

# IL GIORNALINO DI SILIQUA

ANNO XIII - N° 3

Maggio/Giugno 2019

Giornale indipendente amatoriale fondato nel 2005 da Roberto Collu

Dir. Responsabile *Claudia Sancius*

Edito da *Edizioni Pittoresche di Luca Sida*

Mail: [edizionipittoresche@gmail.com](mailto:edizionipittoresche@gmail.com)

Sito: [giornalinodisiliqua.altervista.org](http://giornalinodisiliqua.altervista.org)

## PASQUA: RINNOVATA LA TRADIZIONE CON S'INCONTRU



### SPORT

IL CALCIO SILIQUA  
PERDE LO SPAREGGIO  
CONTRO IL S'ANNA ARRESI

p. 13

### CULTURA&SOCIETÀ

CONSIGLIO COMUNALE

p. 04

### CONTIXEDDU DE FORREDDA

BASTIANEDDU E SA SORTI

p. 06

### LE RUBRICHE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

### SALUTE&BENESSERE

PENSIERI DISTURBANTI

PATOLOGIE DI SPALLA

P. 10

### AMICI A 4 ZAMPE

L'IMPORTANZA DEL GIOCO

P. 15

### TUTTI A TAVOLA

RICETTA DI MARCO PIRAS

BRACIOLE CON GINEPRO

p. 13

# CULTURA & SOCIETÀ'

## LA FESTA DELL'ALBERO 2019

I vari Assessorati del Comune di Siliqua sono stati mobilitati per celebrare e organizzare la "FESTA DELL'ALBERO 2019". Per l'occasione sono stati interessati l'Assessorato all'ambiente, cultura, rapporti con le associazioni, pubblica istruzione, assessorato all'agricoltura, verde pubblico, qualità urbana. La manifestazione è durata una settimana, dal 25 al 29 marzo. La Festa dell'albero è stata una manifestazione che ha coinvolto la cittadinanza, le Associazioni culturali e di volontariato, la cerimonia ha avuto anche un contenuto ambientale che ha visto coinvolti alcuni operatori delle agenzie Forestas e LAORE, il responsabi-

le della mostra Pier Paolo Mocci, Antonio Contini, Rosy Palma, Domenico Petrozza, Paolo Matta. Gli operatori impegnati hanno svolto un lavoro eccellente, dimostrando professionalità e ottime capacità di comunicare soprattutto con gli studenti con un linguaggio appropriato e di facile comprensione. In rappresentanza del Comune ha operato attivamente Sandro Contu, responsabile delle politiche ambientali. L'assessore Isacco Fanni ha presenziato alla messa a dimora di numerose piante da parte degli alunni della scuola dell'infanzia, della scuola elementare e della scuola media. Il programma della manifestazione ha previsto incontri formativi sulla cultura e sulla coltura dell'ulivo in collaborazione con l'Agenzia LAORE, un programma per gli alunni della scuole primaria e secondaria. L'assessore Isacco Fan-



ni ha curato i rapporti della scuola con la manifestazione.

All'Esagono è stata allestita una mostra itinerante, a cura dell'Agenzia FORESTAS; la mostra "I Tesori naturali di un'isola" è finalizzata a

promuovere negli studenti valori naturalistici, storici e culturali del patrimonio forestale locale. La mostra è rimasta aperta tutti i giorni, di mattina riservata alle visite degli alunni delle scuole primaria e secondaria, nel pomeriggio la mostra è rimasta aperta per il pubblico di Siliqua e del circondario.

Un ringraziamento particolare va a tutti gli enti e le associazioni che hanno collaborato per la buona riuscita della manifestazione: al Comune di Siliqua, alle Agenzie Forestas e LAORE, alle associazioni locali GEA Siliqua e PAN Siliqua.

**GINO IANNELLO**

## CONCERTO DI PRIMAVERA DELLE BANDE DI SILIQUA E CARBONIA

**Ancora un evento** di prestigio e di successo dell'Associazione Musicale "Giuseppe Verdi" al Montegranatice.

Si è svolto domenica 7 aprile nel salone comunale del Montegranatice l'evento denominato "Concerto di Primavera". Un concerto della banda musicale siliquese diretta dal **maestro Fabrizio Pittau** e della banda "V. Bellini" di Carbonia diretta dalla **maestra Caterina Casula**. Un piccolo gemellaggio che ha unito due realtà musicali in piena crescita culturale e musicale, nelle due bande suonano molti bandisti giovani, provenienti dalle rispettive scuole di musica. La manifestazione

ha riscosso un notevole successo ed è stata seguita attentamente ed apprezzata dal numeroso pubblico presente alla serata musicale. Al termine del concerto il pubblico, tutto in piedi, ha tributato un'ovazione di applausi ai musicisti delle due bande. Le due bande si sono riunite e insieme hanno regalato al pubblico l'ascolto di una brillante marcia. L'Associazione G. Verdi ha dedicato questo concerto a **Sandro Bachis**, lo storico dirigente e presidente dell'Associazione per diversi anni. Sandro è stato anche il primo promotore dei raduni con numerose bande (qualche volta anche 5 e 6 bande) del territorio e anche del continente. Un omaggio dovuto a Sandro per il suo impegno e la sua laboriosità verso la Banda. Riportiamo il parere della sindaca, **Francesca Atzori**, riguardo alla manifestazione di questa sera: <<" Complimenti alla Banda musicale G. Verdi di Siliqua e alla Banda V. Bel-



lini di Carbonia. Un bel gemellaggio che spero sia il primo di tanti raduni come piaceva al signor Sandro, un pilastro per la nostra amata Banda, sempre presente e attento ai bisogni di tutti. Lui insieme al direttivo ha guidato per anni la Banda segnando traguardi indimenticabili. Oggi avrebbe gioito con noi... un salto al passato che ci ha fatto emozionare. Grazie alla nostra Banda">>.

Ha presentato l'evento **Stefania Argiolas**, diventata ormai la presentatrice ufficiale delle manifestazioni della Banda.

**GINO IANNELLO**



## PASQUA: RINNOVATA LA TRADIZIONE CON S'INCONTRU

Anche quest'anno in tanti hanno partecipato al tradizionale rito religioso de "S'Incontru". Dopo la messa celebrata dal parroco don Davide Cannella nella parrocchia San Giorgio Martire, domenica 21 Aprile, intorno alle ore 10,45, c'è stato l'incontro del simulacro della Madonna con quello del Cristo risorto. E' il rito più importante di tutta la Settimana Santa. I due simulacri, partiti da due punti diversi: la Madonna dalla chiesa di sant'Antonio e il Cristo risorto dalla chiesa parrocchiale, si sono diretti nel consueto luogo della celebrazione, in piazza Costituzione (pratz' e Ballus), accompagnati da una folla di fedeli.

Prima dell'incontro tra Gesù risorto e la Madonna, nella piazzetta, per l'occasione isolata al traffico, i fedeli si sono disposti ai due lati della strada. Poco prima che i due rispet-



tivi cortei s'incontrassero è calato il silenzio. Anche quest'anno il rito si è svolto al centro della piazza, con i portatori delle rispettive statue che hanno compiuto tre genuflessioni

simultanee. Alla solenne cerimonia hanno partecipato la banda musicale "Giuseppe Verdi" di Siliqua che hanno poi accompagnato i simulacri in parrocchia in processione.

**ROBY COLLU**

## IL RITO DELLA DOMANICA DELLE PALME

La Domenica delle palme si è svolta stamani come lo scorso anno in piazza Sant'Anna. Un cambiamento rispetto alla tradizione, voluto e apportato dal parroco di Siliqua Don Davide Cannella. Infatti, anche quest'anno, la Messa non è stata celebrata, come avveniva di consueto, in Parrocchia San Giorgio, ma all'aperto in piazza Sant'Anna.

Per consentire la celebrazione della ricorrenza religiosa, una parte della via Garibaldi è stata chiusa al traffico dagli uomini del volontariato Pan Siliqua. Intorno alle 10,45 c'è stata la benedizione delle Palme e degli ulivi, un rito molto sentito da numerosi fedeli siliquesi, molti dei quali, circa 400, non sono voluti mancare all'appuntamento. La celebrazione si è conclusa con un corteo religioso lungo alcune vie del paese (via Garibaldi, via Emilio



Lussu, via Di Vittorio, Piazza Costituzione, via Umberto I e piazza San Giorgio).

La Domenica delle Palme è una festività osservata dai Cattolici, ma anche da Ortodossi e Protestanti. Con essa ha inizio la Settimana Santa, nella quale vengono ricordati e celebrati gli ultimi giorni di vita terrena di Gesù, le sue sofferenze, i processi, la salita al Calvario, la crocifissione, morte e sepoltura e, infine, la sua Risurrezione.

La domenica delle Palme, giunge a conclusione della Quaresima, iniziata con il Mercoledì delle Ceneri che ha preparato la comunità ai drammatici eventi che precedono la Risurrezione del Cristo. In questo giorno la Chiesa ricorda il trionfale ingresso di Gesù a Gerusalemme, osannato dalla folla che lo salutava agitando rami di palma, simbolo di

trionfo e acclamazione. Un episodio d'importanza straordinaria: Gesù è infatti in quel momento riconosciuto, proclamato Messia e acclamato come il Cristo. Ai rami delle piante benedette vengono da allora attribuite virtù magiche e miracolose, capaci di allontanare gli incantesimi e gli spiriti maligni. Equivalente della palma è il più diffuso ulivo, da sempre simbolo di pace.

**ROBY COLLU**

# CORRISPONDENZA & SOCIETÀ'

## CONSIGLIO COMUNALE

### APPROVATO IL REGOLAMENTO PER LA DISCIPLINA DEL DIRITTO DI ACCESSO AGLI ATTI

Nella seduta del 20 dicembre 2018 il **Consiglio comunale** ha approvato, all'unanimità, il Regolamento per la disciplina del diritto di accesso civico, del diritto di accesso generalizzato e del diritto di accesso documentale ai documenti e ai dati del Comune. Con il presente Regolamento si è provveduto ad abrogare ogni altro regolamento comunale incompatibile con la presente disposizione. Il Regolamento è un provvedimento molto importante, una conquista dei cittadini, che, finalmente, hanno la possibilità di accedere e conoscere gli atti dell'Amministrazione comunale, nei tempi e nei limiti del presente regolamento.

L'aspetto caratterizzante del Regolamento è il principio generale di trasparenza (art.1). La trasparenza è intesa come accessibilità totale dei dati e dei documenti detenuti da questo Comune allo scopo di tutelare i diritti dei cittadini, promuovere la partecipazione degli interessati all'attività amministrativa e favo-

rire forme diffuse di controllo sul perseguimento delle funzioni istituzionali e sull'utilizzo delle risorse umane e finanziarie comunali.

**La trasparenza**, nel rispetto delle disposizioni in materia di segreto di stato e d'ufficio, e di protezione dei dati personali, concorre ad attuare il principio democratico e i principi costituzionali di eguaglianza, di imparzialità, buon andamento, responsabilità, efficacia ed efficienza nell'attività dell'Amministrazione. La trasparenza è condizione di garanzia delle libertà individuali e collettive, nonché dei diritti civili, politici e sociali, promuove il diritto ad una buona amministrazione e concorre alla realizzazione di un comune aperto e al servizio del cittadino.

All'articolo 2 il Regolamento definisce i vari tipi di accesso agli atti. **"Il diritto di accesso"** è il diritto degli interessati di prendere visione e di estrarre copia di documenti amministrativi.

**"Accesso civico"** è il diritto di accesso ai dati di pubblicazione obbligatoria nella sezione del sito internet istituzionale, nell'apposita sezione denominata **"Amministrazione trasparente"**.

**"Accesso generalizzato"** è il diritto di accesso con le modalità dell'accesso civico a tutti i dati in possesso dell'amministrazione comunale, senza alcuna motivazione.

**"Accesso documentale"** è il diritto di accesso disposto dalla legge 08/08/1990. Ha per oggetto i documenti amministrativi materialmente esistenti e detenuti dal Co-

mune di Siliqua al momento della richiesta.

Tutti i documenti, le informazioni e i dati del Comune possono essere oggetto di accesso civico e accesso generalizzato e chiunque ha diritto di conoscerli, di fruirne gratuitamente, e di utilizzarli e riutilizzarli. Le limitazioni al diritto di accesso, di qualsiasi tipo, sono solo quelle previste dalla normativa nazionale e quelle disposte dall'**Autorità Nazionale Anticorruzione**.

Nessun amministratore e nessun dipendente del Comune può opporre a qualunque cittadino cause ostative al diritto di accesso, di qualsiasi tipo, che non siano previste dalla normativa nazionale o dalle Linee guida dell'Autorità Nazionale Anticorruzione. Il diritto di accesso civico e di accesso generalizzato si attiva mediante apposita istanza, che identifica i dati, le informazioni o i documenti richiesti e non richiede motivazione (art.6). Le istanze non devono essere generiche ma devono consentire l'individuazione del dato, del documento o dell'informazione di cui è richiesto l'accesso. Non sono ammissibili richieste il cui oggetto sia troppo vago o manifestamente irragionevole oppure quelle moralmente esplorative volte a scoprire di quali informazioni l'Amministrazione dispone. Esse devono essere conformi ai moduli allegati al presente regolamento, liberamente scaricati dalla sottosezione "Altri contenuti - accesso civico".

a cura di **GINO IANNELLO**

## APPROVATO IL BILANCIO DI PREVISIONE 2019/2020

Il giorno 28 marzo 2019, alle ore 17,00, si è riunito il Consiglio comunale per discutere e deliberare su un corposo ordine del giorno, ben 12 argomenti. Uno dei più importanti argomenti discussi e deliberati è il Bilancio di Previsione Finanziario 2019/2021. Dopo una lunga ed esauriente esposizione della sindaca, Francesca Atzori, il documento contabile è stato approvato all'unanimità. La sindaca ha premesso che vi è stato il parere favorevole del revisore dei conti, che ha assicurato che il bilancio rispetta gli equilibri di finanza pubblica. Al termine della seduta la sindaca, Francesca Atzori, ha espresso, a nome suo e di tutto il gruppo di maggioranza, il rammarico per l'assenza del gruppo di opposizione in consiglio, spesso assente quando si tratta di discutere e di dibattere temi di notevole importanza come il bilancio del Comune, che rappresenta il fulcro dell'Amministrazione e della gestione del-

la "cosa pubblica". In verità, nella prima parte della seduta come rappresentante dell'opposizione c'era il consigliere Piergiorgio Liscia, ma ha abbandonato, in segno di protesta, la seduta dopo un vivace scambio di battute con la sindaca.

In precedenza, il Consiglio aveva discusso e confermato per 2019 le aliquote dell'imposta municipale propria (IMU), l'addizionale comunale IRPEF, l'aliquota per l'applicazione del Tributo per i Servizi Indivisibili (TASI). E' stato approvato anche il Piano Finanziario e le tariffe della TARI (Tributi servizio rifiuti) per l'anno 2019.

Approvato anche il Programma triennale dei Lavori Pubblici. La sindaca ha premesso che il Piano non ha subito variazioni, confermando gli importi precedenti.

E' stata approvata una Nota di Aggiornamento al Documento Unico di Programmazione (DUP) degli anni 2019/2020/2021.

Una esauriente discussione ha preceduto l'approvazione del Regolamento dei matrimoni civili, un provvedimento che la cittadinanza reclamava da tempo. Il Regolamento prevede le modalità di svolgimento dei matrimoni, che possono essere celebrati dal sindaco o da un suo delegato, i luoghi previsti per la celebrazione sono l'ufficio del sindaco e il Montegranatico.

Su proposta del consigliere Liscia, viene modificato in parte l'articolo 2 del Regolamento. Ai due siti, ufficio del sindaco e Montegranatico, previsti nella prima stesura, si possono aggiungere, a richiesta degli interessati e con il parere favorevole del responsabile del servizio, altri siti come il Castello o la Diga.

E' stata approvata la convenzione del servizio di segreteria comunale in forma associata tra i comuni di Santadi e Siliqua.

**GINO IANNELLO**



## I BAMBINI DELLA SCUOLA ELEMENTARE AL PANIFICIO "DA GABRY" HANNO PREPARATO "SU COCCOI CUN S'OU"



Lo scorso 16 aprile, dalle ore 9,30 un'intera classe prima elementare della Scuola primaria di Siliqua, è stata ospite del panificio "Da Gabry" di Gabriella Meloni, sito in via Mannu n°8 a Siliqua, per un'attività didattica "speciale" attinente la nostra tradizione pasquale: la preparazione de "su Coccoi cun s'ou". Si tratta del tipico pane sardo di semola con le punte di svariate forme, decorate con l'uovo al centro e impreziosite da ulteriori ricami, treccioline e cordoncini di pasta. E' il simbolo tradi-

zionale della Pasqua in Sardegna. Tra l'altro, sono veramente belli da vedere, ma anche molto buoni da gustare. Il pane cocco o coccoi è una specialità di pane a pasta dura (con poca acqua) preparato con semola o farina, e con aggiunta dell'uovo nel periodo pasquale, prendendo così il nome di Coccoetti di Pasqua (Coccoeddus). Per la lievitazione si utilizza il lievito madre o pasta madre.

**ROBY COLLU**



# CONTIXEDDU DE FORREDDA

## BASTIANEDDU E SA SORTI

A is tempus de bisàjus nostus, Bastianeddu, unu pòburu chi andat a traballai a sa giorronnada me is terras de is proprietarius de sa bidda (no naraus cali), po scabulli su tanti po mantenni sa famiglia, una di, in s'interis chi fiat sperdiendi (= spietrando) unu terrenu chi depiant ponni a bingia, iat intèndiu una boxi de fèmina chi, a pabas de unu cràchiri de mudegu, tzerriat agitòriu. Bastianeddu, luegus, fiat andau a castiai e iat biu, ghetada in terra, una picoca bella cumentu de unu frori, ma cun su bistiri totu arrogau e cun sa peddi totu scarrafiada e insanquetada.

Issu dd'iat pregontada chini fiat e ita ddi fiat sutzèdiu.

Cussa picoca dd'iat arrespustu aici: <<Deu seu sa Sorti de is cristianus; custu mengianeddu, femu farendi-mì una passillada in custu sartu, ma unus cantu canis de cassa si funt afracaus a pitzus mius e, a stentu mannu, nci seu arrennèscia a mi-ndi scabulli.

Bastianeddu, luegus, dd'iat sucuta; dd'iat fata bufai àcua frisca e dd'iat agiudada a si puliri de su sàngui. Dd'iat incorada meda; nci-dda boliat fintzas portai a domu sua po dda fai medicai beni de sa pobidda.

Cussa picoca (est a nai sa Sorti) dd'iat torrau gràtzias, ma dd'iat nau ca bastat s'agiudu chi dd'iat giai donada.

In s'interis chi chistionat cun Bastianeddu, sa cara de issa si mudat; is pilus pariant de oru; is ogus pariant duas prellas asullas; is larvas fiant a colori de cerexa.

Su bistiri no fiat prus arrogau e achirriou, ma bellu cumentu de cussu de un'arreina.

Sa Sorti fiat simbili a un'àngiuolu calau de su celu a sa terra.

Bastianeddu dda castiat spantau! No sciat ita ddi fiat sutzèdiu cussu mengianu!



No bastat! Cussa picoca dd'iat nau: <<Bastianu, giai chi tui ses stètiu de cuscièntzia bona cun mei, ti bollu arricumpentzai. Nara-mì ita disigias, ca deu tèngiu su poderi de ti-ddu fai otenni>>.

Issu, chistionendi a truncu de lingua po su spantu, dd'iat pregontada chi ddi podiat diaderus domandai calisiasit cosa chi ddi fessit benia a conca e sa Sorti dd'iat arrespustu: <<Ellus! Su chi bolis! Unu muntoni de dinai! Medas mois de terra! Unu grandu tallu de bacas o de brebeis! Domus! Unu muntoni de prenda! O àteru ancora! Perou, Bastianu, arregorda-ti-ndi una cosa: ca podis domandai sceti una borta e ca cussu chi domandas tui, ddu depu fai otenni a Pepi puru, su bixinu tuu, ma a issu a duus tantis de su chi dōngiu a tui!>>

A Bastianeddu agimai (avv. = quasi) ndi-ddi arruiant is bratzus a terra! <<Poita a Pepi puru e, in prus, a cussu a duus tantis de su miu? Cali minescentus (= meriti) tenit cusu?>>

Duncas iat nau a sa Sorti ca no fiat de acòrdiu; ita nci intrat Pepi in cussa chistioni?

Sa Sorti dd'iat arrespustu: <<Càs-

tia, Bastianu, s'arrègula est aici e deu no dda potzu cambiai. Movi-ti-ndi a mi nai ita bolis, ca no mi potzu stentai innoi a longu.>>

Aici, Bastianeddu fiat passau de unu grandu prexu a unu grandu disprexeri; no podiat babiai su pentzamentu de depi biri a su bixinu suu gosendi-sì is benis otenus po is minescentus suos.

No sciat pròpiu ita manu si donai; podiat bessiri arricu de dinai o de terras o de bestiàmini o de domus o de prenda, ma no fiat mancu cosa de pentzai ca cussu collioni de Pepi, su bixinu suu, iat a ai tentu cussus benis a duus tantis de issu! Una stichida de balla a Pepi! No ddi bastat

su chi teniat! No ddu bastat su cunsidèru chi teniat in sa bidda, ca fiat fintzas prus de su suu!

Bastianeddu a Pepi no ddi podiat biri mancu pintau (= in ritratto)! Chi essit pòtziu, dd'iat a ai sparau a lardu o impresonau cun is crais a mari e is ferreris mortus!

Comuncas depiat scioberai: nai ita disigiàt o nai ca no boliat nudda, aici no iat a ai tentu nudda mancu su bixinu!

Bastianeddu iat pentzau ca un'occasione aici podiat sutzedi una borta sceti in sa vida, duncas iat nau: <<Bella picoca, apu detzidiu; boga-mi-ndi luegus un'ogu!>>

Sa Sorti dd'iat acuntentau!

Sa tìrria est unu mali lègiu chi medas Sardus tenint; s'efetu de cussu mali est sempri arrosu (= disastroso)!

Cumentu narat su dicitu: << Chi sa tìrria fessit tìngiu, ndi emus a portai fintzas a su tidingiu!>>

tìngiu = pidocchio delle piante

tidingiu = nuca

**ANNA RITA CARDIA**

## ABBANOIA RECAPITA LE NUOVE BOLLETTE: DELLO STORNO NESSUNA TRACCIA

Dallo scorso 30 marzo 2019, la G.P. Service sta recapitando a Siliqua, con un porta a porta, le nuove bollette Abbanoa. Chi si aspettava quella con lo storno dell'accredito relativo alla restituzione della quota di depurazione è rimasto deluso. Infatti, la nuova bolletta, fa riferimento ai consumi dell'acqua dal 14 settembre 2018 al 29 gennaio 2019. Ed è pagabile in tre rate: la prima con scadenza 26/4/2019, la



seconda con scadenza 27/5/2019 e la terza con scadenza 25/6/2019. Chi ancora non l'ha ricevuta, stia tranquillo, perché la riceverà nei prossimi giorni. O, eventualmente, se ha premura di vederla, può entrare nel sito [www.abbanoa.it](http://www.abbanoa.it) (se non è ancora registrato può farlo) e cliccando poi su "Entra nel nuovo sportello online" nella sezione "Area Clienti", può accedere al sito di Abbanoa digitando "Nome utente" e "password". Poi, cliccando su "Estratto conto generale" può visualizzare e stampare le relative

bollette emesse.

Per i più curiosi: se andiamo a vedere le scadenze delle precedenti bollette (con i consumi dal 9/3/2016 al 14/9/2018) notiamo che i periodi delle rate quasi si sovrappongono con quelle appena uscite: la prima rata aveva scadenza 15/3/2019, la seconda 29/4/2019 e la terza 30/6/2019. In parole povere, entro giugno 2019 dovremmo pagare sia le rate delle vecchie bollette che delle nuove.

Complimenti, Abbanoa!! Pretendete subito i soldi delle bollette in addebito, mentre per lo storno dell'accredito dobbiamo aspettare ancora.

**ROBY COLLU**

## "SU BIRDURAIU" DI FABIANO E GIULIA PISU

"SU BIRDURAIU" è il nuovo negozio di frutta e verdura aperto in Corso Repubblica N. 122, gestito dai fratelli Fabiano e Giulia Pisu. I due giovani siliquesi sono pieni di ottimismo e fiduciosi per la buona riuscita della loro iniziativa.

**Fabiano e Giulia, come mai avete deciso di aprire questo negozio?**

<<Siamo fratello e sorella, entrambi in possesso del diploma di perito agrario, entrambi svolgiamo tale attività con passione, maturata da quando eravamo bambini. Abbiamo poi deciso di metterci alla prova sfidando molteplici criticità del settore. La nostra attività di vendita iniziò nei mercati dei paesi limitrofi e in quello del nostro paese, successivamente con quella di ambulante per le vie di Siliqua effettuando anche il servizio a domicilio. Abbiamo deciso di aprire questo negozio di frutta e verdura "Su Birdurau" per avere un punto fisso per la vendita giornaliera dei nostri prodotti, in modo da essere rintracciabili giornalmente dai nostri clienti.

Abbiamo deciso di aprire il negozio a Siliqua in quanto la nostra azienda è localizzata nello stesso territorio, di conseguenza mettiamo a disposizione "prodotti a km 0", prodotti locali che offrono maggiori garanzie di freschezza, insegnando a far conoscere sapori tipici e valorizzando il proprio territorio>>.

**Quali sono le caratteristiche dei vostri prodotti?**

<<Coltiviamo i nostri prodotti attuando diversi criteri ecosostenibili. Rotazione delle colture, migliorando la fertilità del terreno e favorendo l'accrescimento del prodotto, ma soprattutto, per limitare e sconfiggere parassiti e malattie che colpiscono i nostri ortaggi. Ci teniamo a far presente ai nostri consumatori che i nostri prodotti sono genuini anche grazie all'utilità delle sostanze organiche nel terreno prima della loro semina o trapianto. Parliamo di letame utilizzato dall'azienda Pisu come concimante per migliorare le caratteristiche del suolo, offrendo alle piante un ottimo sapore. I nostri prodotti, essendo coltivati a Siliqua, offrono maggiori garanzie di freschezza, con l'obiettivo di far conoscere a tutti voi i sapori tipici del nostro territorio, salvaguardando l'ambiente con la produzione di prodotti esclusivamente stagionali. Ciò che non è di nostra produzione lo acquistiamo da produttori locali di nostra fiducia.>>

**Quando avete iniziato questo lavoro?**

<<Siamo da bambini che praticiamo questa passione nell'a-



zienda di famiglia. Dopo gli studi Fabiano ha deciso di iscriversi ai giovani imprenditori agricoli. >>

**Come pensate di conquistare i vostri clienti in un mercato**

**già saturo di negozi del genere?**

<<Non siamo noi che dobbiamo conquistare i clienti, ma i nostri prodotti, noi dobbiamo solo svolgere tale attività con costanza e impegno, con serietà e sincerità come abbiamo sempre fatto, mettendoci a disposizione del cliente effettuando anche il servizio a domicilio gratuito dei nostri prodotti tagliati freschi su prenotazione.>>

**Non credete che possa rivelarsi un rischio aprire un negozio in questo periodo di crisi?**

<<Assolutamente no. Nella vita bisogna "tentare" prima di giudicare una scelta, a prescindere dalle risposte che si ottengono, che siano positive o negative. E' vero che è difficile aprire un negozio in questo periodo di crisi, ma è anche vero che molte volte ci tiriamo indietro solo per paura di provare. Grazie ai clienti che apprezzano i nostri prodotti. Noi li aspettiamo numerosi con tanta felicità nel nostro punto vendita.>>

**GINO IANNELLO**



## CONFRONTIAMO LO STILE: CHI HA DISEGNATO COSA?

Dato che amo moltissimo i cartoni animati (e mi piacerebbe realizzarli), mi sono divertita a confrontare diversi artisti, ad analizzare le loro tematiche e i loro stili di disegno. Saper confrontare i disegni è molto utile per identificare chi li ha realizzati, anche senza bisogno della firma. Certi artisti si fanno riconoscere non solo dai disegni, ma anche dalle tematiche che affrontano.

Ad esempio, i film della Disney sono facilmente riconoscibili appunto per lo stile di disegno: i volti degli eroi sono dolci e pacifici, ma allo stesso tempo trasmettono forza e sicurezza. I cattivi invece hanno tratti esasperati o minacciosi, e tutti i personaggi sono disegnati con uno stile morbido e anatomicamente preciso.

Lo stile della Warner Bros è drasticamente diverso: i volti dei personaggi sono molto più espressivi e le dimensioni del corpo sono molto più esagerate. Inoltre il disegno è molto più fumettistico e si adatta benissimo alle numerose gag.



I personaggi di Tim Burton sono scarni e magrissimi, quasi scheletrici. Oppure sono enormi, ma in modo innaturale. Per di più, l'abbondanza di colori scuri e gli occhi sgranati e preoccupati dei personaggi suggeriscono un'atmosfera d'inquietudine. Lo stile di Don Bluth si rifà a quello della Disney, ma i tratti sono leggermente più rigidi.

Jhonen Vasquez, un fumettista non molto conosciuto, ha uno stile molto particolare. I suoi disegni han-

no linee taglienti, e spesso i personaggi sono disegnati contorti in figure impossibili, tratteggiati con dei triangoli o dei quadrati.

Gli anime (cartoni giapponesi) hanno uno stile rigido ma curato, che si riflette spesso nel viso e nei vestiti dei personaggi. Gli anime per bambini hanno uno stile più rotondeggiante e le espressioni sono più esagerate.

I disegni italiani sono un miscuglio di differenti stili, e in effetti mi è stato difficile identificarli. Giorgio Cavazzano disegna con uno stile

morbido e rotondeggiante; Romano Scarpa aveva un tratto scarno e le espressioni dei personaggi cambiavano poco nel corso della storia. L'animazione italiana è molto fluida, forse troppo.

Quanto a me, i miei stili preferiti sono quelli degli anime e quello di Don Bluth. Ma analizzare lo stile non è semplice, quindi credo che lo lascerò agli esperti.

**ASIA PISANU**

## DODICI NUOVI COMUNI NEL CIRCUITO DI MONUMENTI APERTI TRA QUESTI C'È ANCHE SILIQUA

Ben dodici le amministrazioni che entrano per la prima volta nel circuito della manifestazione.

Il primo comune è Tula, grazioso paese del Monte Acuto - Logudoro in provincia di Sassari, che aprirà i suoi monumenti il 27 e 28 aprile. Per l'occasione saranno visitabili, tra gli altri, il Complesso archeologico Sa Mandra Manna e il parco eolico di Sa Turrina Manna. Durante il quarto weekend, il 18-19 maggio, saranno sei i comuni nuovi: Ales, che aprirà la famosa Cattedrale di San Pietro e Paolo e la Casa natale di Antonio Gramsci; Tertenia, uno dei due comuni della provincia di Nuoro, in cui tra gli altri verrà aperto il museo del costume, la Pinacoteca comunale e l'imponente Torre San Giovanni.



Inoltre per la prima volta entrano le 4 amministrazioni dell'Unione dei Comuni dei Nuraghi: Decimoputzu, Siliqua, Vallermosa e Villaspeciosa. Sabato 1 e domenica 2 giugno sarà la volta di Genuri, appena 331 abitanti posto alle pendici sud-occi-

dentali dell'altopiano della Giara. Nel piccolo comune saranno visitabili il Nuraghe di San Marco e la Chiesa di Santa Maria; Muravera, dove si trovano numerosi luoghi di culto pervenuti intatti durante i secoli e le torri di avvistamento, edificate durante la dominazione spagnola e infine Villaputzuin cui tra gli altri saranno visitabili il Castello di Quirra e il Villaggio minerario Baccu Locci.

La manifestazione regionale si chiuderà nel weekend

dell'8-9 giugno con due nuovi comuni: Assolo in cui verrà aperta l'Area naturalistica Barracca Chiccu Soie Neoneli, che ospita nel suo territorio alcune domus de janas e numerosi nuraghi.

**ROBY COLLU**



## INTERVISTA A ROBERTO COLLU

### TELELAVORO DOMICILIARE: "RISOLVO PIÙ PROBLEMI E HO PIÙ TEMPO LIBERO"



Dal 1° dicembre 2018 Roberto Collu, dipendente TIM, è un telelavoratore. Dalle sue parole risulta evidente la soddisfazione di avere fatto una scelta giusta e opportuna, un esperimento riuscito sotto tutti i punti di vista.

#### **Roberto, che cosa significa essere un telelavoratore?**

«Il telelavoro domiciliare è un modo di lavorare indipendente dalla localizzazione geografica dell'ufficio o dell'azienda per la quale si lavora, nel mio caso la TIM. Diciamo che rappresenta un nuovo modo di lavorare, che consente un miglior bilanciamento tra qualità della vita e produttività individuale. Il tutto è facilitato dall'uso di strumenti informatici e telematici, ed è caratterizzato da una flessibilità sia nell'organizzazione, che nella modalità di svolgimento. Il telelavorista comunica con l'azienda per mezzo di un PC portatile (collegato ad una rete di telecomunicazioni privata, VPN (virtual private network), email, chat aziendale, smartphone, o di altri strumenti mobili, forniti dall'azienda».

#### **Perché hai scelto questo tipo di lavoro?**

«Dopo circa 35 anni di pendolarismo, da Siliqua a Cagliari e viceversa, mi sono reso conto che viaggiare stava diventando stressante (semafori,

traffico, parcheggio), quindi avevo chiesto in primis ai miei responsabili della linea tecnica, se potevo svolgere la mia attività da casa. Per loro non c'era alcun problema, visto che nel campo dell'informatica l'assistenza tecnica è fattibile da remoto e quindi da qualsiasi sede. Il nostro ufficio, infatti, dà assistenza tecnica ai colleghi del Customer Care di tutta Italia. A quel punto, ho inoltrato la richiesta anche al settore HR (Risorse Umane) e mi hanno concesso questa opportunità. In effetti, svolgo la stessa identica attività che svolgevo nell'ufficio di Cagliari».

#### **Cosa rappresenta per il futuro il telelavoro?**

«Un sondaggio ha stabilito che l'80% dei dirigenti concorda sul fatto che il telelavoro incrementa la produttività. Inoltre, anche i telelavoratori sono ampiamente soddisfatti. E di questo nuovo tipo di lavoro sono compiaciuto anch'io, perché ho avuto modo di stabilire che da casa riesco a risolvere più problemi e pratiche. E, inoltre, vivo meglio la mia giornata e la mia vita, senza lo stress del viaggio. Il Telelavoro domiciliare, rappresenta quindi il lavoro del futuro, ed è attivo da tempo in diverse aziende».

#### **Quanto è diffuso oggi il telelavoro?**

«La percentuale delle aziende che offrono la possibilità di telelavoro in Italia, è in forte aumento: si è passati dal 25% del 2004, al 60% nel 2018. Ormai, è un modo di lavorare che si sta diffondendo assiduamente sia come telelavoro domiciliare che come smartworking (lavoro agile). Sempre più persone, infatti, ambiscono a lavorare da casa, perché presenta diversi vantaggi, sia per il lavoratore (nessun tragitto in auto fra code e semafori, parcheggio e consumo carburante, nessuna ossessione di timbrare il cartellino in orario, di vestirsi e prepararsi a puntino), ma è un risparmio anche per l'azienda (niente buoni pasto, niente spese di energia elettrica, né di riscaldamento, scrivanie, sedie ergonomiche, cancelleria, fotocopiatrice, stampante, fax, etc.). In particolare, il lavoro da casa è presente in quei settori dove non è richiesta la presenza fisica del lavoratore: telecomunicazioni, informatica, customer care, tecnologia dell'informazione, della finanza, della formazione, etc. La timbratura di inizio e fine giornata avviene tramite procedura on line. A fine giornata, ovviamente, bisogna dare ai propri responsabili un riscontro sull'attività lavorativa svolta».

#### **Tu sei soddisfatto di questa innovazione lavorativa?**

«Assolutamente sì. Si tratta di una nuova filosofia fondata sulla restituzione alle persone di flessibilità e autonomia nella scelta degli spazi, degli orari e degli strumenti da utilizzare, a fronte di una maggiore responsabilizzazione su risultati e obiettivi».

**GINO IANNELLO**



# & SALUTE

## COME CONTENERE IL FLUSSO CONTINUO DEI PENSIERI DISTURBANTI

# BENEFICI

Ognuno di noi è convinto di essere padrone dei propri pensieri, di poterli controllare e di fare quello che desidera. Purtroppo questa non è la realtà. Siamo subissati continuamente da parole che riempiono la nostra mente quotidianamente e ci sfiniscono, allontanandoci da ciò che vogliamo veramente. Questo perché abbiamo imparato le regole del vivere civile, della buona educazione, senza veramente comprendere quali sono quelle utili e quelle inutili per noi. La buona educazione ci fa sorridere cortesemente a chi magari ci tratta male, mentre vorremmo reagire diversamente. Ecco, negare un sorriso a chi non lo merita, può essere un atto d'amore verso sé stessi. Abbiamo appreso che essere "emotivi" è sinonimo di debolezza di "carattere", che le persone forti sono quelle controllate, che non manifestano apertamente il proprio stato d'animo, che la forza è quella fisica, che è coraggioso chi urla più forte, che vince il prepotente, che il silenzio e la calma non fanno parte di questo pianeta. Poi siamo tutti scontenti perché forse ci hanno raccontato delle bugie. Troppi pensieri per la mente ci impediscono di agire, per cui, anche se ci troviamo in una situazione che non fa per noi, non riusciamo a modificarla perché siamo in contrasto tra ciò che vogliamo noi e ciò che vogliono

gli altri, cosicché non agiamo e non riusciamo a venirci fuori. Rimaniamo nella stessa situazione, a volte per anni, a meno che un evento esterno ci spinga fuori in malo modo. Se ci pensiamo bene, le situazioni più difficili che abbiamo superato poi ci hanno portato qualcosa di meglio, anche se lo verificiamo molto tempo dopo. Nella normalità diamo molta importanza alle nostre paure, ai nostri dubbi, ai nostri giudizi (anche se si sono formati per sentito dire), se non constatiamo con mano, non possiamo avere un'idea precisa di una data situazione. L'ottimismo è sinonimo di "visione distorta" della realtà (ma non è vero, l'ottimismo è salutare, n.d.r.). Questo fenomeno lo ha spiegato molto bene Freud tanti anni fa: la "distruttività Thanatos", il simbolo della morte, è una forza maggiore nell'essere umano, mentre l'Eros che è il simbolo della vita della positività, è una forza più debole. Ecco spiegato il malessere che viviamo un po' tutti, ossessionati da ansia, visione pessimistica del futuro, a volte desiderio di sopprimere noi stessi o gli altri, ancorati al passato, che anno per anno ci raccontiamo in modo diverso. Magari da bambini abbiamo avuto carenza d'affetto e d'attenzioni e da grandi continuiamo a cercare quell'affetto che nessuno può essere in grado di darci, perché cerchiamo l'amore assoluto, quello di genitori perfetti che esistono solo nelle favole. In preda a queste forze opposte, ci lasciamo guidare inconsapevolmente dalle emozioni che non sappiamo controllare e cerchiamo di reprimere. Questa lotta si riverbera sul corpo che esausto che manifesta il suo dissenso attraverso le patologie. Le medicine più potenti al mondo sono l'energia solare, il mare, la montagna, la calma, il silenzio, la gioia, l'amore per sé stessi e per gli altri, la gentilezza, la solidarietà, la fiducia, l'amicizia, il lavoro "dignitoso" attraverso il quale le persone possano realizzare le proprie inclinazioni, il rispetto per la natura e per il genere vivente, e altre mera-

viglie che esistono su questa terra. Eppure le persone non parlano se non raramente di queste ricchezze, quando ci si incontra si descrivono i propri disturbi fisici, pettegolezzi, giudizi gratuiti, e tanti altri sentimenti che ci rendono grigi e tristi. La speranza è un'utopia eppure può essere un'ottima alternativa anche in casi di malattie gravi. La medicina asserisce che una persona che perde la speranza di guarigione ha meno possibilità di vita di una che spera, qualsiasi sia la patologia.

E allora come controllare questi "benedetti pensieri"? Fermandoli, per fermarli ci sono le tecniche della meditazione. Per meditare è necessario creare un ambiente silenzioso, privo di qualsiasi stimolo sonoro. Mettersi in una posizione comoda, chiudere gli occhi e fare tre respiri profondi. Nel silenzio provare a sentire i battiti del proprio cuore. Nel momento in cui facciamo questo esercizio, spezziamo l'emissione di pensieri continui che ci distolgono da nostro "Io" più profondo. Ci ascoltiamo, ascoltiamo il nostro corpo partendo dalla testa, giù verso il collo e ascoltiamo le tensioni, i fastidi, come se non ci appartenessero, continuiamo a scendere lungo il corpo sino ad ascoltarlo tutto, pezzo per pezzo, e lasciamo andare via tutto. Lasciamo che le tensioni ci abbandonino che il respiro riempia i nostri polmoni e lasciamoci trasportare in un luogo bello della natura che più ci piace e stiamo lì a godere ogni istante. Magari se mettiamo una musica classica di sottofondo possiamo lasciarci trascinare dalla sua magia. Possiamo utilizzare questa tecnica almeno una volta al giorno, in caso di urgenza anche di più. L'ideale è la mattina al risveglio e la sera prima di dormire. Se impariamo a meditare, impariamo ad ascoltarci e a capire un po' di più di noi stessi, dei nostri sogni, dei nostri desideri, e magari possiamo anche attivarci per realizzarli e per stare meglio in salute.

**Dott.essa BRUNA PISANO**

## PATOLOGIE DI SPALLA: ECCO LE SOLUZIONI

Il dolore alla spalla è un sintomo molto comune, una buona parte di adulti ne soffre, sia per quanto riguarda gli anziani che gli sportivi, qualora vengono richiesti movimenti ripetitivi della spalla o dove vi sono contatti che espongono l'atleta a cadute e urti. Il dolore varia dal semplice fastidio all'impossibilità di eseguire un movimento.

La limitazione può riguardare un singolo movimento (come, ad esempio, la rotazione della spalla per toccare il capo o la schiena a livello lombare) o compromettere l'intera attività dell'arto (adduzione, abduzione e rotazione interna ed esterna).

Può coinvolgere tutte le strutture della spalla (articolazioni, muscoli, tendini e borse) ed irradiarsi talvolta lungo tutto l'arto superiore, ma anche verso il collo ed il torace. Può associarsi a scroscio articolare.

Il dolore alla spalla riferito dal paziente può essere espressione di un coinvolgimento di specifiche strutture anatomiche, e interessando varie unità si possono clas-

sificare diversi tipi di lesioni o patologie:

**Unità capsulo- legamentosa:** Instabilità dell'articolazione gleno/omerale, Lussazioni traumatiche, Capsulite adesiva

**Unità muscolo-tendinea:** Borsite, Tendinite della cuffia, tendinite calcifica e tendinite del capo lungo del bicipite

**Unità Osteo-articolare:** Fratture di omero, clavicola e scapola, tumori ossei, osteoartrosi

La diagnosi medica viene eseguita tramite la clinica e l'esecuzione di indagini strumentali appropriate: ecografia, Risonanza magnetica nucleare.

La **riabilitazione** assume un ruolo fondamentale in tutti i suddetti casi: la kinesio e il movimento dei vari segmenti che compongono l'articolazione sono essenziali nei casi di instabilità: patologie di cuffia, traumi e sulle patologie degenerative. La kinesio, consiste in esercizi di mobilizzazione passiva, esercizi di decoaptazione, esercizi di rinforzo attivi isometrici e con



gli elastici, esercizi propriocettivi. Tutti con l'obiettivo di ripristinare l'articolazione, e la forza necessaria per compiere i gesti dell'attività quotidiana, e a seguire le attività ricreative e sportive.

Per quanto riguarda il sintomo, è importante abbinare il lavoro attivo alla terapia strumentale: laser, ultrasuono, onde d'urto; alla massoterapia: volta ad alleviare tensioni muscolari che coinvolgono il trapezio e il collo; terapia manuale sulle fasce muscolari: particolarmente indicata per restituire fluidità al movimento, ridurre la rigidità mirando alla globalità della funzionalità della spalla.

**Dott. Giacomo Porcu - Fisioterapista**

## LA FARMACIA CAMBIA GESTIONE: LA DOTTORESSA CLARA CHERCHI È LA NUOVA TITOLARE

La **farmacia Pisano**, nel centrale Corso Repubblica 102, dopo circa 65 anni di permanenza a Siliqua, dai primi di marzo si è trasferita a Cagliari in via Dante 226.

Un cambio gestione con permuta. Da lunedì 4 marzo, infatti, la farmacia di Siliqua è gestita dalla d.ssa Cherchi, che per decenni è stata in via Dante, nel "salotto" di Cagliari. L'equipe della dottoressa **Clara Cherchi**, la titolare, è composto da farmacisti e collaboratori capaci e preparati, sempre di sponibili e discreti in grado di assistere il cliente per ogni specifica richiesta, oltre che a prestare assistenza farmaceutica e indicazioni e sulla posologia di qualunque farmaco.

Oltre ai farmaci e al nuovo reparto Cosmetico, è possibile ritirare referti di analisi, effettuare analisi per colesterolo, glicemia, misurazione della pressione e altri servizi sanitari.

Tra l'altro, dal 9 maggio in Farmacia sarà possibile fare la MOC, un utile strumento di prevenzione e diagnosi dell'osteoporosi.

L'appuntamento può essere preso direttamente in Farmacia o per telefono al numero 0781 186 4008. Ogni appuntamento durerà 15 minuti e verrà rilasciato un referto con la diagnosi e la valutazione del grado di Osteoporosi. L'esame è consigliato per tutte le donne in menopausa che non hanno mai fatto una Moc o sono da tempo senza farla, e per gli uomini sopra i 60 anni. A prescindere dall'età è consigliato anche alle persone con elevata familiarità. Questi i nuovi orari della farmacia Cherchi: dal lunedì al sabato, dalle 9,00 alle 12,45 (la mattina) e dalle 16,30 alle 19,30 (la sera). La Farmacia è Online, sia su Facebook <https://www.facebook.com/farmaciacherchisiliqua/> che su Instagram [#farmaciacherchisiliqua](https://www.instagram.com/farmaciacherchisiliqua/) [#siliqua](https://www.instagram.com/siliqua/)



dalle 9,00 alle 12,45 (la mattina) e dalle 16,30 alle 19,30 (la sera). La Farmacia è Online, sia su Facebook <https://www.facebook.com/farmaciacherchisiliqua/> che su Instagram [#farmaciacherchisiliqua](https://www.instagram.com/farmaciacherchisiliqua/) [#siliqua](https://www.instagram.com/siliqua/)

**ROBY COLLU**



## IL SILIQUA CALA IL POKER A SERRAMANNA E CHIUDE IN VETTA ALLA CLASSIFICA: SARÀ SPAREGGIO COL SANT'ANNA ARRESI

**CRONACA**

Il Siliqua, seppure in formazione largamente rimaneggiata, ha chiuso il campionato di Terza categoria rifilando un secco 4-0 al DLF Serramanna, in trasferta. Chiudendo così il campionato in vetta alla classifica, a pari merito con il Sant'Anna Arresi, che ha battuto 1-2 a Ussaramanna il Medio Campidano. Ora le due squadre disputeranno lo spareggio in campo neutro (Narcao, Carbonia o Carloforte le possibili sedi). Il Siliqua rispetto alla squadra sulcitana, ha una migliore differenza reti e si è piazzata meglio negli scontri diretti (ha perso 3-2 nella gara di andata ed ha vinto 2-0 in quella di ritorno), ma questo non basta per l'accesso diretto al campionato di Seconda categoria, perciò si farà lo spareggio. Nella gara di oggi a Serramanna, hanno segnato: Alessio Me-



lis (doppietta, bomber della squadra siliquese con 12 reti), Gigi Todde e Nicola Ibba.

Ecco le azioni dei gol. A sbloccare il risultato ci ha pensato Alessio Melis: da un lancio casuale, i difensori del Serramanna hanno "pasticciato" di testa, il bomber siliquese ne ha approfittato, è arrivato solo davanti al portiere e lo ha trafitto, 0-1. Poi, è arrivato il raddoppio: Alessio Melis ha battuto un calcio d'angolo, e Gigi Todde ben appostato sul primo palo ha insaccato, 0-2. Dopodiché, il Siliqua ha calato il tris: il portiere avversario ha rinvitato in modo maldestro, la palla è giunta ad Alessio Melis che l'ha stoppata di petto, ha calciato subito di controbalzo, da notevole distanza, e la palla si è infilata sotto la traversa, 0-3. Poi il quarto gol: passaggio filtrante per Alessio Melis che scende sul fondo, la passa indietro a Nicola Ibba che cala il

poker, 0-4

Il mister Michele Corda, ha schierato la seguente formazione: Luca Frau in porta; nella linea difensiva: Silvio Bonomo a destra, Ivan Collu a sinistra, centrali Mirco Soddu e Manuel Sirigu; a centrocampo: Nicola Ibba a destra, in mezzo Alessio Todde e Ninni Todde e Gigi Todde a sinistra; in attacco Alessio Melis e Tommy Grassetto. Nella ripresa sono entrati: Antonio Mossa per Tommy Grassetto, Samuele Muscas per Alessio Melis, Michele Pilloni per Alessio Todde e Matteo Mancosu per Nicola Ibba.

Ha diretto la gara il sig. Alessandro Nurchis della sezione di Cagliari.

Questo il lungo elenco dei giocatori indisponibili: Luca Collu, Max Collu, Daniele Frau, Alessio Congiu, Mattia Pilloni, Raffaele Mancosu, Fabio Pau, Alessandro Sarais, Andrea Pittau, Fabio Sirigu, Jordy Deidda.

Il Serramanna, allenato da Roberto Rosati, ha schierato la seguente formazione: Federico Sanna (n.1), Alessio Onnis (n.2), Samuele Deidda (n.3), Paolo Abis (n.4), Pierpaolo Fois (n.5), Rocco Tocco (n.6), Luca Medda (n.7), Francesco Tuveri (n.8), Nicola Barbato (n. 20), Nicholas Puxeddu (n.10), Nicolò Daniello (n. 11). In panchina: Matteo Pillai, Riccardo Dolis, Mauro Deidda, Alessandro Pias, Marco Porceddu, Guglielmo Piras e Stefano Mugia.

ROBY COLLU

☉ Calcio Siliqua	44	18	14	2	2	61	18	9	0	0	41	7	5	2	2	20	11
☉ S. Anna Arresi	44	18	14	2	2	48	15	9	0	0	34	6	5	2	2	14	9
☉ Ati. FC Sanluri	37	18	12	1	5	53	26	7	1	1	27	9	5	0	4	26	17
☉ Dlf Serramanna	35	18	11	2	5	53	33	5	2	2	31	19	6	0	3	22	14
☉ Verde Isola	31	18	10	1	7	35	20	6	0	3	18	7	4	1	4	17	13
☉ Italtpiombo	27	18	8	3	7	33	33	6	1	2	17	11	2	2	5	16	22
☉ Portoscuso	23	18	7	2	9	44	41	4	2	3	24	11	3	0	6	20	30
☉ S. Anna 2010 (-1)	9	18	3	1	14	25	60	2	1	6	13	28	1	0	8	12	32
☉ M. Campidano (-1)	7	18	2	2	14	27	72	2	1	6	18	32	0	1	8	9	40

### Marcatori

**12 reti:** Alessio Melis

**7 reti:** Mattia Pilloni, Thomas Grassetto

**6 reti:** Max Collu, Daniele Frau, Luigi Todde

**4 reti:** Luca Collu

**3 reti:** Nicola Ibba

**1 rete:** Samuele Muscas, Fabio Pau, Andrea Pittau, Fabio Sirigu, Manuel Sirigu, Nicola Ibba, Alessandro Salaris

## IL TENNIS CLUB SI PREPARA AI CAMPIONATI DI PRIMAVERA

Per i prossimi campionati di società di primavera, il **Tennis Club Acquafredda** ha scritto quattro squadre, tre maschili e una femminile, categorie D/2 e D/4, Over 45.

Due squadre in più rispetto agli anni precedenti, perché la Società ha scelto di far partecipare ai campionati tutti gli atleti agonisti che frequentano il corso di preparazione della scuola tennis, ogni atleta giocherà nella squadra adatta alle sue possibilità potenziali. La squadra maschile OVER

45 schiera Giuseppe Chiriu, Giulio Lampis, Giuseppe Madeddu, Bruno Etzi.

Nella squadra maschile, categoria D/2, giocheranno Giulio Lampis, Alessio Mocco, Giuseppe Chiriu, Giuseppe Madeddu, Andrea Marreddu, Bruno Etzi, Simone Farris, Gianluca Melis.

La squadra B giocherà con Francesco



Dessi, Marco Sanna, Paolo Meloni, Alessio Cocco. Nella squadra femminile giocheranno Silvia Vallone, Francesca Mocchi, Alice Cuccu, Clara Ortu, Chiara Tinti.

Tutti gli atleti delle quattro squadre avranno il massimo supporto della Società, mentre a loro spetta il compito d' impegnarsi al massimo delle loro possibilità, se la vittoria arriva

tanto meglio, altrimenti è sufficiente che si siano divertiti ed abbiano rappresentato degnamente i colori e i valori della Società.

**Il giorno 2 marzo l'Assemblea** annuale dei soci ha eletto il nuovo Consiglio di Amministrazione. Sono stati eletti Gianluca Melis, Gino Iannello, Firmino Assorgia, Pietro Ghiani, Silvia Vallone. In pratica l'Assemblea ha confermato i consiglieri uscenti.

In una seduta successiva il **Consiglio di Amministrazione** ha provveduto

alla attribuzione delle cariche sociali, come previsto dallo statuto. **Gianluca Melis** (nella foto) è il nuovo presidente della Società Acquafredda; Pietro Ghiani vice presidente, Gino Iannello segretario, Firmino Assorgia e Silvia Vallone consiglieri.

**GINO IANNELLO**

### SPAREGGIO: IL SILIQUA CADE IN ZONA CESARINI

*Lo spareggio tra Siliqua e Sant'Anna Arresi, se lo sono aggiudicati i sulcitani con un gol in pieno recupero di Sebastiano Usei, dopo una gara combattuta, abbastanza equilibrata e con pochissime conclusioni a rete da parte di entrambe le squadre. Tuttavia, la gara tra il Siliqua e il Sant'Anna Arresi, è stato un match spigoloso, giocato davanti a un pubblico rumoroso e numeroso (circa 250 spettatori: 150 i supporter sulcitani e un centinaio quelli provenienti da Siliqua). Dopo questa sconfitta, alla squadra siliquese non resta che sperare in un eventuale ripescaggio.*



a cura di  
**Marco Piras**

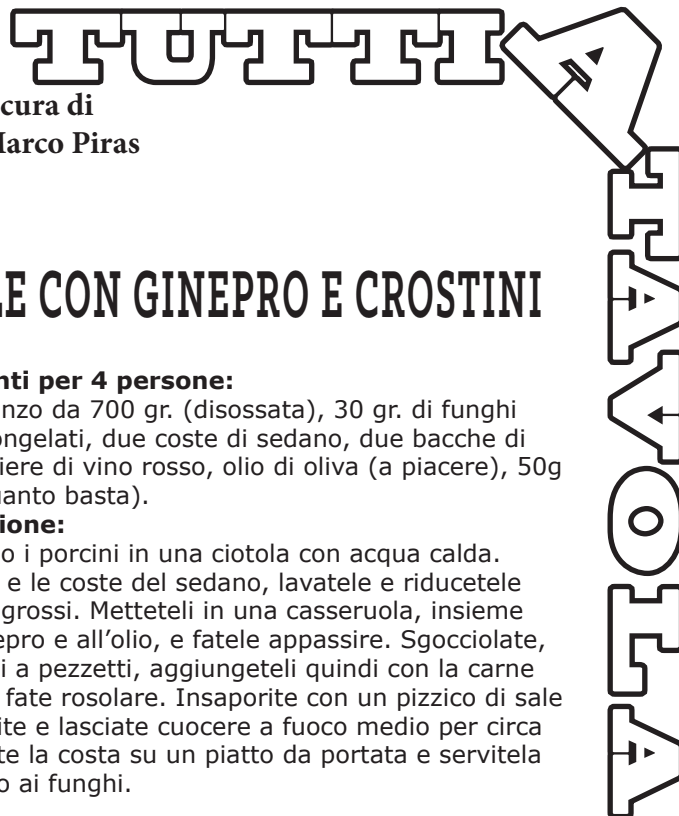
## BRICIOLE CON GINEPRO E CROSTINI

### Ingredienti per 4 persone:

Una costata di manzo da 700 gr. (disossata), 30 gr. di funghi porcini secchi o congelati, due coste di sedano, due bacche di ginepro, un bicchiere di vino rosso, olio di oliva (a piacere), 50g di cipolla, sale (quanto basta).

### Preparazione:

Mettete in ammollo i porcini in una ciotola con acqua calda. Mondate le cipolle e le coste del sedano, lavatele e riducetele a dadini piuttosto grossi. Metteteli in una casseruola, insieme alle bacche di ginepro e all'olio, e fatele appassire. Sgocciolate, i funghi e tagliateli a pezzetti, aggiungeteli quindi con la carne nella casseruola e fate rosolare. Insaporite con un pizzico di sale e con il vino, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti. Adagiate la costa su un piatto da portata e servitela coperta con il sugo ai funghi.



# CERCA & TROVA

## IL BARATTO DI SILIQUA

Inserzioni GRATUITE alla E-Mail: [edizioniipittoresche@gmail.com](mailto:edizioniipittoresche@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.

- 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. Eseguo lavori di giardinaggio, edili, intonaci, tinteggiatura e piccoli trasporti. Info 328 0676071 (rif. Mimmo).

- 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.

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

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

- 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).

- 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](mailto:bolliricarlotta@gmail.com)

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

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

- Vendesi cassapanca nera fine 800. Per info: 3292224046 (Franca)

## TRUCIDO, IL CANE SMARRITO È TORNATO A CASA

*Trucido, il cane della foto, 11 anni di vita, era scappato dalla sua abitazione di via Vittorio Emanuele 62 a Siliqua, il 26 marzo scorso.*

*Era stato ritrovato il giorno dopo da due turisti genovesi. Lo avevano portato dal veterinario, che lo aveva visitato e aveva consigliato ai turisti di consegnarlo ai carabinieri o alla forestale.*

*Questi ultimi lo avevano preso in custodia, ma Trucido era scappato la mattina dopo. Il cane era stato poi avvistato nei monti di*



*Arrizzali nelle campagne di Siliqua. Poi, mercoledì 3 aprile intorno alle 19,00 nella vecchia statale 130,*

*tra il bivio di Villaspeciosa e quello che porta a Monte Accas. Proprio qualche ora fa un signora di Decimoputzu, lo ha riconosciuto ed è riuscita a farlo entrare nel cortile di casa sua. Poi, ha chiamato al cellulare la sua padrona e il cane, finalmente, è tornato nella sua casa a Siliqua. Sta bene.*

*Ma stanno bene anche Federica e Daniela che, dopo 10 giorni, hanno potuto riabbracciare il loro cagnolino "fuggiasco".*

**ROBY COLLU**



# A 4 ZAMPE

## L'IMPORTANZA DEL GIOCO

# ATTACCO

Scagli la prima pietra chi non ha riempito la sua cuccia con una dozzina di giocattoli! Peccato che Fido non sappia davvero che farci con tutti quegli oggetti a parte masticarli sino alla morte (del giocattolo intendo!)! Certo masticare per lui è bellissimo, una tra le attività più spontanee ma soprattutto gratificanti e rilassanti (attraverso la masticazione il cane scarica tensioni). Attenzione però che Fido non ingerisca parti del giocattolo, sarebbe molto pericoloso per la sua salute. Tuttavia la cuccia non è un ripostiglio per chincaglierie ma il luogo intimo e di riposo per il cane; se si ritira (come vale per noi umani) sta chiaramente dicendo: "Adesso voglio stare da solo e riposarmi!". Lo lascerete in pace? No, ovviamente sia grandi che piccini si sentono autorizzati ad andarlo a cercare, in altre parole STRESSARLO ... SBAGLIATO! Ma torniamo alle palline, corde, ossa di gomma e tutti quei giochi sonori fatti di plastica che dopo 10 minuti sono bucati e non suonano più. Oggetti che acquistano un senso e diventano divertenti se ci giochiamo insieme invece di lasciarli buttati là, sempre a disposizione del cane e poi senti dire: "Gli ho comprato tante cose ma si stanca subito e non ci gioca più" ... Fatti una domanda!! Altre necessità etologiche sono il movimento, la liber-

tà, la socializzazione; attività queste di cui è spesso privato soprattutto se vive in un contesto urbano. È nostro dovere impegnarci per garantirgli il contatto con la natura e con gli altri cani. Fare lunghe passeggiate col nostro cane in campagna, al parco o al mare appaga la sua necessità di movimento ed esplorazione. Molti studi riportano che passeggiare non solo fa bene a lui ma fortifica il nostro cuore e migliora la salute psichica favorendo il buonumore. Un cane che gioca regolarmente viene stimolato e sviluppa l'intelligenza e la propensione a seguirci, ubbidire alle nostre richieste: se sappiamo giocare con lui diventiamo più simpatici ai suoi occhi e accresciamo la sua fiducia rafforzando il legame affettivo. Il gioco non si limita all'età infantile ma ha estrema importanza in tutte le fasi di vita del cane. In un cucciolo aiuta la crescita e la fiducia, nel cane adulto il gioco serve a costruire relazioni equilibrate sia tra con specifici che non; se è un anziano lo stimola a restare attivo e sano. Scopriamo allora che cosa piace di più al nostro cane e che cosa significa per lui un giocattolo. La pallina si muove quindi è una preda da catturare e stimola nel cane quella che è una caratteristica specie specifica di tutte le razze: la predatorietà. Non limitiamoci a lanciarla ma insegniamo a Fido che se ce la riporta è più bello e gliela possiamo lanciare di nuovo. Proponiamogli lo scambio con un altro gioco invece di rincorrerlo intimandogli di darci la pallina o addirittura strappargliela dalla bocca che è sbagliato! Quando è piccolo è facile ma crescerà con l'idea che siamo dei bulli e da grande non se la farà portare via tanto facilmente! Lo scambio favorisce la collaborazione e scoraggia la possessività del cane, diventando una pratica molto educativa. Anche i giochi sonori stimolano

la predatorietà del cane e simulano la preda che si lamenta; sarebbe meglio nascondere e fare il gioco della ricerca piuttosto che lasciarla masticare a oltranza fino a romperla. Ragion per cui i giochi vanno usati insieme a noi, costituiscono un'importante risorsa che dovremmo gestire in quanto leader, dobbiamo tirarli fuori solo al momento dell'attività ludica. La ricerca interessa l'olfatto e la capacità di concentrazione, attività che gratificano il cane e costituiscono valida alternativa alla passeggiata se fuori diluvia e si rinuncia a uscire. La corda e il "tira e molla" sono spesso tabù perché è un gioco di forza che suggerisce al cane chi tra di noi è il più forte. Per Fido non è un gioco fine a se stesso ma un modo per stabilire gerarchie, quindi chi comanda a casa. Ecco perché viene spesso sconsigliato se non addirittura proibito. Non bisogna stratonare e strappare la corda perché fa male alla bocca del cane ma va esercitata una forza costante e morbida. È sconsigliato a chi non è esperto e non ha ancora sviluppato una buona relazione col proprio cane perché favorisce la combattività e la possessività e porta a una eccitazione eccessiva. Per farlo bene occorre che il cane abbia imparato a eseguire alla perfezione il comando del "lascia". Sarebbe opportuno farsi insegnare da un'educatore cinofilo la pratica di certi giochi per prevenire incidenti ed evitare di insegnare comportamenti sbagliati. Se fatto bene questo gioco agisce fortemente sull'autocontrollo di Fido, sul nostro accreditamento perché gli consentiamo di dare sfogo alla sua dote caratteriale più profonda: l'aggressività. Lasciarlo vincere di tanto in tanto accresce la sua autostima rendendolo felice ed equilibrato. Giocate TANTO e nel MODO CORRETTO con lui/lei perché gli fa bene, fa bene al vostro rapporto e persino all'eterno bambino che risiede in ognuno di noi.

**CRISTINA UCCHEDDU**

I lettori possono inoltrare le loro domande alla mail:  
uccheddu.cristina@libero.it



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: [edizionipittoresche@gmail.com](mailto:edizionipittoresche@gmail.com)

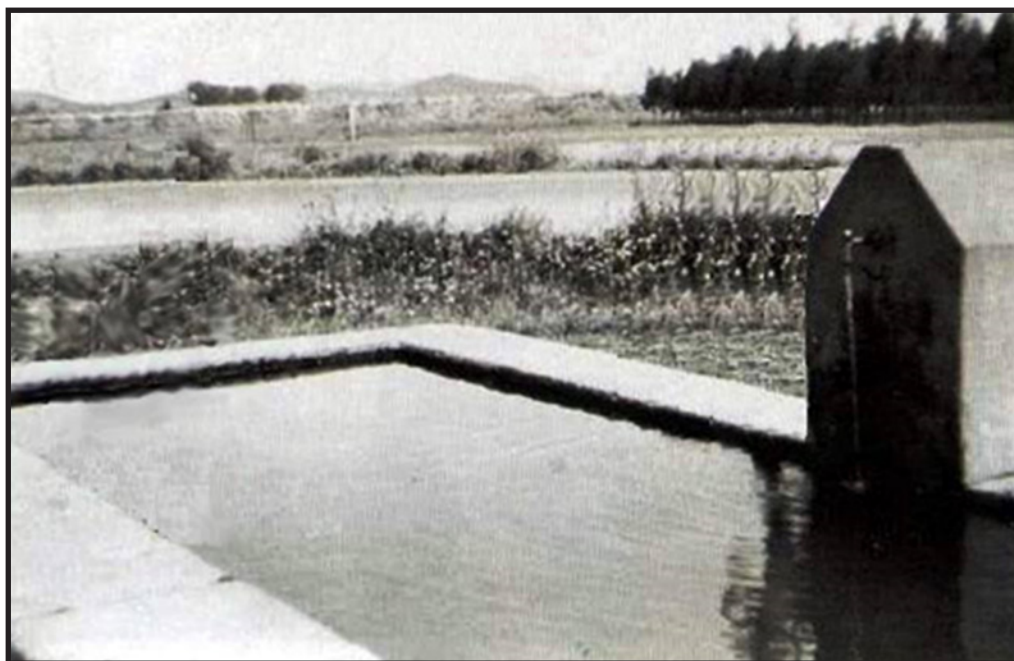
sito web: [giornalinodisiliqua.altervista.org](http://giornalinodisiliqua.altervista.org)

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: 220 copie. Stampe: Stampato il 28 Aprile 2019, 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).



Nella foto, primi anni '60, la mitica fontana siliquese de "Sa Pica". Era una vasca in pietra lunga circa 3 metri e larga 2 metri e 30 cm. Veniva utilizzata come abbeveratoio degli animali di passaggio, in particolare buoi e cavalli. In genere, i carrettieri quando si recavano in campagna si fermavano nella fontana per dissetare il loro bestiame. La fontana era situata all'ingresso del paese lato Cagliari, dove ora c'è la piazzetta de "La Madonnina". Sa pica fu demolita nei primi anni '70.

## 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 2019: clienti Bar Sardegna, clienti Cartolibrerie Frongia Gabriella e Katia Orrù, Tabaccheria Devino, clienti Enoteca di Fabrizio Pitzianti, clienti Frutta e verdura di Simona Melis, Market di Loredana Deidda, Market di

Corrado Deias, Pizzeria Piero Carta, Ristorante pizzeria "La Locomotiva", Panificio "Da Gabry, Bar Dodò di Doriana Mei, Oreficeria di Lucia e Marcello, Fiori e piante di Lucia Puddu, Articoli da regalo di Michele Corrias, Efisio Alba, Luisella Melis, Matilde Bachis, Franco Collu, Maria Fonnesu, Corrado Deias, Giuseppe Pillitu, Luciana Pontis, Stefanina Maccioni, Mercedes Piras, Antonia Diana, Anna 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 Ka-

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

