

IL GIORNALINO DI SILIQUA

ANNO XV - N° 5

Settembre/Ottobre 2021

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: giornalmodisiliqua.altervista.org

PARCO GIOCHI COMUNALE, LAVORI DI VALORIZZAZIONE



CULTURA&SOCIETÀ

SE IO FOSSI SINDACO
LA PAROLA AI CITTADINI

p. 02

CULTURA&SOCIETÀ

VALORIZZAZIONE
DEL PARCO GIOCHI

p. 03

SALUTE E BENESSERE

GUERRA E PACE

p. 08

LE RUBRICHE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

AMICI A 4 ZAMPE

BONNY:
UNA BELLA STORIA

P. 15

CONTIXEDDU DE FORREDDA

BATISTINA SA FIUDA
E S'ANIMA DE SU POBIDDU

p. 06

TUTTI A TAVOLA

MARMELLATA
DI FICHI D'INDIA

p. 09

& SOCIETÀ

SE IO FOSSI SINDACO: LA PAROLA AI CITTADINI..

CULTURA

Abbiamo seguito con attenzione l'esito di un sondaggio proposto ai cittadini di Siliqua, qualche settimana fa, su facebook da Roberto Collu, fondatore, primo direttore responsabile e adesso primo redattore del Giornalino di Siliqua. Il quesito era: "Se tu fossi sindaco come vorresti il tuo paese?" Non è la prima volta e non sarà l'ultima, che una domanda di questo tipo viene rivolta ad un cittadino, soprattutto quando ci si accorge che nella popolazione serpeggia un certo malcontento per le cose che non vanno come vorremmo. Per qualsiasi disfunzione nella pubblica amministrazione il cittadino "solerte" chiama in causa l'Amministrazione comunale in carica e in prima persona il Sindaco del Paese. L'amico Roberto non è nuovo ad iniziative di questo genere ed è, a nostro parere, l'unica persona capace di gestire un'iniziativa come quella di lanciare una specie di referendum di quel tipo. Roberto è preparato, informato sugli avvenimenti quotidiani del paese, ne segue i malumori e le rare manifestazioni d'interesse verso l'Amministrazione comunale. Diciamo che Roberto ha sempre il polso della situazione sotto controllo. Dalle risposte di



tutti i cittadini che si sono espressi, emerge, soprattutto, l'aspirazione ad avere un'amministrazione capace e competente, emergono anche le varie cose che non vanno, le cose che non sono state fatte, o sono state fatte male, le promesse fatte in campagna elettorale e poi non mantenute nel corso degli anni. E' chiaro che queste ultime considerazioni valgono non soltanto per l'attuale amministrazione comunale, ma anche per le amministrazioni precedenti. Per i cittadini di una certa età sono aspetti critici che si fanno o sono stati fatti in passato per tutte le amministrazioni del nostro paese. Dai pareri intercettati dal sondaggio proposto da Roberto Collu ai cittadini siliquesi, oltre alle considerazioni del tutto negative, ci sono stati anche pareri non del tutto negativi, che evidenziano le difficoltà che esistono nell'amministrare un paese, talvolta non bastano le capacità e la volontà di fare, ma bisogna tener conto delle difficoltà che incontrano tutti gli amministratori. D'accordo, si può fare sempre meglio e di più. Modestamente la nostra lunga esperienza di vita ci permet-

te di fare queste considerazioni con cognizione di causa e non ci meravigliamo se nel corso temporale di una amministrazione comunale ci accorgiamo che tra le promesse elettorali fatte al momento di insediarsi e quello che si riesce a fare nel corso di cinque anni ci sia un abisso, i risultati finali non quadrano mai. Operare sul campo è ben diverso, per cui ci sentiamo in dovere di avvisare coloro che fra qualche anno si proporranno come futuri amministratori del nostro Comune, di stare con i piedi per terra, di non fare promesse elettorali stellari che poi non potranno mantenere nei fatti. Per quanto riguarda i cittadini ci sentiamo in dovere di affermare che i siliquesi non seguono per niente i lavori del Consiglio comunale. Raramente qualche siliquese è presente alle sedute del Consiglio, la sede più adatta dove vengono prese le decisioni più importanti dell'amministrazione del paese. D'altra parte, i cittadini hanno il Sindaco che liberamente si sono scelti con libere elezioni.

GINO IANNELLO

VALORIZZAZIONE DEL PARCO GIOCHI COMUNALE



Finalmente, è arrivato il momento di ricordarsi che il Parco giochi comunale di Siliqua aveva bisogno di interventi innovativi di un certo interesse. Con un progetto realiz-

zato nel 2018 con l'Unione dei Comuni per un ammontare di 75 mila euro si cerca di dare al Parco un nuovo volto, capace di attrarre e soddisfare le esigenze dei numerosi visitatori, ma soprattutto, adatto ad accogliere e suscitare la gioia dei numerosi bambini e ragazzi. Si sa che i tempi della burocrazia sono lunghi, ma finalmente in questi primi giorni di luglio i lavori sono iniziati. Sono in sistemazione i nuovi giochi per i più piccoli, il percorso fitness per gli adulti, la messa in sicurezza del ponticello che porta all'area picnic nel lecceto adiacente il Parco, area che sarà dotata di illuminazione e di tutto quello che sarà necessario per luogo di sosta per picnic. Molto im-

portante è la collocazione, a destra come si entra, di un info point di accoglienza, dove i visitatori come entrano potranno chiedere e ricevere tutte informazioni che riguardano Siliqua e il suo territorio. Con l'istituzione dell'info point si dà seguito ad una esigenza suggerita di recente dall'Unione dei comuni, che ha proposto l'istituzione di un ufficio turistico in ogni comune che possa offrire ai visitatori utili informazioni turistiche sui luoghi da visitare. Si parla di parco giochi per i bambini e i ragazzi, ma il nostro Parco è anche luogo di sosta e di riposo anche per i grandi, soprattutto per gli anziani, specialmente nelle ore fresche della lunga estate siliquese.

GINO IANNELLO

CONSIGLIO COMUNALE UNA TRANSAZIONE STRAGIUDIZIALE METTE FINE ALLA CAUSA TRA IL COMUNE E L'ECO GREEN



Finalmente, dopo circa un anno di riunioni senza pubblico, il Consiglio comunale di Siliqua ha aperto nuovamente le porte al pubblico in presenza. Martedì, 30 giugno,

l'assemblea civica, con a capo la sindaca, Francesca Atzori, si è riunita per la discussione di due punti all'ordine del giorno. Ma il pubblico era completamente assente, nessun cittadino di Siliqua si è scomodato per venire a sapere di che cosa il Consiglio era stato chiamato a discutere e a deliberare. In verità, l'assenza del pubblico alle riunioni del Consiglio non è una novità, è stato sempre così.

Un punto dell'ordine del giorno del Consiglio riguardava l'approvazione del Piano Finanziario per l'applicazione della TARI relativa all'anno 2021. Siccome il termine per l'approvazione è stato prorogato di un mese, il Consiglio ha votato per il rinvio della discus-

sione e dell'approvazione ad una prossima riunione del Consiglio, in modo di acquisire ulteriori informazioni sull'argomento.

Nella seduta del 29 luglio 2021, il Consiglio ha approvato, con il riconoscimento di legittimità del debito fuori bilancio, la transazione stragiudiziale che mette fine alla vertenza tra il Comune di Siliqua e la Eco Green, società che nel 2009 gestiva la raccolta dei rifiuti solidi urbani e che in quell'anno era stata estromessa dal Comune stesso con la fine anticipata del contratto. Il Consiglio ha votato l'autorizzazione con la quale la sindaca, Francesca Atzori, potrà firmare la transazione il 30 luglio.

& SOCIETÀ

CULTURA

Associazione Nazionale Volontari per la Protezione Civile e Sanità GEA SILIQUA ODV, A TUTELA DEL NOSTRO TERRITORIO

La prevenzione e la repressione degli incendi boschivi e la protezione dell'ambiente si avvale anche dell'Associazione **GEA Siliqua**, nata nel 2014 ad opera di un gruppo di volontari. Risulta iscritta all'albo regionale del volontariato. Inizialmente l'Associazione si è occupata prevalentemente di operatività speciali come evacuazione ed esodi, movimentazione mezzi speciali e di trasporto. Nel 2016 acquisisce la categoria antincendio e vigilanza vedette mobili. In tutti questi anni ha collaborato con tutti gli enti regionali e comunali sotto le direttive della Protezione Civile Regionale, partecipando con alcuni volontari al sisma delle Marche.

A livello regionale in tutti questi anni la GEA ha partecipato a svariati sbarchi profughi e ultimamente ha contribuito all'organizzazione per le varie attività inerenti al Covid-19 in

collaborazione con le istituzioni.

Al presidente **Lorenzo Piano** (nella foto) abbiamo chiesto come l'Associazione GEA si sia organizzata per fronteggiare la campagna antincendio.

«In questo periodo – ha detto Lorenzo – l'Associazione è impegnata a fronteggiare la campagna antincendi avvalendosi dei soci abilitati con corso AIB. La GEA ha a disposizione un mezzo antincendi

con modulo blitz messo a disposizione dalla Protezione Civile Regionale. Ultimamente, dopo tanti anni siamo riusciti ad ottenere un mezzo dismesso della Regione Sardegna per supporto alle attività di Protezione Civile. I mezzi a disposizione non sono a volte sufficienti nella lotta contro il fuoco».

L'iniziativa della GEA merita apprezzamento e incoraggiamento per le ampie finalità che si propone e sicu-



ramente non avrà difficoltà a inserirsi nelle attività di volontariato delle altre associazioni che già operano a Siliqua da molti anni. In situazioni di pericolo e di calamità le forze in campo non sono mai troppe, più numerosi sono gli operatori e prima si raggiunge l'obiettivo. La GEA ha la sua sede in via La Marmorata 7, Siliqua, nel vecchio ambulatorio comunale.

GINO IANNELLO

RAMO DI PINO SI SPEZZA E CADE AL SUOLO NEL PARCO GIOCHI COMUNALE



E' successo nei giorni scorsi nel parco giochi comunale, aperto al pubblico da circa un mese dopo i lavori di ristrutturazione: un grosso ramo di un albero di pino (nella foto) si è spezzato ed è caduto al suolo. Fortunatamente, non ha creato danni a cose e persone. L'episodio è accaduto nei pressi del ponte in legno, sul rio Foccus, che collega il parco al boschetto di lecci. L'albero è stato transennato dagli operai del Comune. Per questioni di sicurezza, si raccomanda quindi di non avvicinarsi.

ROBY COLLU

L'ASINO PASQUALE VA IN CONVENTO

Una quarantina d'anni fa, lavoravo alle dipendenze di un possidente che aveva terreni e bestiame, e il mio lavoro consisteva nel fare un po' di tutto. Lavoravo alle sue dipendenze da qualche anno, quando un giorno mi chiamò e mi disse: «Devo farti una proposta, porteresti Pasquale ad Iglesias, in un convento di suore alle quali l'ho venduto?» La proposta mi lasciò un po' perplesso, ma ero abituato a dire "sì" e così risposi anche quella volta. Il mio principale aveva comprato Pasquale in età di lavoro e per una decina d'anni l'aveva impiegato a tirare un piccolo aratro per lavorare la terra dell'orto. A Siliqua, chiunque avesse un pezzo di terra, nella buona stagione preparava l'orto. Anno dopo anno, nei solchi fatti dall'aratro di Pasquale erano nati e cresciuti ortaggi d'ogni tipo: fave, piselli, patate. Fagioli, cipolle, pomodori, lattughe, cavoli, e tanti altri ancora. Ormai, dopo tanti anni il passo di Pasquale, non era agile come una volta, e forse era arrivato per lui il momento di lavorare meno.

Partimmo un sabato di buon mattino, ma ebbi subito un problema. Pasquale era abile con l'aratro, ma non aveva mai portato un uomo sulla groppa, ed io per qualche tratto di strada avrei voluto cavalcarlo, perciò fui costretto a passare per una strada campestre, per paura che Pasquale mi disarcionasse e

nella strada provinciale, cadere, poteva essere pericoloso, benché il traffico non era quello attuale. Eravamo ai primi di maggio, e il caldo si faceva sentire. Arrivati a Berlingheri (nella foto), feci riposare Pasquale, e mi riposai anch'io. Riprendemmo il cammino, e sempre seguendo sentieri campestri, arrivammo a Domusnovas e proseguimmo in direzione d'Iglesias. Alternando tratti di strada a piedi e tratti in groppa a Pasquale, che si dimostrò lento ma docile, dopo quattro o cinque ore, fummo in vista della città. Pasquale si comportò bene anche in mezzo alla gente, che incontravamo per le vie d'Iglesias, in vero non troppo affollate, perché era quasi l'ora del pranzo. Chiesi subito ad un passante dove fosse il convento che cercavo, e una volta arrivato bussai al portone. Aprì una suora alla quale chiesi se aspettassero la consegna di un somaro. Lieta, mi rispose di sì, e subito volle sapere il nome dell'animale. Conosciutolo, gli rivolse frasi di benvenuto e lo condusse nell'orto dove gli preparò sollecita, acqua fresca e biada. D'ora in avanti avrebbe tirato l'aratro per lavorare il piccolo orto delle suore del convento, che non aveva nulla da invidiare a quello del suo ex padrone, anzi aveva un piccolo spazio dedicato alle erbe officinali.

Adempiuto il mio incarico, feci per salu-



tare e congedarmi, ma la suora mi fermò, e con un sorriso mi disse: «Niente affatto! Ora lei mangerà qualcosa e si riposerà, poi riprenderà il viaggio». Mi fu servito un pranzo con i fiocchi, che si condusse con un buon dolce, e dopo tanto camminare, vi assicuro che ci voleva proprio! Rifocillato, riposato e libero dalla presenza di Pasquale, salutai e mi diressi verso la stazione ferroviaria, dove salii su un treno che mi riportò a Siliqua. Trascorsi in famiglia il resto della serata e la giornata di domenica, raccontando l'avventura nei minimi particolari. Il lunedì successivo, di buon mattino, mi presentai al mio principale, che venendomi incontro mi chiese: «Allora, hai consegnato l'asino al convento?» Alla mia risposta affermativa esclamò: «Eh! Gilèlo dicevo sempre a Pasquale, se ti comporti bene, quando sarai vecchio, ti manderò all'ospizio dalle suore!».

GRAZIA SECCI



TERZA ETÀ, L'ASSEMBLEA APPROVA I BILANCI

Dopo un anno e più di inattività, l'Associazione Terza Età ritorna all'attività quasi normale con

tutti i condizionamenti che impone l'attuale situazione di precarietà dovuta al Covid-19.

Nella seduta del 24 luglio, l'Assemblea dei soci dell'Associazione Culturale ricreativa Terza Età, ha approvato all'unanimità, in seconda convocazione, il Bilancio consuntivo

del 2020 e il Bilancio preventivo del 2021. L'approvazione è stata preceduta da una lunga relazione del presidente, Giampaolo Pisano (nel riquadro), su tutta l'attività svolta nell'Associazione nell'anno 2020 e sui programmi del 2021. Il presidente Pisano ha evidenziato come e quanto tutta l'attività sia stata condizionata dalle norme restrittive del Covid-19. Tuttavia, sono state realizzate nel 2020 buona parte delle attività programmate: qualche visita guidata, attività artistiche ricreative, partecipazione ad eventi organizzati dalla Pro Loco e dal Comune di Siliqua. Il presidente ringrazia tutti coloro che hanno collaborato all'orga-

nizzazione degli eventi. Per quanto riguarda il programma futuro sono state avanzate diverse iniziative, ma per il momento tutto è condizionato allo sviluppo della situazione sanitaria legata sempre al Covid-19. Alla relazione del presidente è seguito il dibattito con osservazioni e proposte. Sono state ricordate le finalità dell'Associazione: il contatto umano, la condivisione di ideali, il confronto di esperienze, il piacere di stare insieme, tutte situazioni e momenti in cui si può anche trovare la voglia di continuare a vivere meglio e di più. Sono state approvate anche alcune modifiche al regolamento interno dell'Associazione. (G.I.)

CONTIXEDDU DE FORREDDA

BATISTINA SA FIUDA E S'ÀNIMA DE SU POBIDDU

In sa segundu metadi de s'O-tuxentus, in d-una bidda de sa Trexenta ddui biviati Batistina, una picioa bella e de bona famiglia.

Medas òminis si fiant decrarau (si fiant decrarau: le avevano fatto la dichiarazione d'amore), ma totus iant arriciu crocoriga (iant arriciu crocoriga: in senso figur. avevano ricevuto risposta negativa).

Fiat maba meda a acuntentai: a unu no dd'iat bòfiu ca fiat pòburu; a unu ca fiat lègiu; a unu ca fiat bàsciu; a unu ca fiat susuncu (susuncu: avaro); a un'atru ca portat un'ogu chi mandat afanculu a s'atru (portat un'ogu chi mandat afanculu a s'atru: era strabico).

Aici, sciobera sciobera, nci fiat passendi su tempus; fiat arribada a trint'annus e fiat ancora bagadia, mentris is atras fèminas de s'edadi sua fiant giai totus cojadas e afilladas.

Cumentis narat su d'iciu: <<Sciobera sciobera, nci atapas in sa merda!>>

Candu, oramai, Batistina fiat giai scrètia (scrètia: rassegnata), dd'iat domandada (dd'iat domandada, nel senso di: l'aveva chiesta in moglie) tziu Ernestu, un'òmini bèciu, fiudu e chentza de fillus, ma cun d-una grandu calidadi: fiat propietariu mannu de terras e de bestiàmini.

Su pentzai a s'arrichesa chi issu teniat iat fatu scaresci a Batistina ca fiat bèciu, surdu e sciancau puru.

Duncas, dd'iat torrau ca eja e si fiant cojaus.

Sa còja, perou, fiat durada pagu meda, sceti tres mesis, ca a tziu Ernestu, una noti chi fiat spassiendisi cun Batistina, ddi fiat cherpau su coru e fiat partiu a s'atru mundu.

A Batistina, abarrada fiuda, ddi fiat tocada totu sa sienda de su pobiddu e, no tenendi ni fillus e ni fillastus, no dd'importat de ami-



nistrai beni s'arrichesa cumentis iat fatu tziu Ernestu, ma dd'importat a dda spaciai, fadendi lusu e spassiendisi.

De su pobiddu no iat trigau meda a si-ndi scaresci; no andat mai mancu a ddi portai unu frori a su gimitòriu (gimitòriu: cimitero) e no iat fatu fai mai mancu una missa po s'ànima sua.

A pustis de unus cantu annus de sa morti de tziu Ernestu, unu pastori chi fiat stètiu serbidori suu, pascendi is brebeis a de noti acanta de su gimitòriu, iat biu un'umbra chi si acostat a issu; teniat sa bisura (bisura: aspetto) de unu cristianu, ma no si cumprendiat chi fessit umbra de òmini o umbra de fèmina.

Cussu pastori fiat stètiu sempri atriviu (atriviu: audace), ma, cussa borta, iat timiu issu puru e iat circau de si fuiri a su madau.

S'umbra, perou, dd'iat postu infatu e, in d-unu giassiteddu in mesu de is crasuras (crasuras: siepi), si fiat parada ananti po no ddi lassai passai.

Su pastori, intzaras, totu avolotau (avolotau: agitato), cun su coru chi pariat ca ndi-ddi sartat a foras de su petus, si fiat firmau e, pighendi sùbiru (sùbiru: fiato), dd'iat pregontada: <<Chini ses tui? Ses ànima bia o ànima morta?>>

<<Seu ànima morta! No mi arrecconnoscis? Seu tziu Ernestu, su meri tuu de unu tempus!>>

Su pastori, intzaras: <<Tziu Ernestu! Cumpadessat-mi le' (le'= lebit: guardi), ca no dd'apu arrecconnotu!>>

E issu: <<No ti apentzamentis, fillu miu! Ti depu domandai unu prexeri mannu e, po su beni chi ti bolemu e chi mi boliast, no mi-ddu podis negai!>>

<<Nerit, tziu Ernestu, ca dd'apu a acuntentai!>>

<<Depis andai a domu mia a nai a Batistina, pobidda mia, ca deu seu sunfrendi penas orrorosas (orrorosas: orribili) in su Pruga-

dòriu; no at fatu fai mai mancu una missa po s'ànima mia; est cumentis chi ddi siat mortu su pisitu (pisitu: gatto)! Eperu gei ndi-dd'apu lassada de benis! Chi mi essit fatu is missas, imoi emu a essi gosendi in sa gròria de su Paradisu, ma issa no si est dinniada mai mancu de nai una pregadoria po mei.

Fai-mi sa gràzia de nai a Batistina su chi ti apu contau e chi acuitit a mi fai missas, ca ndi tenguu abisòngiu meda!>>

Su pastori no iat fatu in tempus mancu a arrespundi; s'umbra, totindunu (totindunu: all'improvviso), fiat sparèssia.

A s'incràs e totu, a mesu mengianu, issu fiat andau a chistionai a cussa fèmina.

Iat pichiau a s'enna (enna: porta); sa serbidora chi fiat bessida dd'iat nau de torrai a andai un'atra borta, ca sa meri no si-ndi fiat pesada ancora, ma issu iat abetiau (iat abetiau: aveva obietato) ca ddi depiat chistionai luegus po cosa urgenti; intzaras, Batistina fiat bessida, po sciri ita ddi depiat nai cussu pastori de aici urgenti.

Issu dd'iat contada totu, chistionendi-ddi de s'ànima de su pobiddu, ma issa, intamis de s'intristai e de si disisperai, dd'iat nau: <<Tui o ses tocata a ciorbeddu o ses imbrigu de amengianu! De una di est mortu pobiddu miu! Mancu is ossus si agatant prus de Ernestu! E tui benis a innoi a

mi contai sciollòrius! (sciollòrius: stupidaggini) La' (La' = Laba: Guarda) ca deu no seu mancu Marièdda Loca, nou! Toca, piga is peis e baiti-ndi e no t'atrivas (no t'atrivas: non azzardarti) a contai custas tontidadis (tontidadis: cretinate) in bidda; la' ca, chi cussu fais, ti fatzu ponni is ferrus de campànnia! (ferrus de campànnia: manette) Cumprèndiu mi as?>>

Su pastori si-ndi fiat andau fridu mannu e nieddu, ma iat sighiu a bivì in paxi, ca s'umbra de tziu Ernestu no ddi fiat cumparta prus, mentris Batistina iat sighiu a bivì in su lussu e in s'allirghia. Una di maba de mesi de Idas (mesi de Idas: Dicembre), candu in su gimitòriu no ddui fiat nisciunus, ma sceti s'interramortus, s'umbra de tziu Ernestu si fiat presentada pròpiu a cust'òmini e dd'iat contau is pròpias cosas chi iat nau a su pastori; a su pròpiu iat fatu, domandendi-ddi su prexeri de andai a chistionai a sa pobidda.

S'interramortus, issu puru totu spramau (spramau: spaventato)

po ai chistionau cun d-un' ànima morta, fiat andau luegus a domu de Batistina, po ddi chistionai de is penas e de sa suferèntzia de su pobiddu e de sa necessidadi de ddi fai missas, ma cussa fèmina dd'iat arrespustu aici: <<Tui puru benis a mi segai sa matza (matza: interiora)? Deu gei nau ca a tui s'aria de su gimitòriu ti fait efetu malu! Ti cumbenit a cambiai arti (arti: professione) e a no benni a innoi e a no andai in giru a nai sciollòrius, ca, desinuncas, ti fatzu ponni is ferrus de campànnia, la'! Cumprèndiu mi as? Conca de cibudda chi no ses atru!>>

Aici, cussu pòburu puru si-ndi fiat andau fridu mannu e nieddu, ma a issu puru s'umbra de tziu Ernestu no ddi fiat cumparta prus.

Fiat passau tempus e in cussa bidda si fiat spraxa (si fiat spraxa: si era diffusa) sa boxi ca, a su noti, spiritus malus nci brintant, sartendi de unu muru, a domu de Batistina.

Sutzediat diaderus chi, d-ònnia noti, dimònius bessius de s'Inferu nci brintessint a domu de issa,

ddi tribuliessint e ddi fadessint spramai, narendi-ddi ca no iat a essi passau tempus meda chi issa iat a essi andata a su rennu de cussus: s'Inferru!

Po Batistina sa vida fiat bessida diaderus un'Inferru; atru che lussu e spàssiu cun s'arrichesa lassada de tziu Ernestu! Gei ddi fiat passau su prexu!

A pustis de ai arrexonau beni beni a pitzus de su chi ddi fiat sutzedendi, si fiat cumbinta ca depiat cambiai vida.

Innantis de totu, fadiat fai d-ònnia mesi una missa po s'ànima de su pobiddu.

A pustis, lassaus in totu su lussu, su spàssiu e su sperditzu (sperditzu: spreco), si fiat donada a is cristianus pòburus e a cussus maladius de bidda sua e de is biddas allenas puru, allebiendi sa suferèntzia de genti meda.

In domu de Batistina no fiant brintaus prus spiritus malus e po issa si fiat oberta, aici, s'enna de su Paradisu.

Anna Rita Cardia

INCONTRO DEI SILIQUESI NATI NEL '51

Domenica 11 luglio 2021 si sono incontrati i nati o residenti a SILIQUA per festeggiare un anniversario importante: il loro 70° compleanno, che è stato coronato con un appuntamento enogastronomico tipico sardo, con menù di mare, al ristorante "Il Sillabario" di Iglesias. I partecipanti complessivi sono stati una trentina, tra nati nel '51 e le loro famiglie. Molti risiedono sempre a Siliqua, altri fuori paese ma sempre in Sardegna e alcuni son venuti appositamente dal continente per questa occasione sentita e importante. Durante il pranzo, oltre alle foto di gruppo a suggello della giornata-ricordo, ogni partecipante ha raccontato un momento saliente della propria vita, a mo' di presentazione per gli altri. Si è parlato del tempo d'antan, delle famiglie di origine, dei "bixinaus" di appartenenza ma anche delle belle opportunità che ha avuto la nostra generazione;



il tutto condito con un po' di nostalgia ma sempre guardando verso il futuro e pensando a quanto si è seminato in affetti e in professionalità, semplici ma varie, e a quanto ancora ci attende nel viaggio della vita! E' stato un momento importante non solo di ricordo ma anche di riflessione sui valori basilari, alla riscoperta della generosità, della solidarietà e della tolleranza, che sono e saranno sempre "valori di civiltà e umanità senza frontiere di luogo e di tempo". E' stata anche una giornata piena di sole, di

cordialità, di amicizia e di tanto calore umano ed è stato bellissimo ritrovarsi tutti insieme, magari dopo tanti anni di lontananza, durante i quali ci si è persi di vista! Gli organizzatori dell'evento sono stati: Aurora Pittau, Chiara Mereu e Gigi Bachis, che hanno provveduto a prendere le adesioni dei nati in quell'anno, a predisporre per il pranzo e a preparare un piccolo ricordo di quel giorno, con un pensiero della grande poetessa Alda Merini ("Ogni ruga sui nostri volti è una storia vissuta con coraggio, con orgoglio, sorriso, pianto, amore. Sono come le parole d'un libro aperto sfogliato dal tempo davanti agli occhi del mondo"). Il tutto si è concluso con l'idea di un incontro annuale, organizzando qualcosa di semplice ma sempre significativo, per cui l'amicizia ritrovata possa perdurare. A fine 2021 ci sarà un altro piccolo evento per i nati nel '51 per concludere questo anno particolare.

& SALUTE

a cura di:
Dott.ssa BRUNA PISANO

GUERRA E PACE

BENEFICENZE

Non tutte le persone vivono le emozioni come farebbe una primadonna, in modo fortissimo, anzi a volta succede il contrario: non si riesce a provare emozioni perché sono bloccate, si perde contatto con la capacità di sentire a causa di schemi energetici congelati nel secondo corpo. Questi modelli energetici, sotto forma di pensieri, credenze e vissuti, racchiudono sentimenti congelati fin dall'infanzia, e, potremo paragonarli a mini-capsule del tempo, in cui sono conservati momenti dolorosi, quando il bambino ha deciso che essere vulnerabile gli causava sofferenza e ha bloccato il naturale sentire, elaborando una strategia di autodifesa. I dolori accumulati sono energie stagnanti che occupano sia il corpo fisico sia quello sottile e, a causa delle nostre incapacità d'espressione, rischiamo di vivere in una specie di limbo emozionale dove non esiste né piacere né avversione.

Il periodo che stiamo vivendo è senza dubbio particolarmente complesso. Una cosa forse accomuna un po' tutti, la convinzione di stare dalla parte della ragione. Ora senza

volersi schierare pro o contro una scelta che in questo momento è l'argomento di conversazione più attuale quello che accade al nostro organismo è un indicatore della confusione regnante. Le emozioni che vorremmo esprimere sono come congelate nel nostro corpo. A volte non sappiamo cosa desiderare, è come se tutto fosse proibito. Con la paura abbiamo appreso in quasi due anni dei comportamenti che se guardassimo con gli occhi di ieri, oggi sarebbero inauditi. Stiamo attraversando un clima torrido, ma la paura ci fa usare la mascherina anche all'aperto. La "pizzata" del sabato sera ormai è un ricordo lontano e i nostri giorni li stiamo reinventando. Stiamo scoprendo delle risorse che non conoscevamo di noi stessi, come la pazienza, la sopportazione, la precarietà dei giorni, e probabilmente non siamo più abituati a vivere da persone libere, perché il nostro comportamento può incidere sul benessere della comunità. Ci sentiamo in colpa se ogni tanto tiriamo fuori il naso dalla mascherina, anche se ci sentiamo soffocare e in quel momento stiamo rischiando di asfissiare. Qualsiasi cosa facciamo non è più consueta, e viviamo così giorno per giorno, senza sapere se tutto questo avrà mai fine. Eppure è solo attraverso il respiro consapevole che possiamo trovare la forza per affrontare le difficoltà di questo periodo. Quando possiamo, in sicurezza, riap-



propriamoci del respiro e respiriamo a pieni polmoni, sentendoci ricaricati di energia buona. Tutti i pensieri, le credenze e i vissuti, racchiudono sentimenti congelati fin dall'infanzia che hanno bisogno di riprendere vita, per riuscire a trovare della buona energia vitale. Cerchiamo di camminare, nuotare, fare qualsiasi cosa che ci permetta di riattivare il nostro corpo fisico così tanto provato. I dolori accumulati che sentiamo sono energie stagnanti che occupano il nostro corpo fisico e anche il nostro corpo sottile. Abbiamo imparato già prima di nascere, nel grembo di nostra madre ad elaborare una strategia di autodifesa che ci proteggesse da situazioni negative per noi. Rischiamo di vivere in un limbo emozionale dove non esiste né piacere né dis gusto, stiamoci attenti. Cerchiamo di coltivare i nostri rapporti interpersonali, in modo da avere anche una consolazione per il cuore. È importante mantenere dei buoni rapporti con gli altri, non immaginare di essere circondati da nemici, non siamo in guerra anche se le diverse posizioni che si stanno formando in questo periodo, pare dicano il contrario. Per vivere un rapporto funzionale col

nostro corpo emotivo si ha bisogno di essere portato in equilibrio nell'individuo, come accade per il corpo fisico: nessuno può respirare per noi. Senza un respiro ritmico e naturale si innescano comportamenti emozionali piuttosto complicati e limitanti. Nella fase del respiro dentro, dell'inspirazione, le persone possono diventare veri e propri "vampiri", poiché la paura di essere abbandonate a

sé stesse innesca il pensiero che non è possibile sopravvivere da soli a che, quindi, si ha bisogno della presenza dell'altra. Questa paura può scatenare una vasta gamma di reazioni, che vanno dal sacrificio ai ricatti emotivi. Nella polarità del respiro fuori, l'espiazione, la persona potrebbe negare di avere bisogno di tempo per sé, mossa da sensi di colpa, oppure crearsi una vita lavorati-

va talmente impegnativa da non essere presente nelle relazioni. In altre parole, ognuno complicherà a modo proprio la sua vita sentimentale se non è consapevole ed equilibrato. Esiste però una scelta. Individuare quale dei due respiri prevale nelle nostre relazioni significa aprirsi a un'introspezione che ci porterà, consapevolmente, a usare anche la modalità di respiro meno utilizzata.

ASSOCIAZIONE MUSICALE " G. VERDI " LA BANDA RIPRENDE A SUONARE

Con una certa emozione la nostra Banda cittadina, dopo un'attesa di quasi un anno e mezzo, ha ripreso la sua attività con un concerto in piazza a Fluminimaggiore, in occasione della rassegna "Musica sotto le stelle", organizzata dall'Associazione delle Bande musicali. È stata una ripresa stupenda che ha dato fiducia e soddisfazione ai bandisti e ai dirigenti dell'Associazione. Il concerto è stato preparato accuratamente con le prove generali eseguite nel locale comunale del Monte Granatico, concesso per l'occasione dall'Amministrazione comunale. Sono state tante le difficoltà affrontate in questa lunga pausa forzata, durante la quale nessuno, né bandisti né dirigenti, ha perso la speranza nell'attesa di riprendere in sicurezza l'attività di gruppo. In verità, in tutto questo periodo di pandemia, l'attività è continuata, anche se a fasi alterne, con le lezioni individuali che hanno permesso di concludere a giugno l'anno di corso della scuola di musica, sempre con la severa osservanza delle norme anti covid-19. Si spera che presto la Banda possa esibirsi a Siliqua alla presenza del proprio pubblico. Si pensa anche di riprendere tutte le iniziative rimaste in sospenso durante il lockdown. A settembre saranno programmati i corsi della scuola di musica anno scolastico 2021/2022. (G.I.)



a cura di
Marco Piras

IL CUOCO siliquese Marco Piras, in questo numero dedicato alla cucina mediterranea, propone ai lettori del Giornalino di Siliqua un dolce locale caratteristico:

MARMELLATA DI FICHI D'INDIA

Ingredienti:

Fichi d'india maturi, zucchero, due limoni

Preparazione:

Pulite i fichi d'india eliminando totalmente la buccia, poi passate la polpa al mixer oppure al passaverdura, pesate la purea e preparate lo zucchero nella misura dei gr. 200 per un kg di frutta. Mettete a cuocere la purea e lo zucchero in una pentola di acciaio e unite il succo di limone e la scorza grattugiata. La marmellata deve cuocere a fuoco lento e va mescolata spesso, quando è densa versatela bollente nei vasetti sterilizzati. Capovolgeteli immediatamente e ricordatevi di rigirarli dopo mezz'ora. Conservate in luogo buio e asciutto.

TUTTA FANTASIA

INTERVISTA ALLA PSICOLOGA ALESSANDRA PONTIS LA FELICITÀ? POSSIAMO RAGGIUNGERLA!

empo di pandemia, sembra di essere entrati, da un anno e mezzo a questa parte, in un'altra dimensione: le nostre certezze, le nostre abitudini, i nostri riferimenti quotidiani... tutti spazzati via dall'oggi al domani. Ognuno di noi reagisce in modo differente, purtroppo in tanti vivono una sofferenza psicofisica che li logora lentamente, solo alcuni vincono la diffidenza e si rivolgono ad un professionista che davvero può aiutarli: lo psicologo. Abbiamo incontrato la psicologa **Alessandra Pontis** (nella foto) che da circa dieci anni svolge questa delicata attività professionale, le abbiamo fatto alcune domande per capire meglio chi è lo psicologo. La pandemia ha velocizzato alcune modalità del suo lavoro e così, in accordo con le persone che si sono affidate a lei, di convertire tutto il lavoro direttamente online.

Lei ha un blog in cui descrive il suo lavoro, ci è parso di capire che la tua "specialità" sia quella della psicologia della felicità come mai questa scelta?

«Sì, il mio blog ha un titolo veramente significativo per me: www.diariodiunapsicologapositiva.com. È nato qualche anno fa, dopo un lungo periodo di malattia nel quale facevo la spola tra un'ospedalizzazione e l'altra. Ad oggi pochi conoscono la psicologia positiva eppure tanti parlano di felicità e resilienza, ma di cosa si tratti veramente non è sempre semplice parlarne. Nel 2016 quindi sono diventata socia della Società Italiana di Psicologia Positiva e ho cominciato a raccontare la mia storia: sono ottimista di natura e ho una famiglia che ha sempre supportato il valore dell'umorismo, dell'affrontare le crisi con il supporto reciproco e la perseveranza».

Si occupa anche di adolescenti?

«Sì, le nuove generazioni sono i miei miti: confido molto sulle loro capacità di rivoluzionare e apportare cambiamenti positivi nella nostra società. Ad oggi lavoro con loro per percorsi di motivazione scolastica anche con i percorsi di formazione nelle scuole».

A suo giudizio, i nostri ragazzi sono tristi?

«Credo che, soprattutto in un momento così critico come quello della pandemia, sia un loro diritto esserlo.

Si sono dovuti adattare in fretta e furia ai cambiamenti, al fatto che non avrebbero visto per molto tempo gli amici e le amiche, rinunciando così ad un importante elemento di confronto e crescita come quello delle relazioni con i pari, in un momento che già di per sé è critico e vulnerabile, ovvero l'adolescenza. Non fosse altro perché le sollecitazioni dall'esterno quasi ci impongono di essere felici a tutti i costi. Pensiamo al fatto che ci sia ancora il timore dello psicologo come una figura riservata a chi sta male: e anche se fosse? È la natura umana».

Oppure è triste tutta la società in cui viviamo?

«È una società consumistica semmai, dove la felicità è legata a doppio filo all'acquisto, alla spesa e al raggiungimento di determinati beni materiali o alle frequentazioni che hai: sei felice se hai queste scarpe o se indossi gli ultimi occhiali alla moda o puoi permetterti l'aperitivo il sabato sera. La nostra identità si snoda tra uno status esibito ed uno status reale: spesso modifichiamo il nostro essere per poter apparire e di conseguenza essere accettati, ma questo genera appunto degli stati di insoddisfazione nelle persone perché non si sentono realmente libere di esprimersi o di ascoltare le proprie esigenze. Spero in un Rinascimento culturale e sociale nel quale ci riscopriamo comunità, dove la ricchezza interiore di ognuno venga valorizzata per sviluppare il benessere collettivo e farci sentire meno soli».

Come si "guarisce" dalla tristezza?

«Non si guarisce da qualcosa che fa parte della nostra umanità: non solo in termini di evoluzione, ma anche di sfumatura del nostro mondo interiore. Mi piace sempre utilizzare una metafora dello psicoterapeuta Russ Harris, il quale ha paragonato le nostre difficoltà ed emozioni negative a dei demoni che si agitano sul fondo della barca sulla quale viaggiamo, verso la meta della felicità. Tanto più cerchiamo di tenerli sotto coperta, tanto più faranno oscillare la barca: accoglierli, ascoltarli e prenderci un tè con loro è il modo migliore per capire quanto siamo forti nonostante le difficoltà. Non possiamo eliminarli,



possiamo imparare a riconoscerli ed anticiparli, convivendoci».

Chi si rivolge a lei in misura maggiore?

«Non ho dubbi: vincono le donne. Sono molto orgogliosa delle loro scelte, del loro desiderio di non fermarsi alla prima difficoltà: penso sempre che le persone non arrivino mai a caso e che fondamentalmente ti scelgano perché tu hai trasmesso loro il messaggio che hanno tutte le carte in regola per affrontare e superare i momenti di crisi. Sono persone che desiderano cambiare lavoro o imparare a comunicare con loro stesse in maniera più positiva o ritrovare fiducia nel futuro: investono molte energie in questo e puntano moltissimo su loro stesse. Sono felice quando a distanza di anni mi scrivono o mi fanno avere loro notizie: so quanto abbiano dovuto combattere per non mollare la presa, hanno una capacità incredibile di reinventarsi e di abbattere i pregiudizi che hanno per prime nei loro confronti. Sono persone che incontri ogni giorno, ecco perché credo che siano straordinarie. Sono felice che anche gli uomini stiano andando oltre il pregiudizio che li vuole "forti a tutti i costi": nel corso degli anni ho avuto l'onore di accompagnarli alla riscoperta del proprio mondo interiore, è un atto di coraggio in una società che fa loro pressione sul modo di ascoltarsi. Le emozioni sono di tutti, in maniera democratica».

Grazie alla **dott.ssa Pontis**, abbiamo capito che la felicità, o meglio la positività, è in ognuno di noi, ma non ne siamo coscienti. L'aiuto dello psicologo è, molto spesso, la luce che ci illuminerà la strada.

GIULIANA MALLEI

AUSER, L'ASSEMBLEA DEI SOCI APPROVA IL BILANCIO 2020

L'Assemblea annuale dei soci della sezione di Siliqua dell'**Auser** ha approvato, all'unanimità, il bilancio consuntivo relativo all'anno finanziario 2020. Il Comitato Direttivo dell'Associazione era presente al completo con la presidente, **Isetta Casula**. L'Assemblea si è riunita, venerdì 18 giugno 2021, nei locali del bar ristorante La Locomotiva in mancanza della disponibilità di altri locali del Comune. Naturalmente con la osservanza delle vigenti norme anti-Covid 19.

La presidente, **Isetta Casula**, ha illustrato il documento contabile, redatto secondo lo schema tipo del bilancio consuntivo, comprensivo del rendiconto economico e dello stato patrimoniale delle organizzazioni di volontariato. Tralasciando di evidenziare le indicazioni e le fredde cifre della rendicontazione, che sono sempre indispensabili, è importante sottolineare l'importanza che assume ogni anno il Bilancio sociale dell'Associazione. Il **Bilancio sociale** è il documento che riporta ed evidenzia le attività dell'Associazione sul territorio, con le quali si concretizzano la sensibilità e la solidarietà verso il prossimo, che hanno animato l'operato dei soci



volontari per tutto l'anno 2020. A causa della pandemia del covid-19 a marzo è stato necessario sospendere gran parte delle attività, tranne quelle necessarie come il Filo d'argento che è stato integrato dal servizio di consegna dei farmaci a domicilio. Le altre attività sul territorio sono: prenotazione delle visite mediche, disbrigo pratiche burocratiche, servizio telefonia sociale, visite domiciliari, su bixinau de s'Auser, ginnastica dolce, ballando in Auser, gruppo di preghiera.

Da un attento esame del bilancio sociale, anche quest'anno, risulta evidente e trasparente che tutta l'attività operativa e gestionale dell'Associazione svolta a favore della comunità di Siliqua e in

qualche caso anche del circondario, è da considerarsi positiva, come ha riconosciuto l'approvazione unanime del voto dell'Assemblea dei soci. Il plauso dell'Assemblea è un invito ai responsabili dell'Associazione a continuare e a rafforzare per il futuro tutte le attività e le iniziative portate avanti nell'anno che si è concluso. La sensibilità e la solidarietà verso il prossimo continueranno ad animare l'operato dei soci volontari anche per il prossimo anno. Si spera che le restrizioni di

movimento anti-virus, diminuiscano e consentano un'operatività più completa. La disponibilità di una macchina di proprietà dell'Associazione faciliterà il lavoro dei volontari. Alcuni interventi di soci presenti in sala hanno elogiato tutto il lavoro e l'impegno del Direttivo con l'invito a continuare con l'augurio di riprendere quanto prima tutte le attività che rientrano nel programma dell'Associazione.

L'Assemblea ha eletto il nuovo **Comitato Direttivo: Isetta Casula, Roberto Porcu, Silva Corda, Antonella Pitzalis, Pietro Ghiani.**

GINO IANNELLO



LA BELLEZZA E LA MERAVIGLIA DI VIA FLORIS

Se ci fosse un premio da conferire alla bellezza naturale di una via di Siliqua, in questo momento lo meriterebbe sicuramente la via Carmelo Floris. Per chi non lo sapesse si tratta di una traversa, non tanto lunga, che parte da via Deledda e arriva alla sponda destra del Rio Forrus. La novità è che per metà della sua lunghezza, sul lato destro scendendo da via Deledda, si è sviluppata, in modo naturale, una filiera di piantine fiorite di una bellezza fuor dal comune. Tutte le piantine sono nate, sul lato destro, lungo i muri delle abitazioni e stanno crescendo sotto la cura attenta dei residenti, che le innaffiano e le proteggono. Talvolta, basta poco per far cambiare look ad una stradina del paese. Siliqua non è nuova a situazioni di questo genere, ci sono altre vie curate dai residenti e anche alcuni giardinetti ideati e curati da residenti. Il nostro paese può diventare sempre più accogliente anche con la collaborazione attiva dei cittadini. (G.I.)

SPORTS

IL CARBONIA DISPUTERÀ LE GARE NEL CAMPO COMUNALE DI SILIQUA

È ufficiale: il Carbonia calcio del mister David Suazo disputerà le gare del Campionato Nazionale di Serie D nell'impianto sportivo di Siliqua (nella foto).

Il motivo del "trasloco" a causa della mancata convenzione del campo comunale sulcitano "Carlo Zoboli" con gli Enti proprietari dell'impianto per la gestione dello stesso. Il problema si è risolto grazie alla dichiarazione di disponibilità del campo di gioco "Manuel Grassetti", firmata dal Comune di Siliqua a favore della società Carbonia calcio.

Il campo comunale di via Oslo, gestito attualmente dalle società sportive Gs Siliqua calcio

(settore giovanile) e Asd Calcio Siliqua (Seconda categoria), ospiterà quindi anche la compagine sulcitana, secondo una calendarizzazione predefinita dei rispettivi impegni.

Il campo Comunale di Siliqua, realizzato in erba sintetica nel 2006 dalla giunta Busia, ha ospitato nel corso di questi 15 anni, diversi eventi sportivi, ricreativi e musicali di un certo rilievo.

Dall'incredibile escalation dal campionato di Terza categoria alla Promozione, dove la squadra del Gs Siliqua calcio ha partecipato per circa dieci anni di fila con grande onore (dal 2008 al 2018), sfiorando il salto di categoria in Eccellenza, con rispettivi terzi posti nelle stagioni sportive 2011-12 e 2014-15. Poi, nel campionato Uisp, da ricordare anche le imprese calcistiche del S'Arcaxiu Siliqua. «Inoltre, i bambini e ragazzi di Siliqua durante il periodo estivo», ricorda l'attuale vice-sindaco e allora assessore allo sport Mauro Sarais, «per diversi anni sono stati impegnati con le attività ricreative all'aperto,

che per quattro edizioni di fila hanno tenuto impegnati oltre cento bambini e ragazzi. Un'iniziativa che aveva riscosso pieno successo per partecipazione e varietà di giochi e sport proposti con il supporto di tutte le associazioni sportive e culturali operanti a Siliqua».

Da ricordare poi, altre manifestazioni sportive promosse dall'Arasd Siliqua 2015. In particolare, tre eventi di grande richiamo: la "Partita del cuore", il torneo di calcio "Pulcino Day", e il "Memorial Marco e Riccardo" che dal 2015 hanno contraddistinto un pieno successo di atleti e di pubblico.

Il Pulcino Day ha portato al campo di Siliqua più di mille persone tra atleti, tecnici, accompagnatori e familiari. Anche la "Partita del cuore" (musica, calcio e solidarietà) aveva avuto un buon riscontro con la presenza di alcune vecchie glorie del Cagliari calcio che richiamarono allo stadio comunale "Manuel Grassetti" molti tifosi e appassionati del circondario.

Poi, dal 2012 al 2014, l'amministrazione comunale ha organizzato le mini Olimpiadi, coinvolgendo anche le scuole Elementari e Medie, quindi bambini e ragazzi dai 3 ai 14 anni.

Ora, gli sportivi siliquesi potranno seguire anche le gare interne del Carbonia, una squadra di giovani che milita in serie D, guidata dal mister David Suazo.

ROBY COLLU



INTERVISTA ALL'OSTEOPATA CAGLIARITANO DR. CLAUDIO CAVA

In questo numero de Il Giornalino di Siliqua, abbiamo intervistato il dottor **Claudio Cava** (nella foto), 39 anni, osteopata cagliaritano, con diploma presso la IEMO (Istituto Europeo per la Medicina Osteopatica), Laurea in Scienze Motorie e Laurea specialistica in Scienze e Tecniche dello Sport. Pratica la sua attività negli studi di Cagliari, Nuoro e Villaspeciosa.

Dottor Cava, anzitutto le chiediamo: cos'è l'Osteopatia?

«Possiamo definirla una nuova disciplina rispetto ad altre figure sanitarie, nata alla fine del 1800; in Italia solo negli ultimi 10 anni sentiamo parlare con più frequenza di questa professione. L'Osteopatia attraverso la terapia manuale cerca di risolvere diverse problematiche muscolo-scheletriche. Tra le più comuni sono il mal di schiena, dolori alla zona lombare e/o cervicale».

Quando e chi si rivolge all'Osteopata?

«In genere, sono quelle persone che accusano o iniziano ad avere delle rigidità o dei dolori a carico della colonna vertebrale. L'osteopata è indicato in caso di problemi cervicali, lombalgie, sciatalgie, nevralgie, cefalee, artrosi, dolori causati da traumi. Anche agli sportivi che ricercano uno stato di salute ottimale e quindi vorrebbero ridurre quei blocchi articolari che possono in qualche modo compromettere o alterare la performance. Ci si può rivolgere all'Osteopata anche in assenza di dolore, come



misura preventiva».

Cosa vi ha spinto a studiare Osteopatia?

«Uno dei motivi principali è il diverso approccio che questo tipo di disciplina ha nei confronti del paziente; uno dei principi Osteopatici è quello di considerare il corpo umano come una unità funzionale. Quindi, spesso il dolore alla colonna vertebrale non è mai la causa. In pratica, l'Osteopata non si fissa solo sul sintomo o sul campanello d'allarme, ma va alla ricerca di quale possa essere la causa del dolore alla colonna vertebrale. Un caso che mi capita spesso è proprio quello di ricercare la causa a livello gastro-intestinale. Infatti, c'è un rapporto strettissimo tra il sistema digestivo, muscolo ileopsoas e colonna vertebrale. Non meno frequente, il rapporto denti (articolazione tempero mandibolare) / cervicale. I muscoli masticatori

possono influenzare la tensione dei muscoli cervicali. Il primo obiettivo, quindi, è quello di chiedersi: "perché ho dolore?" Poiché in genere si è convinti che il nostro lavoro consista solo nello schiacciare le ossa o le articolazioni dei nostri pazienti. Ci sono è vero anche queste manipolazioni strutturali, ma ci sono anche altre tecniche che servono a ripristinare un equilibrio più armonico del corpo umano».

Quali sono le cause del mal di schiena?

«Premetto che il mal di schiena è un sintomo che, purtroppo, si sta diffondendo negli ultimi anni, perché il nostro stile di vita sta cambiando e ci porta ad avere maggiori rigidità sia sul tratto cervicale che lombare. Purtroppo, siamo sempre più sedentari, sia nel lavoro che nella vita quotidiana; passiamo tanto tempo davanti al telefono, computer e TV. Inoltre, facciamo sempre meno movimento, usiamo spesso la macchina, facciamo di conseguenza poca attività fisica e questo aspetto in qualche modo può portare a posture errate, con un conseguente aumento della probabilità dell'insorgenza di dolori e rigidità a carico della colonna vertebrale».

Quali sono i canali per essere contattato e avere ulteriori curiosità o informazioni?

«Sono presente sui principali social, Facebook e Instagram, semplicemente come Claudio Cava Osteopata».

ROBY COLLU

AMBULATORI DI SILIQUA, 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.

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. Gli orari sono provvisori e subiranno ampliamenti in base al numero crescente di pazienti. Recapito telefonico 328 6620387.

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.

- **LAUREATO** impartisce ripetizioni di letteratura, Storia e Filosofia - Diritto - Scienze Umane, (Scuole Medie e Superiori). Andrea, tel. 3288669098.

- **LICENZA EDICOLA** di attività avviata vendesi a Siliqua, comprende: servizi Sisal, Gratta e vinci, libreria e articoli da regalo. Per info tel. 347 7596597.

- **IMPRENDITORE** di Iglesias cerca casa indipen-

dente in affitto, non ammobiliata, di almeno 100 metri quadri, possibilmente vicino ad Iglesias o paesi limitrofi, Siliqua compreso. Indispensabile terreno adiacente per fare un allevamento di cani di razza. Per ulteriori informazioni contattare il numero 3318466412 (Rif. Matilde).

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

TUTTO PRONTO PER LA SEDE AVIS DI SILIQUA

UN INVITO AI SOCI DONATORI E AI CITTADINI SILIQUESI

Il gruppo di lavoro di donatori di sangue di Siliqua sta avviando le pratiche per la costituzione dell'Avis comunale di Siliqua. Da alcuni anni il gruppo si dedica a questo obiettivo, dare ai donatori locali una sede Avis dove poter socializzare e promuovere il dono del sangue. Il gruppo è pronto per costituire l'associazione AVIS, che sarebbe un grande onore per tutto il paese. Per poter donare il sangue si deve godere di ottima salute, pesare almeno 50 chili, avere 18 anni e si può donare il sangue fino a 70 anni. Per verificare lo stato di buona salute basta avvicinarsi ad un centro prelievi AVIS, centro trasfusionale, o in Autoemoteca. La salute del donatore è sempre prioritaria alla donazione. Dopo aver donato il sangue verrà conferito al CRS del Brotzu, controllato e lavorato per separare i componenti. Avvenuta la donazione, si procederà alla compilazione di una domanda d'iscrizione alla sede AVIS di residenza, si diventerà socio donatore di quella sede. Ogni donazione effettuata sarà poi comunicata dal centro prelievi alla sede in cui il cittadino si è iscritto, la sede aggiornerà un archivio elettronico, tutti i documenti avranno un responsabile della privacy che risulterà nella domanda d'iscrizione.

Si ringraziano, intanto, tutti i donato-



ri che hanno già dato l'adesione alla costituzione della sede comunale di Siliqua, al momento si aspetta che l'AVIS Provinciale Cagliari dia una data per l'Assemblea costitutiva.

Il Gruppo donatori promotore AVIS di Siliqua spera che si iscriveranno all'AVIS Comunale Siliqua tutti i cittadini donatori che già sono iscritti e tesserati nelle altre AVIS, iscrizione non automatica, ma volontaria, importante per la vita socio culturale della comunità di Siliqua.

Come sede autonoma, al momento dell'insediamento si dovrà eleggere un responsabile che reggerà il gruppo di lavoro sino ad elezioni previste da statuto nel mese di febbraio 2022. Attualmente, il coordinatore è il sig. Antonio Fanni. Sarà un'associazione del terzo settore, sanità e servizi sociali e riconosciuta a livello Provincia-

le, Regionale e Nazionale, prenderà la dicitura di AVIS COMUNALE SILIQUA ODV. Diventerà autonoma a livello locale ma in rete con tutte le sedi AVIS, dovrà aprire una posizione all'agenzia delle entrate, sia con la validazione dello statuto, sia con attribuzione di proprio codice fiscale, dovrà tenere una segreteria organizzativa con presidente, segretario, vice presidente, amministratore e consiglieri, oltre agli organi di controllo previsti nello statuto, revisori dei conti e verifica poteri. Quanto scritto sopra è per rinnovare l'invito al proselitismo di nuovi soci e, all'informazione sul dono del sangue per far crescere le donazioni a Siliqua. Per informazioni rivolgersi a: Info-Pagina facebook AVIS SILIQUA. Cell. Avis - 3484101656.

GINO IANNELLO

A 4 ZAMPE

LA BELLA STORIA DI BONNY

AMICI

Bonny è stata salvata dalla strada insieme a suo fratello, avevano pochi mesi e tanta fortuna! A prendersene cura fu una coppia gentile e amorevole. I benefattori avevano già diversi cani e affidarono uno dei due trovatelli ad amici che desideravano un cane. Dopo qualche mese la piccolina si ricongiunse alla famiglia che la aveva salvata. Bonny era molto felice di essere tornata ed aver ritrovato il fratellino, ma era cambiata. Mancava una certa nota di spensieratezza, si mostrava più timida nei confronti degli umani e guardava in generale. Cosa era successo? Di una cosa erano certi: i loro amici erano persone dolcissime e sapevano che Bonny era stata trattata con i guanti!! Nessun episodio spiacevole che l'avesse turbata era capitato, forse a turbarla fu solo la separazione dal fratello. Il tempo passava e Bonny continuava a crescere in mezzo al suo gruppo canino di 4 elementi e ai suoi genitori umani che non le facevano mancare amore, cure, regole e tante belle passeggiate tutti insieme in campagna e in mezzo alla gente. Nonostante

tutto la nota di paura non svaniva. Conobbi Bonny ed il resto della ciurma durante una passeggiata col mio cane, erano tutti molto socievoli e pieni di gioia da condividere ma lei faceva sempre un passo indietro. Arrivò il giorno in cui mi viene chiesto di improntare un lavoro di recupero con la cagnetta che ormai ha 18 mesi e tanto timore non la fa vivere bene. Prima di iniziare un percorso metti a fuoco gli aspetti su cui devi lavorare ma se non conosci la causa di un comportamento puoi solo aggirarlo abbracciandolo sotto tutti gli aspetti. Bonny si mostra curiosa e a noi la curiosità serve affinché interagisca all'interno di tutta una serie di nuove esperienze. Un oggetto da esplorare che diventa un gioco attraverso cui ragionare per vincere un premio: giochi di attivazione mentale ci consentono di insegnare al cane a fermarsi, lavorare sull'autocontrollo (di riflesso su timore che può diventare paura e allora imparo a calmarmi), pensare, cercare una soluzione e trovarla in piena autonomia (cosa che accresce l'autostima), infine gratificarsi attraverso il premio e la soddisfazione del compagno umano che rafforza notevolmente il rapporto. Nei precedenti articoli ho parlato dell'importanza del rapporto tra cane e suo amico umano, perché

se Bonny non avesse avuto al suo fianco dei veri punti di riferimento di cui fidarsi e a cui affidarsi ogni nuova situazione sarebbe diventata mostruosa per lei. Invece passo dopo passo è diventato bello avvicinarsi a persone nuove, entrare in luoghi inesplorati, fare giochi tutti nuovi e scoprire di essere bravi! Già, perché Bonny ha scoperto un giorno dopo l'altro di essere brava ad affrontare un tunnel e che farlo insieme agli altri cani era anche più divertente. Ha scoperto che esplorare un oggetto da sola per conquistare il premio nascosto al suo interno richiedeva concentrazione e ragionamento ma anche l'utilizzo di parti del corpo che erano date per scontate ma di cui non si aveva piena consapevolezza. Una delle soddisfazioni più grandi è stata poterla accarezzare e vedere che finalmente Bonny provava piacere dalla mano di un'estranea. Sì, perché il timore all'inizio era un'ombra troppo grande e persino il movimento più naturale di un braccio di fianco a lei si trasformava nell'evento più agghiacciante, ma ora Bonny ha solide basi su cui continuare a lavorare e conquistare tutta l'indipendenza emotiva che si merita per una vita più felice.

CRISTINA UCCHEDDU



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: 200 copie. Stampe: Stampato il 28 Agosto 2021, 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, Agli inizi del '900 il governo decise di realizzare nuove linee ferroviarie capaci di collegare Cagliari, con le aree minerarie e l'isola di Sant'Antioco. Nel 1911 fu presentato dalla Ditta Cugnasca il progetto che prevedeva la diramazione della rete delle Ferrovie Reali (Decimomannu - Iglesias) da Siliqua fino a Santadi, attraverso il valico di Campanasissa, per proseguire fino a Sant'Antioco e Calasetta. Questo percorso, compreso il tratto Cagliari-Siliqua, raggiungeva i 110 chilometri. La Società Anonima Ferrovie Meridionali Sarde si costituì a Busto Arsizio l'11 dicembre 1914, e il 20 aprile 1915 fu stipulata con lo Stato una convenzione per la concessione, la costruzione e l'esercizio di una ferrovia a scartamento ridotto da Siliqua a Calasetta con diramazione per Iglesias a Palmas Suergiu. Nove giorni dopo, il R.D. n°666 la rese esecutiva. I lavori di costruzione poterono iniziare solo nel 1923 a causa degli eventi bellici della Grande Guerra e della successiva crisi economica. Per la realizzazione furono necessari tre anni. Lungo la linea furono realizzate diverse interessanti opere: cinque gallerie, 20 tra ponti e viadotti, 14 ponti metallici, 343 acquedotti e ponticelli.

ECCO I LETTORI CHE HANNO CONTRIBUTITO 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° Luglio al 20 Agosto 2021: clienti Bar Sardegna, clienti Cartolibrerie Frongia Gabriella e Katia Orrù, Tabaccheria Devino, clienti Enoteca di Fabrizio Pitzianti, clienti Frutta e

verdura di Simona Melis, Bar Dodò di Dorianna Mei, Articoli da regalo di Michele Corrias, Market di Loredana Deidda, Pizzeria Piero Carta, Luisella Melis, Efisio Alba, Anna Melis, Franco Collu, Maria Fonnesu, Antonia Diana, Luciana Pontis, Stefanina Maccioni, Dina Ucheddu, Franco Serra, Bruno Piras, Mercede Piras, Corrado Deias, Piero Pontis.

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.

