivere anche con poco e questo è stato confermato anche nel passato in uno studio che è stato fatto su quanto veramente l'aspetto economico possa essere fondamentale per dare felicità alle persone e hanno rilevato che esiste una soglia. Quando hanno fatto questa ricerca, negli Stati Uniti si faceva riferimento ad un salario medio mensile di 2.000\$ ed è risultato che se le persone guadagnavano meno di 2.000\$ e gli davano 100\$ in più questo dava felicità nelle persone, ma per coloro che guadagnavano più di 2.000\$ e gli davano 100\$, 300\$, 500\$ in più questo non aggiungeva nessuna felicità. Quindi esiste una soglia che ti dice "di quanti soldi hai bisogno" ne hai bisogno per avere un territorio, una casa, stabilità, per poter mangiare, dormire ma soprattutto come base per la possibilità di realizzare il progetto della nostra vita. Pertanto, anche quando c'è una mancanza di soldi dobbiamo considerarla non tanto come "mancanza" ma come "stimolo" per cercare ciò che ci può spingere a crescere e siccome siamo qui per la crescita, è evidente che è meglio avere di meno che non di più. Perché quando abbiamo tutto, non c'è più bisogno non c'è lo stimolo per cercare di guadagnare di più. Come nell'alimentazione, non si può dire ad esempio il pomodoro è giusto per tutti, ad alcuni crea bruciore nello stomaco, etc. quindi dobbiamo tornare a guardare le persone in maniera personalizzata e questo vale per la educazione, salute ed economia. Per

sapere quello che è giusto per noi, si chiede alla persona "cosa ti piacerebbe fare gratis?" e questa cosa che ci piacerebbe fare gratis, facciamo che sia il nostro lavoro. Grandi scienziati in tutto il mondo non hanno portato nuove idee secondo la logica, ma sono passati prima attraverso le intuizioni e poi l'hanno spiegata attraverso la logica. L'intuizione viene dal nostro profondo, dai meandri della nostra anima. Fuoriesce che esiste un'energia che agisce sui neuroni che fa pensare, un'entità energetica informativa che si chiama Anima, che anima il cervello e si manifesta sotto forme di psiche. Quindi non ha esistenza la psiche senza l'anima e così abbiamo definito in maniera semplice e precisa cos'è la psiche. Quindi se imparo nuove cose non è per me, io posso essere il medico più grande del mondo ma se non ho nemmeno una persona da curare, il mio valore sarà zero. Il lavoro spirituale non è andare ad isolarsi su una montagna o entrare in una grotta e fare meditazione per arrivare all'illuminazione. La mia spiritualità è nella vita quotidiana: quanta pazienza ho verso gli altri? Quanto amore nutro verso gli altri? Non ci sono persone cattive nel mondo, ma ci sono persone sofferenti che si comportano male. Queste persone

arrivano a comprendere la vera essenza della vita. Se so com'è la vita attraverso la sofferenza degli altri, ho delle indicazioni sulle parti corrispondenti dentro al mio sistema, non è che devo aggiustare la situazione degli altri per non farli soffrire, ma dovrei aggiustare la mia situazione per la parte sofferente con loro per imparare e crescere. In questa modalità le cose diventano più semplici, la religione viene per aiutarci senza essere religiosi, non è contro di noi, non è che devo andare a pregare in maniera vuota. Le persone sagge possono essere spirituali senza essere religiose, cioè usano tutte le cose che possono essere utili in diverse religioni per aumentare la propria crescita spirituale. La maggior parte della sofferenza umana deriva dalle aspettative: mi aspetto che certe cose arrivino a me, e quando non arrivano c'è sofferenza. Mi aspetto di avere una sicurezza, quando c'è incertezza per me è una minaccia. Siamo venuti qui per liberarci dalle aspettative, siamo venuti qui per fare cambiamenti e, chiaramente, più siamo coscienti che siamo venuti qui per cambiare, più diventa facile cambiare. Il passaggio per evolvere è la distinzione fra piacere e felicità. Come viene misurata la felicità? Per misurare la felicità, oc-

corre capire quanto siamo nel "dare", quanto siamo nell'amare. Questa è la misura di quanto si è felici e le persone che sono più nel dare sono più felici. È una misura molto semplice e così possiamo distinguere dai sondaggi che vengono fatti per sapere quanto la popolazione è felice. cos'è l'Amore? È un flusso di fotoni dal buio verso il cuore, quindi l'Amore è una forza fisica in grado di agire sulla materia e sulle altre persone, in modo che una persona, anche a distanza, può sentire l'amore dell'altro, perché questi fotoni virtuali non sono limitati alla velocità della luce, possono viaggiare anche oltre la velocità della luce e sono molto più piccoli della dimensione Planck che è l'unità più piccola che esiste nel mondo materiale. Noi alla fine vogliamo diventare "fotoni", vogliamo imparare a "dare", fino ad arrivare allo stesso grado di evoluzione dei fotoni che fanno solo dare e non prendono niente per se stessi. Possiamo quindi riassumere dicendo che la Terra sta passando un processo di purificazione a cui segue crescita, evoluzione, è quello che succede dopo le guerre o dopo i disastri naturali. Quindi quello che ci aspetta è "primavera", è freschezza di pensiero alla condizione che non cadiamo nella trappola del "dominare".

IL 6 APRILE 1872 INAUGURATA LA LINEA SILIQUA - DECIMOMANNU

Ci è pervenuta in redazione una comunicazione di un nostro lettore del Giornalino di Siliqua, che essendo di un certo interesse la pubblichiamo integralmente.

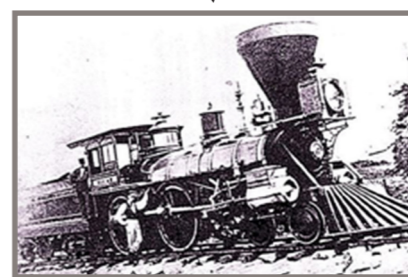
Leggendo qua e là: 30 marzo 2022.

BINARI A SILIQUA.

Correva l'anno 1872, o forse non correva proprio. Infatti, all'epoca la velocità era ancora tutta da scoprire e soprattutto in Sardegna. Il mezzo più veloce era ancora il cavallo. Niente macchine e nemmeno aerei. Sul mare soltanto imbarcazioni a vela: i "velieri" con il vento a poppa si difendevano bene. Ma anche nella nostra Isola incominciava ad apparire lo sferragliante cavallo di ferro: il treno a vapore. Già dalla primavera del 1871 le costruende Ferrovie Reali Sar-

de avevano attivato il primo spezzone "Cagliari - Decimomannu - Villasor", ma altre tratte erano in costruzione.

Ed ecco che nella primavera del 1872, esattamente 150



anni fa, venne inaugurata la seconda parte in due tratte: la prima tratta fu realizzata il 6 Aprile con la linea "Decimomannu - Siliqua", e la seconda a Maggio con la linea Siliqua - Iglesias. Quindi, possiamo affermare che il nostro paese "beneficia" della linea ferroviaria dagli albori del treno in Sardegna. Inoltre, sembra che a breve inizieranno le progettazioni ed i lavori per il rad-

doppio della linea "Decimomannu - Villamassargia".

Per i più curiosi, pare che il primo Capostazione di Siliqua fosse proprio un nostro compaesano Doc: il Cav. S. Car-

dia. Una documentazione più esaustiva è certamente oltre che negli archivi locali, anche in quelli di Cagliari e Iglesias.

Bibliografia essenziale:

- La sospirata rete - Ing. F. Ogliari - Sardegna vol. 1° - 2° - 3° - 4°.
 - Le contrastate Vaporiere - E. Corda.
 - Binari a Golfo Aranci - E. Altara.
- (Immagine tratta da internet)

“A” come AGRICOLTURA...

Ma anche “A” come ACQUA. Trattasi di un binomio inscindibile, di fatto l'umanità, senza l'agricoltura, muore di fame.

Purtroppo la guerra in atto in Ucraina ha comportato una serie di riflessioni riguardanti il settore agricolo. E ci si è resi conto che la politica degli ultimi anni, atta a svilire l'agricoltura locale per incentivare l'importazione, non è stata delle migliori. E' come se fosse caduto il prosciutto dagli occhi di tutti: l'agricoltura è fondamentale e il mestiere dell'agricoltore è uno dei più nobili che esistano. Disgraziatamente, fare l'agricoltore, non è mai stato semplice e in questi ultimi anni è diventato talmente poco redditizio che le campagne hanno iniziato a svuotarsi, quasi fosse degradante coltivare la terra. I costi della produzione sono saliti alle stelle e il settore agricolo boccheggia a causa delle tasse e delle spese assurde da sostenere. Recentemente però qualcosa di positivo si intravede all'orizzonte: la messa in funzione della rete di irrigazione della valle del Cixerri, praticamente alle porte di Siliqua. Ma per capire meglio cosa stia succedendo dobbiamo fare un salto indietro nel tempo.

Era il lontano 1978 quando l'Ente Autonomo del Flumendosa avanzò un progetto molto ardito da realizzarsi nel comprensorio irriguo denominato “Uta nord”; ottenuta l'approvazione da parte del Consiglio di Amministrazione della Cassa per il Mezzogiorno, i lavori ebbero inizio solo nel 1981 e terminarono nel 1984. La sottoscrizione dell'atto di



collaudo avvenne nel settembre del 1985, tuttavia in questo documento si afferma che si è impossibilitati ad effettuare prove di pressione sulle condotte, in quanto l'energia elettrica non era stata allacciata; pertanto il distretto irriguo denominato “Uta nord” non ha mai iniziato la sua attività anche perché la diga di alimentazione, quella di Genna Is Abis, meglio nota come diga del Cixerri (nella foto), è stata invasata nel 1991, quindi oltre all'energia elettrica, nel 1985, mancava pure l'acqua.

Negli anni si sono succeduti numerosi lavori di adeguamento, riguardanti il sollevamento dello sbarramento sul Cixerri, e anche la condotta di interconnessione per rifornire il lago Corsi, in agro di Iglesias.

Si deve giungere all'aprile del 2019 per vedere una svolta concreta. Infatti, la Direzione Generale dei Lavori Pubblici - Servizio Opere Idriche e Idrogeologiche dispone la riattivazione del comprensorio irriguo “Uta nord” e, al contempo, ne assegna la gestione al Consorzio di Bonifica Sardegna Meridionale. Nel

dicembre dello stesso anno viene sottoscritta una convenzione contenente le linee guida per l'utilizzo delle risorse e la manutenzione dell'impianto.

Il resto è storia contemporanea, il 25 marzo 2022 ha avuto luogo una conferenza stampa proprio presso la diga del Cixerri: il Presidente del CBSM, dott. Efsio Perra, ha illustrato, alle personalità e agli agricoltori ivi convenuti il sistema che andrà ad irrigare tutti i terreni agricoli della valle del Cixerri. Una vera manna per il settore agricolo che finalmente potrà contare sull'apporto di acqua per la coltivazione, senza più dover fare affidamento ai pozzi artesiani. Degno di nota è il notevole risparmio: per ogni ettaro il costo è di 200 euro annui, contro i circa 1500 euro ad ettaro, annuali, con l'utilizzo di un pozzo; infine il CBSM fornisce acqua di ottima qualità. Anche gli agricoltori di Siliqua potranno sperare, a breve, di poter irrigare contenendo i costi perché è giunto il tempo di un vero rilancio dell'agricoltura!

GIULIANA MALLEI

ORARI MEDICI DI BASE:

- Dr. Massimo Perra (ambulatorio nel corso Repubblica n. 167/A) orario: Lunedì, Martedì e Venerdì dalle 9,30 alle 12,30; Mercoledì dalle 17,00 alle 19,00 e Giovedì dalle 16,00 alle 18,00. Per urgenze tel. 340 1067468.
- Dr. Mauro Cocco (ambulatorio in via Umberto I° n. 5), orario: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 9,30 alle 11,30 e dalle 16,00 alle 18,00; Martedì e Giovedì dalle 9,30 alle 11,30. Per urgenze tel. 347 7648928.
- D.ssa Carla Piras (ambulatorio Guardia Medica, in via Alessandro Manzoni n. 1), orario: Lunedì dalle 15,00 alle 16,00; Martedì dalle 9,00 alle 10,00 e Giovedì dalle 12,00 alle 13,00. Per urgenze tel. 328 0373283.
- Dr. Alessandro Pilleri (ambulatorio nel corso Repubblica 148), orario: Lunedì, Mercoledì e Giovedì dalle 9,00 alle 10,00; Martedì e Venerdì dalle 18,00 alle 19,00. Recapito telefonico 328 6620387.

JOGGING, NO ALL'IMPROVVISAZIONE: ECCO COSA BISOGNA SAPERE

Prima di iniziare quest'attività sportiva è assolutamente indispensabile eseguire una visita medico sportiva, con spirometria ed elettrocardiogramma sotto sforzo, presso un apposito centro medico sportivo (ad Assemini ce ne sono due). Questo effettivamente è il primo passo da compiere prima di cominciare quest'attività sportiva. Poi, per limitare i danni e agevolare la corsa, serve una cosa essenziale: le scarpe adatte da running (per essere buone il prezzo deve superare i 60€), specifiche perché consentono di ammortizzare il passo ed evitare quindi problemi a piedi, caviglie, schiena e ginocchia. All'inizio è consigliabile alternare una camminata alla corsa. Per i principianti, c'è un'apposita tabella da seguire (vedi paragrafo successivo). In genere, soltanto quando si raggiunge un adeguato livello di intensità e durata si possono utilizzare strumenti



utili come il Gps e il cardiofrequenzimetro. Inoltre, per una normale corsa lo strumento da utilizzare è il proprio corpo. Infatti, bisogna imparare ad ascoltarlo e capire come reagisce agli sforzi. Un'altra cosa importante è scegliere l'abbigliamento adatto (canotta e pinocchietti, 100% in poliestere), il luogo dove praticar-

la (meglio lontano dal traffico, su strade sterrate preferibilmente non pianeggianti e a contatto con la natura. Nel periodo estivo se si sceglie di correre al mattino va bene dalle 7,00 alle 8,00, mentre la sera dalle 19,00 alle 20,00. Altro elemento indispensabile è idratarsi e seguire una corretta alimentazione a base di carboidrati, proteine, vitamine, sali minerali, in particolare magnesio e potassio. Portarsi sempre con sé un cellulare e per non annoiarsi durante la seduta ascoltare musica. Prima e dopo la seduta sportiva è sempre meglio eseguire

alcuni esercizi di stretching (allungamento muscolare, per evitare l'accumulo di acido lattico). La corsa è confortevole perché si può praticare anche da soli, ma è comunque consigliabile affiancare sempre qualcuno già esperto, che sicuramente vi darà dei buoni consigli.

ROBY COLLU

DA ZERO A CINQUE KM IN QUATTRO SETTIMANE

La corsa e la camminata ti piaceranno molto di più se accetti i tre principi fondamentali: gradualità, costanza e buon senso. Comincia e termina ogni seduta di questa tabella. In genere, chi non ha tanta voglia di correre, spesso toglie queste classiche scuse: «Non ho tempo!», oppure «Non so dove andare!». Per mettersi in forma fisica sono sufficienti appena trenta minuti di corsa a giorni alterni. Quanto al dove andare, qualsiasi posto dove si possa camminare andrà benissimo anche per correre. L'importante è muoversi. Comincia così: cerca di seguire la tabella sotto indicata per iniziare a correre, da zero a cinque km in quattro settimane. Tre volte alla settimana a giorni alterni (es. lunedì, mercoledì e venerdì).



PRIMA SETTIMANA: 1° giorno, Corri 1 minuto, cammina 1 minuto; Ripeti 10 volte (totale: 20 minuti). 2° giorno, Corri 2 minuti, cammina 1 minuto; Ripeti 8 volte (totale: 24 minuti). 3° giorno, Corri 4 minuti, cammina 1 minuto; Ripeti 5 volte (totale: 25 minuti).

SECONDA SETTIMANA: 1° giorno, Corri 4 minuti, cammina 2 minuti; Ripeti 4 volte (totale: 24 minuti). 2° giorno, Corri 6 minuti, cammina 2

minuti; Ripeti 3 volte (totale: 24 minuti). 3° giorno, Corri 8 minuti, cammina 2 minuti; Ripeti 3 volte (totale: 30 minuti).

TERZA SETTIMANA: 1° giorno, Corri 10 minuti, cammina 2 minuti; Ripeti 2 volte (totale: 24 minuti). 2° giorno, Corri 12 minuti, cammina 2 minuti; Ripeti 2 volte (totale: 28 minuti). 3° giorno, Corri 15 minuti, cammina 2 minuti; Ripeti 2 volte (totale: 34 minuti).

QUARTA SETTIMANA: 1° giorno, Corri 15 minuti, cammina 2 minuti; Ripeti 2 volte (totale: 34 minuti). 2° giorno, Corri 10 minuti, cammina 2 minuti; Ripeti 2 volte (totale: 24 minuti). 3° giorno, Corri 30 minuti, che corrispondono più o meno a 5 chilometri.

ROBY COLLU

SILIQUA

Tennis Club Polisportiva Acquafredda GIUSEPPE E MARTINA VINCONO IL DOPPIO MISTO

La coppia Giuseppe Chiriu e Martina Cirronis ha vinto il torneo sociale città di Siliqua. L'incontro, combattuto e con buone giocate da ambo le parti, si è risolto al termine di un combattuto terzo set. La coppia Francesca Mocchi e Alessandro Cireddu si è dovuta arrendere alla superiorità di Chiriu e Cirronis al termine di oltre due ore di gioco con vantaggi altalenanti dell'una e dell'altra parte. Al torneo hanno partecipato 13 coppie, com-



poste da giocatori soci del Circolo, che si sono divertite molto con incontri che hanno dimostrato il buon livello del tennis dei giocatori del Circolo. Il torneo era riservato agli amatori tesserati con il Circolo, agonisti e semplici praticanti, di Siliqua e di qualche paese del Sulcis.

Sono iniziati i campionati a squadre organizzati dal Comitato Regionale della Federazione Italiana Tennis. La polisportiva Acquafredda vi parteciperà con due squadre maschili, una nella categoria D/2 e una nella categoria D/4. La squadra femminile giocherà nel campionato D/1 una categoria superiore a quella dell'anno scorso. La squadra è formata dalle tenniste Francesca Mocchi, Silvia Vallone, Cristiana Murru, Clara Ortu. La prima fase del campionato è a gironi provinciali. Le migliori squadre classificate di ogni girone parteciperanno alla fase finale a livello regionale.

GINO IANNELLO

L'ADS OLYMPIA VOLLEY CESSA L'ATTIVITA'

Ormai è certo. L'ADS Olympia Volley (nella foto di repertorio del 2017) ha cessato l'attività. Qualcuno sperava tanto che ci potesse essere un ripensamento da parte dei responsabili della Società, ma non c'è stato alcun fatto nuovo che potesse indurre a continuare ancora l'attività. Sicuramente è stata una decisione sofferta, ma la situazione non aveva alternativa. A parere del dirigente Enzo Cirronis la Società non era più in grado di far rispettare la normativa anti Covid che, oltre a comportare un aggravamento delle spese di gestione, impone per le attività delle società sportive diversi adeguamenti e controlli di sicurezza. Adeguamenti e controlli che oltre a maggiori spese comportano soprattutto un maggior numero di persone necessarie per far funzionare e svolgere al meglio l'attività della Società. Soprattutto l'igienizzazione



delle strutture, la registrazione delle persone e il controllo degli ingressi presso le strutture dove si svolgono gli eventi, la verifica della temperatura corporea di tutti i presenti. Tutte queste nuove norme, che richiedono diverse persone per farle osservare, sono state determinanti a convincere i responsabili del Direttivo a porre fine all'attività della Società. Non c'è da sottovalutare l'aspetto finanziario che diventa determinante quando non si hanno congrue entrate certe per sostenere lo svolgimento di una attività sporti-

va impegnativa. La scomparsa dell'Olympia Volley segna un vero passo indietro nella comunità sportiva di Siliqua. Per quarant'anni il Volley è stato un punto di riferimento importante per decine di bambine e di ragazze di Siliqua. Verrà a mancare un pezzo importante nel piccolo mondo sportivo di Siliqua. Ai dirigenti che hanno guidato la società in quest'ultimo periodo e a quelli dei decenni precedenti va il ringraziamento sincero e meritato per aver segnato molte tappe importanti al Volley Siliquese. Il Direttivo dell'Olympia Volley ha deliberato di devolvere il residuo attivo del bilancio finale alle società sportive di Siliqua che maggiormente operano nel settore giovanile. Una decisione che fa onore alla saggia gestione degli amministratori dell'Olympia Volley.

GINO IANNELLO

LE BOTTEGHE DI GENERI ALIMENTARI DI UNA VOLTA

Sono state individuate tutte le botteghe di generi alimentari di una volta, in attività a Siliqua negli anni 60/70. Eccoli. In via Duca deli Abruzzi la signora Angelina Barabini e prima signora Natalina successivamente la signora Caterina (moglie di Luciano Todde) avevano le rispettive botteghe. Mentre, nel rione di San Giuseppe i negozi alimentari erano gestiti dalla signora Lia Collu e dal signor Pinuccio. In piazza Giotto c'era la bottega della signora Mei.

Invece, signora Gioconda Mura aveva la sua bottega in via Roma. Diverse le botteghe di generi alimentari attive nel corso Repubblica: signor Ottavio Deias (dove ora c'è la macelleria di Marco Carus), signora Titina Deias, signora Agnese Collu assieme al marito Peppuccio Pittau, signora Borica



(Salvatorica Fruianu), signora Luigina Todde, signor Mario Diana, signora Carmela Mura (frutta e verdura), signor Giovanni Mocchi, Nina Mocchi, signora Raimonda (moglie del barbiere Sebastiano Melis) e signora Vargiu (dove ora c'è Ciccio Pittau). Poi, signora Agnese Muroli (alimentari) e signor Leonardo Pirastru (frutta e verdura) aveva-

no i rispettivi negozi in piazza Martiri. Mentre, signor Armando Pau aveva la bottega in viale Marconi (nella strada che porta alla stazione ferroviaria) e nella stessa strada c'era anche la bottega gestita da signora Giulia Bachis assieme al marito Sebastiano Tinti.

La signora Annetta Pittau era in via Umberto I, vicino alla Parrocchia. Signora Giovanna (madre di dr. Pintus) e Celestino Floris avevano i rispettivi negozi in via Vittorio Emanuele II e la signora Modesta Spiga in via Lamarmora. Infine, in via Mannu c'era il negozio di alimentari di signora Teresina Pintus.

In totale, a Siliqua c'erano 25 botteghe di generi alimentari. Non poche per un paese di circa 4.000 anime.

ROBY COLLU



a cura di
Marco Piras

Il cuoco siliquese Marco Piras propone, in questo numero ai lettori del Giornalino, un primo piatto che rappresenta una specialità tradizionale della cucina sarda:

SPAGHETTI ALLA RUSTICA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

350 gr di spaghetti, un peperoncino, un ciuffo di finocchietto, Olio d'oliva q.b., 80 gr. di pancetta, 300 gr. di salsiccia fresca, 60 gr. di pecorino grattugiato, sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Sbriciolate la salsiccia, pulite il finocchietto e lavatelo, asciugatelo e tritatelo, pulite i funghi e affettateli. Con un coltello ben affilato, tagliate la pancetta a pezzetti. Tritate la cipolla, fatela appassire nell'olio in un tegame poi rosolatevi la pancetta, la salsiccia e i funghi per tre minuti, insaporite con il peperoncino e un pizzico di sale e il finocchietto. Fate cuocere a fuoco dolce per venti minuti, mescolando di tanto in tanto, fate cuocere la pasta, scolatela al dente e conditela con il ragù di salsiccia. Servitela cosparsa con il finocchietto tritato e con il pecorino a parte.

TUTTI A TAVOLA

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.

Signora, referenziata e professionale, automunita, cerca lavoro di collaborazioni domestiche, assistenza donne anziane, baby-sitter, o similari. Zona Siliqua e limitrofi. Disponibilità immediata, al bisogno o saltuariamente. Per info contattare il numero 331 6021273.

Vendesi a Siliqua due ruderi confinanti (totale 350 mq.) da demolire, in via Dante n. 13 e n. 15. Ottimo affare. Contattare il n. 340 5116211.

Ragazza seria e onesta cerca a Siliqua impiego per pulizie domeniche o similari. Chiamare il numero 347 2453621.

Vendo terreno (pantumato ad eucaliptus) di mq 21.160 semirecintato con comodità di allaccio acqua e corrente elettrica. Zona sa forraxia con accesso da cancello su strada provinciale. Per informazioni Tel.: 328 9160052.

Ritiro vecchi elettrodomestici e apparecchi elettronici, ma anche rottami misti in ferro o lamiera. Info 366 9784974 (Rif. Stefano = Mostafà).

Cerco casa in affitto a Siliqua, ammobiliata, per un breve periodo. Chiamare al n. 3294911967.

Ragazza di 21 anni sprovvista di patente, disposta a prendere e portare i propri figli a scuola o nelle attività sportive delle famiglie che non hanno la disponibilità di tempo. Per info contattare il numero 331 6021273.

Cerco lavoro come badante, Mattina, pomeriggio e saltuariamente qualche notte. Sono anni che lavoro come badante. Mi chiamo Daniela ho 38 anni. Non sono automunita. Chiamare al n. 345 9649456.

Vendesi tavolino tondo in ferro battuto nero. Ecco le sue dimensioni: circonferenza 62 cm, altezza 65 cm. Prezzo: 65 €. Per info contattare il numero 331 6021273.

Vendo stufa a pellet marca Piazzetta, perché per problemi di salute non riesco più a portare i sacchetti di pellet nel piano abitabile (per portarli su devo fare 14 gradini). Il valore della stufa è 2000€, ha tre anni di vita ed è ben tenuta e in buono stato. Insieme alla stufa dò i tubi di scarico e l'aspiracenero. La stufa è modello Thermo idro TH185 Piazzetta, con ventilazione forzata. Si può collegare anche ai termosifoni. Ritiro e montaggio a cura dell'acquirente. Info. 329 3990815 (Rosanna).

Vendesi a Siliqua appartamento mq. 70, nel corso Repubblica, 106 (fronte ex Municipio), completamente arredato, con elettrodomestici nuovi. L'appartamento, con balcone e vista panoramica (castello di Acquafredda e ferrovia), è composto da soggiorno, angolo cottura, camera da letto matrimoniale, cameretta, corridoio e bagno. In allegato le foto. E' compreso inoltre anche il posto auto. Ottimo affare, prezzo interessante. Per info contattare il n. 392 0502155 (rif. Pino).

Vendesi terreno a Siliqua in zona "c" di m.q. 1.340, in località Mattiscedda, adiacente alla via Leonardo da Vinci. tel. 349 6132914.

Vendesi o affittasi a Siliqua locale commerciale (compresso cortile retrostante) nel corso Repubblica 220, per parrucchieri o liberi professionisti (es. medici, notai, architetti, avvocati, etc.). Il locale è pronto e a norma. C'è da fare solo la voltura di acqua e luce. Per info tel. 344 1795975. (rif. Michele).

IL BARATTO DI SILIQUA

NELLE CALAMITE DI MARIANNA E FABIO CI SONO ANCHE I SOUVENIR DI SILIQUA

Lodevole iniziativa di una giovane coppia, Marianna Ximenes e Fabio Piras (nella foto) che realizzano delle calamite da frigo personalizzabili, molte delle quali, a richiesta, con alcuni simboli di Siliqua: Il Castello di Acquafredda, la stazione FMS, e tutte le chiese siliquesi: San Giorgio, sant'Anna, sant'Antonio, san Sebastiano, san Giuseppe, santa Margherita e san Giacomo. Nel loro canale Youtube hanno caricato una playlist completa che vi invitiamo a visualizzare ed eventualmente a condividere. Ai due giovani di Valdermosa abbiamo dedicato questa intervista.

Marianna e Fabio, com'è nata questa vostra passione per le calamite?

«Prima di tutto grazie Roberto per l'opportunità di questa intervista: per noi è un grande piacere essere sul vostro giornalino! La nostra passione per le calamite è nata durante i nostri viaggi. Noi infatti siamo fidanzati da 15 anni e da 14 anni lavoriamo insieme come animatori turistici sia in estate che in inverno. E tra una stagione estiva e una invernale, cerchiamo sempre di fare qualche viaggio. Ovviamente in questi due anni di pandemia ci siamo dovuti fermare, ma negli anni precedenti abbiamo avuto la fortuna di visitare tanti posti, come il Giappone, La California, Dubai, la Thailandia e tante città italiane ed europee. Da tutti questi posti abbiamo sempre portato le classiche calamite da frigo per le nostre mamme e le nostre zie. Ed è stato durante tutti questi viaggi quindi che abbiamo iniziato ad osservare con attenzione sempre maggiore tutti i tipi di souvenir. Poi, un giorno del settembre 2020, per scherzo, Fabio ha detto a sua madre: "Quest'anno non abbiamo viaggiato: quindi che calamita ti regalo, quella della piazza di Valdermosa?" E siccome dipinge, fa grafiche e gli piace fare lavori di artigianato, la calamita di Valdermosa l'ha fatta davvero e l'ha regalata a sua madre, che l'ha subito sistemata sul frigo. Poi Fabio ha fatto una foto di questa calamita con la foto della piazza di Chiesa di Valdermosa e l'ha caricata su Facebook. E lì incredibilmente tantissime persone del paese hanno iniziato a chiederne una. E nei giorni successivi, per soddisfare le richieste, abbiamo realizzato anche altre calamite con altre foto di luoghi simbolici di Valdermosa. Dopo un mese, abbiamo capito che anche i paesi vicini

avrebbero gradito le calamite con le foto dei loro paesi. Ci piace l'idea che anche un piccolo paese come il nostro possa avere dei bei souvenir specifici. Tante volte infatti, con i parenti emigrati o gli amici o i colleghi "continentali" non sapevamo che souvenir consigliare, oltre ai soliti oggetti con la scritta "SARDEGNA". Crediamo che anche il paesino più piccolo si meriti delle calamite specifiche».

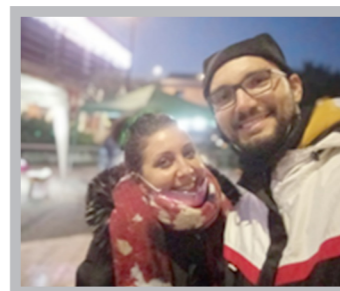
Come mai avete scelto questo tipo di attività?

«Abbiamo iniziato a fare queste calamite nell'estate 2020, perché eravamo rimasti a casa senza lavoro a causa della pandemia. Per noi lavoratori del turismo è stato un periodo difficile. Ma non ci siamo lasciati scoraggiare e anzi abbiamo sfruttato il momento per studiare la nostra terra, per poterla raccontare al meglio nelle nostre calamite. Per esempio, abbiamo impiegato mesi a selezionare foto di tutti i paesi della Sardegna. Cercavamo soprattutto le foto delle Chiese dei paesi della Sardegna. È nato tutto come un gioco, una sfida, e poi ci siamo appassionati. E devo dire che grazie a questa ricerca ci siamo fatti una piccola cultura sulle chiese sarde e anzi abbiamo scoperto tanti piccoli paesi sardi che non avevamo mai sentito nominare. In generale, comunque, il nostro lavoro principale rimane quello dell'animazione nei villaggi e negli hotel. Questa delle calamite rimane un'attività hobbistica».

Che genere di materiale utilizzate per i vostri lavori?

«Inizialmente realizzavamo le calamite con materiali molto semplici e facevamo tutto a mano. E infatti i primi prototipi delle nostre calamite, a rivederli oggi, sembrano molto artigianali. Oggi invece ci siamo dotati di alcuni strumenti in più e utilizziamo materiali adatti per realizzare le classiche calamite turistiche che si possono trovare nelle grandi città. Le calamite che realizziamo oggi sono molto resistenti, hanno un'anima in alluminio e sono rivestite con una plastica particolare che protegge l'immagine stampata».

Avete partecipato a mostre o



eventi per far conoscere questa vostra attività?

«Ci sarebbe piaciuto partecipare già a tanti eventi, comprese le feste religiose dei paesi vicini. Ma a causa della pandemia, finora abbiamo partecipato solo ai mercatini di Natale di Valdermosa. Ma contiamo di rifarci presto».

Ogni oggetto che realizzate, cosa porta con sé?

«Ogni calamita che realizziamo porta in sé un pizzico di sano orgoglio. L'orgoglio di un piccolo paesino sarso che merita di avere comunque la sua calamita, attaccata sui frigoriferi di tante persone, vicino a quelle delle città più famose del mondo. Un modo semplice per dire "Ehi, ci siamo anche noi!". Poi c'è tanto attaccamento per la nostra terra. Ci piace pensare che un parente lontano, sia uno zio emigrato tanti anni fa per lavoro, sia un fratello o una sorella che sono al nord per motivi di studio, possano guardare ogni giorno sul loro frigorifero le calamite con le foto dei nostri paesi. Come ci piace che le nostre mamme, le nostre zie e le nostre nonne possano avere la calamita con l'immagine della chiesa parrocchiale in cui si sono sposate o della chiesa campestre del santo o della santa del paese a cui sono molto devote».

Parlate delle altre eventuali attività che svolgete?

«Oltre alle calamite dei paesi, realizziamo anche le calamite con fotografie personalizzate. Infatti le persone ci chiedono spesso la calamita con una foto di famiglia, oppure con la foto di un loro cagnolino o gattino. Alcune mamme hanno chiesto le nostre calamite come bomboniere per il battesimo del loro bimbo o della loro bimba. Per ora questo nostro progetto delle calamite dei paesi è un'attività hobbistica, ma ci piace sognare di farne la nostra attività lavorativa principale in un futuro prossimo. Intanto continuiamo il nostro lavoro di responsabili dell'animazione nei villaggi e negli hotel, sia perché questo lavoro è la nostra passione, sia perché girare e conoscere sempre nuove persone è la chiave per avere sempre nuove idee». Per ulteriori informazioni è possibile inviare un messaggio su WhatsApp al n. 351 8017314.

ROBY COLLU

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. 328 6921733 - sito web: giornalinodisiliqua.altervista.org Chiunque è autorizzato a riportare e ripub-

blicare le notizie contenute sul Giornalino di Siliqua, ma deve citarne la fonte. Grafica e impaginazione a cura di: Luca Sida. Tiratura: 180 copie. Stampe: Stampato il 27 Aprile, da Ed. pittoresche. 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.



Nella foto, "Is pangas". Era il nome in sardo campidanese per indicare le macellerie che, intorno agli anni '50 e '60, si trovavano a Siliqua nell'attuale corso Repubblica (quasi di fronte al negozio di elettrodomestici). Allora "is pangas" (le macellerie erano quelle di Emilio Sanna e Giovanni Cugusi), non erano di certo affollate. I clienti, infatti, erano sporadici, sia perché allora la carne era quasi un lusso che solo in pochi potevano permettersi, sia perché diverse famiglie possedevano animali (conigli, galline, maiali, pecore, etc.) e quindi erano in un certo senso autosufficienti. Anche se non avevano i congelatori si industriavano e custodivano forse anche meglio i cibi. Il 12 ottobre 1884 il Consiglio comunale deliberò la costruzione di una beccheria (Is pangas), in modo da garantire l'igiene della carne in vendita. Il locale che sorgeva a lato dell'attuale sede del Banco di Sardegna fu demolito nel 1980.

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 bimestre, con offerte elargite dal 1° Marzo al 20 Aprile 2022: clienti Bar Sardegna, clienti Cartolibrerie Frongia Gabriella e Katia Orrù, clienti Tabaccheria di Rosy Devino, clienti

Enoteca di Fabrizio Pitzianti, clienti Frutta e verdura di Simona Melis, Market di Loredana Deidda, Oreficeria di Lucia e Marcello, Efisio Alba, Maria Fonnesu, Franco Collu, Rosanna Fanti, Franco Serra, Fiorenzo Pontis, Fernando Piras, Carlo Pitzalis, Giovanni Curreli, Giovanni Deias, Anna Melis, Luisella Melis.

ECCO DOVE POTETE TROVARE IL GIORNALINO DI SILIQUA

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

Cartolibreria Katia Orrù, Enoteca e surgelati di Fabrizio Pitzianti, Frutta e verdura di Simona Melis.

