

CULTURA E SPETTACOLI

I "111 luoghi" per scoprire **Cagliari**
città di storia, movida e jacarande

Una guida speciale con i consigli di Sergio Benoni e le foto di Daniela Zedda

di **Andrea Massidda**

In teoria esiste un unico modo per conoscere davvero bene una città dove non si è mai stati: visitarla insieme ad amici che lì ci vivono da sempre e te ne rivelano non solo i posti turistici, ma anche le meraviglie insospettabili e gli angoli più frequentati dai residenti. In pratica, almeno nel caso del capoluogo della Sardegna, ci si può affidare anche ai consigli del giornalista Sergio Benoni, che insieme alla fotografa Daniela Zedda ha realizzato per la casa editrice Emons: un prezioso volume dal titolo "111 luoghi di Cagliari che devi proprio scoprire", qualcosa che è appunto a metà tra una guida in stile Lonely Planet e l'amico che ti porterebbe in giro lasciandoti a bocca aperta.

«Una città a misura d'uomo, né troppo grande né troppo piccola, con un rapporto a dir poco felice con il paesaggio, dove parchi naturali respirano dentro la cinta urbana, e falesie a picco e una spiaggia caraibica sono a pochi minuti dal centro. E poi tanta storia, numerosi luo-



Una veduta sul rione storico di Stampace, a Cagliari

ghi evocativi, carichi di fascino e di vita». Così i due autori definiscono Cagliari nella premessa, cioè prima di prendersi a braccetto per farti scoprire «la città bianca, la città bastionata, delle torri e dei fantasmi, delle piazze coi tavolini al sole e delle vie strette che si arrampicano fino alla cattedrale» ma anche «la

città colorata dal bianco delle pietre brillate dal sole, dal rosa dei fenicotteri che l'hanno scelta come patria d'elezione, dall'azzurro magnetico delle sue acque e dal verde intenso dei suoi giardini e parchi». Una città dal respiro europeo che da qualche tempo è in cima a classifiche e sondaggi sulla qualità

della vita e che non finisce di stupire gli stessi sardi per la sua effervescenza e bellezza.

La visita guidata inizia sull'autobus numero 7, quello che attraversa i quattro rioni storici (Marina, Stampace, Castello e Villanova), così che in una mezz'oretta, sbirciando dal finestrino, ci si possa fare almeno un'idea del cuore pulsante della città. Ma il tour delle cartoline di Benoni e Zedda prosegue toccando sia i monumenti (dall'anfiteatro romano alla cripta di Santa Restituta, dal Palazzo Viceregio (di fatto Regio, perché la corte dei Savoia si trasferì lì per 15 anni all'epoca delle guerre napoleoniche) a San Saturnino (la chiesa più antica di Cagliari), dalla cattedrale di Bonaria (che ha dato il nome a Buenos Aires) alla Grotta della Vipera (costruita nel II secolo d. C. da Lucio Cassio Filippo per custodire le spoglie dell'amata moglie Atilia Pomptilla).

Tanta storia, dunque. Ma non solo. Dopo il tragitto sugli ascensori panoramici, la guida ti conduce infatti alla scoperta dei caffè svizzeri della Cagliari della bella époque, delle mera-

vigliose jacarande che colorano le vie e le piazze, del mercato di San Benedetto (il più grande d'Italia, con i suoi ottomila metri quadrati distribuiti su due piani) e ancora librerie deliziose (Tuttestorie, Il Bastione), luoghi riqualificati come la Mediateca del Mediterraneo o l'Exma, caffetteria e social club all'aperto da dove trasmette "a vista" l'emittente Radio X. E ancora piazza San Domenico, ritrovo hipster a Villanova.

Non mancano naturalmente il mare e gli spazi verdi. Così i due nostri amici/guide ci conducono idealmente tra i baretto più frequentati del Poetto (come Le Palmette, in qualche modo il bar dei surfisti), la Sella del Diavolo, il Villaggio dei pescatori. Poi i giganteschi parchi di Monte Claro, Monte Urpinu, San Michele, Molentargius, quello della Musica e l'orto botanico. Ci sono inoltre le trattorie tipiche e i ristoranti gourmet, ma è impossibile, ovviamente, citare in poco spazio tutti i luoghi elencati nella guida. Una cosa è certa, però: giunti alla fine del libro viene una gran voglia di andare a Cagliari.

Presentazione

Un libro dedicato agli alberi monumentali

► Oggi alle 17 nella sala Helmar Schenk del Parco di Molentargius Saline in via La Palma 9, a Cagliari, il Ceas Molentargius, nell'ambito dell'iniziativa per il recupero storico dei numerosi ulivi della piana di Is Arenas, invita alla presentazione del libro "Attaccati alle radici - Immagini e storie di alberi della Sardegna Volume 2" di Enrico Spanu (autore delle foto) e Lello Caravano (autore dei testi) con prefazione di Paolo Fresu (Edizioni Enrico Spanu).

La giornalista della Rai Flavia Corda dialogherà con gli autori. Il secondo volume di "Attaccati alle radici" è un nuovo tributo ai giganti del mondo verde, un racconto di parole e immagini in bianco e nero. Un patrimonio di biodiversità ma anche di alto valore identitario (la Sardegna è la regione con il maggior numero di alberi monumentali d'Italia, oltre 400). Dalla maestosa rovere della Illorai, la più grande d'Italia, al gigantesco olivastro di Ussassai rinato grazie ai volontari. Dall'olivastro millenario di Cuglieri al carrubo di Castiadas che vive ancora grazie ai forzati della vecchia colonia penale, fino all'oleastro di Allai, portato nella piazza del paese da una pietraia dove stava morendo.

Disturbi intestinali cronici: un problema per molti!

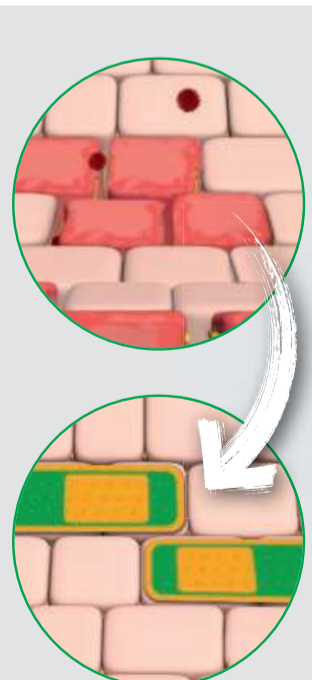
Un prodotto può portare a un miglioramento

«Non so più cosa mangiare». «Ho regolarmente la diarrea». «Il mal di pancia fa ormai parte della mia vita quotidiana». Potrebbe trattarsi della cosiddetta sindrome dell'intestino irritabile. Questa comporta disturbi intestinali cronici quali crampi addominali, dolori e flatulenza, spesso associati a diarrea e/o costipazione. Un prodotto può essere d'aiuto a tutti coloro che ne sono affetti (Kijimea Colon Irritabile PRO, in farmacia).

Si ritiene che una barriera intestinale danneggiata sia spesso la causa di disturbi intestinali cronici. Anche i danni più piccoli (le cosiddette microlesioni) sono infatti sufficienti perché agenti patogeni e sostanze nocive penetrino attraverso la barriera intestinale. Di

conseguenza si ha un'irritazione del sistema nervoso enterico, seguita da diarrea ricorrente, spesso accompagnata da dolori addominali, flatulenza e talvolta costipazione.

A partire da questi presupposti è stato sviluppato Kijimea Colon Irritabile PRO. I bifidobatteri del ceppo HI-MIMBb75, contenuti in Kijimea Colon Irritabile PRO, aderiscono alle aree danneggiate della barriera intestinale, come un cerotto su una ferita. L'idea: al di sotto di questo cerotto la barriera intestinale può rigenerarsi e i disturbi intestinali possono attenuarsi. Kijimea Colon Irritabile PRO può quindi aiutare in caso di diarrea, dolori addominali, flatulenza e stitichezza.



I bifidobatteri del ceppo HI-MIMBb75 aderiscono alle aree danneggiate della barriera intestinale come un cerotto consentendo un'attenuazione dei disturbi intestinali.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**Kijimea Colon Irritabile PRO**

- ✓ Con effetto cerotto PRO
- ✓ Per diarrea, costipazione, dolori addominali e flatulenza

Per la Vostra farmacia:

Kijimea Colon Irritabile PRO

(PARAF 978476101)



www.kijimea.it