

IL GIORNALINO DI SILIQUA

ANNO XIV - N°2

Marzo/Aprile 2020

Giornale indipendente amatoriale fondato nel 2005 da Roberto Collu

Dir. Responsabile *Claudia Sancius*

Edito da *Edizioni Pittoresche di Luca Sida*

Mail: edizionipittoresche@gmail.com

Sito: giornalinodisiliqua.altervista.org

SU FOGORONI DE SANT'ANTONI, SI RINNOVA LA TRADIZIONE



CULTURA&SOCIETÀ

LA SCUOLA CELEBRA
IL GIORNO DELLA MEMORIA

p. 02

CULTURA&SOCIETÀ

IL MERCATINO RIONALE
60 ANNI E NON SENTIRLI

p. 04

SALUTE E BENESSERE

COSA CI RENDE FELICI

p. 08

LE RUBRICHE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

AMICI A 4 ZAMPE

LE PASSEGGIATE
DEL BENESSERE

P. 15

CONTIXEDDU DE FORREDDA

TATANU
IN AMERICA

p. 06

TUTTI A TAVOLA

PASTA CON SUGO
DI FUNGHI PRATAIOLI

p. 09

CRONACHE & SOCIETÀ

LA SCUOLA CELEBRA IL GIORNO DELLA MEMORIA A SILIQUA

Anche Siliqua ha celebrato, il **27 Gennaio, il Giorno della Memoria** per non dimenticare. L'iniziativa è stata realizzata dall'Istituto comprensivo di Siliqua, con il patrocinio dell'Amministrazione comunale. Vi hanno partecipato le classi della scuola media e alcune classi della scuola primaria. L'anniversario della Giornata della Memoria è il 75mo anno dalla liberazione da parte dell'Armata Rossa. Il 27 gennaio è una ricorrenza istituita per legge, serve per ricordare la tragedia della Shoah. E' dedicata agli ebrei vittime nei campi di concentramento nazisti. Sarebbe opportuno ricordare anche che, oltre agli ebrei, altre popolazioni furono vittime dell'Olocausto, come alcune popolazioni delle regioni occupate, altrettanto si può dire degli oppositori politici, delle minoranze etniche, di appartenenti a comunità religiose di vario orientamento. La data della Memoria è stata stabilita dall'**Assemblea Generale delle Nazioni Unite il primo novembre 2005**, in occasione delle celebrazioni del sessantesimo anniversario della liberazione dai campi di concentramento nazisti. **Al Monte Granatico** gli alunni

della scuola media e primaria si sono esibiti con musiche, canti, brevi rappresentazioni teatrali, filmati, tutti momenti toccanti pieni di profonde emozioni che hanno coinvolto il numeroso pubblico presente in sala. Per tutti è stata un'occasione di riflessione su un tema che spesso è ancora attuale. Per l'occasione gli studenti hanno allestito una ricca mostra di fotografie, disegni, lettere che ricordano il triste evento. Nel loro lavoro, scritto e orale, i ragazzi sono stati molto espressivi e spontanei nei gesti e nelle letture, anche i loro insegnanti hanno fatto un buon lavoro nel preparare gli alunni, hanno lavorato con impegno ma soprattutto con passione. E' stata una manifestazione ben riuscita, gli alunni hanno avuto alcune settimane di tempo per preparare l'evento, ben diretti e supportati dai loro insegnanti e dai genitori. La Giornata della Memoria della scuola di Siliqua ha avuto due momenti. Lunedì 27 gennaio, nella mattinata l'evento è stato soltanto per le due scuole, media e primaria. Nel pomeriggio dello stesso giorno la manifestazione è stata ripetuta alla presenza dei genitori e del pubblico. Alcune classi della scuola primaria hanno seguito un percorso storico-musicale contro la guerra, il nazismo e la violenza. Ospite d'eccezione della serata è stato lo scrittore **Giacomino Mameli**, che dal suo romanzo "**Chiave dello zucchero**", ha letto il brano dell'**"Uomo vivo per due**



chili nel lager di Bergen Belsen".

Nei suoi romanzi Giacomo Mameli è un giornalista che diventa storico. Racconta storie che altrimenti sarebbero rimaste sconosciute, e ha la fortuna di raccontare delle storie dopo aver parlato personalmente con i protagonisti degli eventi. Racconta vari episodi della seconda guerra mondiale e della guerra partigiana, storie che fanno capire quella che è stata questa guerra, da cui emerge la volontà di pace e di unità. A conclusione della serata **Antonella Lai, Michela Calleda, Alice Cuccu e Enrica Meloni** hanno letto alcuni brani di autori che hanno vissuto o trattato l'evento che oggi è stato ricordato.

La sindaca, **Francesca Atzori**, l'assessore **Isacco Fanni** e il dirigente scolastico **Todde**, nei loro interventi hanno sottolineato l'importanza della ricorrenza del 27 Gennaio, ma hanno soprattutto elogiato e ringraziato gli alunni per la loro bravura. Nei loro interventi non sono stati dimenticati i genitori degli alunni, per il loro contributo insostituibile, che danno agli insegnanti per la preparazione di eventi del genere.

GINO IANNELLO

SU FOGORONI DE SANT'ANTONI E LA BENEDIZIONE DEGLI ANIMALI

Si è svolto il 17 gennaio alle ore 19,30 il tradizionale evento denominato "*Su fogaroni de Sant'Antoni e de Santu Srebestianu*", organizzato dall'amministrazione comunale in collaborazione con la parrocchia san Giorgio, le associazioni Pan e Gea e il Comitato Santa Margherita. Nello spiazzo dietro



la caserma dei carabinieri, è stato acceso un grande falò. Un centinaio di persone hanno partecipato al rito religioso. Poi, c'è stata la benedizione del rogo a cura di don Davide. A seguire la benedizione degli animali: presenti una quindicina di cani e due tartarughine. Infine, nei locali dell'Esagono, finalmente ben riscaldato, c'è stata la consueta favata (fave secche con stinco di maiale) e cotechino con le lenticchie.

Ma cosa c'è dietro questa tradizionale usanza? Un'antica storia narra che Sant'Antonio e San Sebastiano pascolavano maiali in montagna. Un giorno si misero d'accordo per scendere in paese (a Siliqua): era il 20 di gennaio, in occasione della festa di San Sebastiano. La sera del 19, San Sebastiano dopo aver rinchiuso i maiali nel recinto, era andato a trovare Sant'Antonio

per concordare i dettagli della partenza. Giunto sul posto lo chiamò, ma non lo trovò. Dopodiché, cercò prima di tutto di rinchiudere i maiali, seppure con qualche difficoltà in quanto erano selvatici come dei cinghiali. Tra l'altro, nel fare questo favore all'amico, si era strappato i pantaloni. Andò comunque verso il paese, quando arrivò vide Sant'Antonio seduto vicino al fuoco, che esclamò: «Mah, Antonio, non dovevamo scendere in paese insieme il giorno di San Sebastiano?». E lui gli rispose: «Eh sì, ma siccome mi stavo annoiando, ho deciso di scendere prima, per il giorno di Sant'Antonio. Inoltre, avevo freddo e mi sono acceso il fuoco!». San Sebastiano, offeso e per ripicca, si fa un bel fuoco, spostato però per non essere vicino a Sant'Antonio. Questa è una storia antica raccontata ai nostri antena-

ti, che ricordano comunque i due fuochi festeggiati in paese. Il primo, il 17 gennaio per Sant'Antonio, veniva allestito proprio davanti al piazzale dell'omonima chiesa, vicino alle vecchie scuole elementari di via Mannu. Il secondo "fogaroni", il 20 gennaio per San Se-

bastiano, nell'attuale chiesa di piazza Martiri. Quest'ultimo evento nel corso degli anni ha avuto la meglio, tant'è che per questioni di spazio era stato trasferito nel piazzale della parrocchia. I preparativi iniziavano in genere una settimana prima. Gli abitanti del posto contribuivano a preparare la catasta di legna da bruciare, portando col carro trainato dai buoi, dal cavallo o con l'asinello, tronchi e radici di alberi, mentre i ragazzini a piedi portavano qualche fascina. La notte del 20 gennaio, il parroco o forse il più anziano del paese con il nome Antonio o Sebastiano, provvedeva ad accendere "su fogaroni" che stava acceso diversi giorni. Per tutta la notte si ballava, si raccontavano storie, ma c'era anche chi utilizzando il braciere si portava a casa un po' di brace per scaldarsi.

ROBY COLLU

OMAGGIO A REMIGIO BACHIS, PRIMO PRESIDENTE DELLA TERZA ETÀ

In occasione dell'assemblea dei soci, convocata per l'elezione del nuovo Consiglio Direttivo dell'Associazione culturale della Terza Età, la consigliera uscente, Rosanna Congiu, in qualità di segretaria, ha ritenuto doveroso rendere omaggio al presidente Remigio Bachis, scomparso alcuni mesi fa. "In apertura dei lavori dell'assemblea è doveroso ricordare il primo presidente dell'Associazione. La sua scomparsa, oltre ad un grande vuoto, ci ha lasciato un'eredità di valori nei quali profondamente credeva. In particolare gli anziani. Gli anziani e le loro problematiche gli stavano molto

a cuore, in quanto rappresentano ancora oggi una fas cia d'età fragile e bisognosa di continue attenzioni. Con questa convinzione Remigio con perseveranza nel 2007 fu uno dei soci fondatori più impegnato per mettere in piedi l'Associazione con l'obiettivo primario di creare momenti di socializzazione capaci di farci riscoprire il piacere di stare insieme. Stare insieme per saperci confrontare ma, soprattutto, per saperci accettare nelle diversità. Su queste orme dovremmo conti-



nuare il percorso tracciato dal primo presidente dell'Associazione e fare in modo che l'aggregazione ci aiuti, come lui diceva sempre, a creare fra noi un'autentica fratellanza umana." Dopo l'intervento della consigliera Congiu, eccezionalmente, viene letto l'ultimo verba-

le del consiglio uscente per informare l'assemblea del conferimento della "presidenza onoraria" a Remigio Bachis e di fare un viaggio gratuito per tutti i soci.

GINO IANNELLO

& SOCIETÀ

IL MERCATINO RIONALE: 60 ANNI E NON SENTIRLI

CULTURA

Il Mercatino rionale rappresenta sicuramente un pezzo della storia di Siliqua. E nonostante la crisi, mantiene sempre il fascino che lo caratterizza. Rientra infatti nell'ambito di una cultura attenta all'acquisto di prodotti freschi e a buon prezzo, presso il quale in particolar modo le massaie hanno sempre esercitato le loro conoscenze gastronomiche, tramandate poi ai propri figli e nipoti. Ancor oggi il mercatino rionale ha mantenuto invariata la magia di un tempo. Passeggiare per il mercatino di Siliqua, curiosare tra le bancarelle dei venditori ambulanti e magari trovare il pesce fresco, la frutta e la verdura di stagione, i fiori, oppure il paio di scarpe di marca in stock proprio del nostro numero, un vestito, un paio di je-

ans, o qualcos'altro di particolare che stavamo cercando, non ha prezzo. Ed è sicuramente molto più curioso, piacevole di un giro nei monotoni e dispersivi centri commerciali. A Siliqua, il Mercatino rionale si è sempre svolto il giovedì mattina. Nato negli anni '60, aveva iniziato la sua attività nel rione di Pratz'e ballus (attuale piazza Costituzione). Poi, alla fine degli anni '60 il mercatino fu spostato tra la zona di Sant'Anna e la via Garibaldi (dall'incrocio con via Di Vittorio all'incrocio con via Carducci). All'epoca i venditori ambulanti erano cresciuti in maniera esponenziale, per cui l'amministrazione comunale decise di spostarlo in quella che era ed è una delle vie più lunghe del paese. Successivamente, negli anni '90, il mercatino fu di nuovo spostato nel rione di Mattiscedda, in via Carducci, dove si trova tutt'ora. L'ultimo pezzo della strada dopo il Poliambula-



torio Asl, il giovedì mattina, resta chiusa al traffico dalle ore 7 alle 14. Nel 2000, la giunta comunale decise di spostarlo nell'ampio piazzale dietro la stazione dei carabinieri, ma i commercianti si rifiutarono. Da quando è nato ad oggi sono trascorsi circa sessant'anni, e tuttora il mercatino rionale rappresenta lo shopping alternativo a Siliqua. Una vera e propria realtà commerciale, con circa 15 bancarelle, dove a prezzi convenienti si acquistano alimenti, artigianato, abbigliamento, oggetti per la casa e tantissime altre cose, in un'atmosfera unica, ricca di voci, colori, profumi e tradizione.

ROBY COLLU

SU BECCIU, SU PIPPIU E SU BURRINCU

Un vecchio assieme al nipotino partono da Cagliari e si mettono in viaggio verso un paese lontano, Siliqua, seduti sul dorso di un asino. Attraversano il primo paese, Elmas, la gente li guarda e mormora: "Hai visto quei due? Con un asinello così piccolo, gli stanno sopra entrambi, finiranno per sfiancarlo!" Allora, il nonno dice al bambino: "Rimani solo tu in sella, io me la farò a piedi". Come attraversano il successivo paese, Assemini, la gente li guarda e mormora: "Che bambino scortese: lui bello e

vispo in sella e il povero nonno a piedi. Crescono proprio senza rispetto!". Così il bambino dice al nonno: "Sali tu sull'asino, io continuerò a piedi". E così fanno fino al prossimo paese, Decimomannu. Ma anche qui la gente li guarda e mormora: "Guarda quel vecchio egoista: lui comodo sull'asino, e quel povero bambino a piedi!" I due a quel punto prendono un'altra de-



cisione: "All'ultima tappa arriviamo tutti e due a piedi, così la gente non avrà più nulla da dire". Finalmente arrivano al paese dove erano diretti, Siliqua. Ma anche qui la gente li osserva e mormora: "Guarda che

stupidi quei due: hanno un asino a disposizione e vanno a piedi!" (Metafora sardo-iraniana, modificata)
ROBY COLLU

GIAMPAOLO PISANO NUOVO PRESIDENTE DELLA TERZA ETÀ

Nella seduta del 14 dicembre 2019, l'Assemblea dei soci ha eletto, in seconda convocazione, il Consiglio Direttivo dell'Associazione culturale ricreativa della Terza Età. Sono risultati eletti: **Giampaolo Pisano, Salvatore Mancosu, Maria Pia Collu, Gianni Tola, Rosanna Congiu, Fernando Corda, Rosanna Ucheddu.**

In una seduta successiva, come da statuto, il Consiglio ha proceduto all'assegnazione delle cariche sociali. Il Consiglio ha eletto Giampaolo Pisano presidente, Maria Pia Collu vice, Fernando Corda cassiere economo, Rosanna Congiu addetta alle pubbliche relazioni.

Il **GIORNALINO** fa gli auguri ai nuovi dirigenti e augura loro buon lavoro. Siamo certi che il nuovo direttivo lavorerà al meglio delle sue possibilità per rendere l'Associazione attiva e produttiva nel campo delle iniziative. Seguiremo con attenzione l'attività dell'Associazione.

Abbiamo ritenuto doveroso intervistare il nuovo presidente dell'Associazione.



Giampaolo, cosa provi ad essere il presidente di una associazione così importante?

«Per me è un grande onore essere il presidente dell'Associazione culturale ricreativa della Terza Età. Ho ricevuto molti incoraggiamenti e sono stato supportato da molti soci per rivestire questa carica».

Come pensi di "rianimare" l'attività dell'Associazione?

«Abbiamo cominciato subito. Infatti il 6 gennaio 2020 abbiamo organizzato una tombolata con la collaborazione del Comune, che ha riscosso un discreto successo. Siamo riusciti a coinvolgere intere famiglie, nonostante 79 premi messi in palio non siamo riusciti ad accontentare tutti i presenti».

Molti soci si augurano che il locale non sia soltanto una sala da gioco a carte.

«La sede è frequentata da 20,25 soci ogni giorno che giocano a carte, guardano la televisione e dialogano fra loro. Abbiamo intenzione di fare prossimamente un corso di cestineria, sono previsti incontri che trattano argomenti a carattere medico. Inoltre, alcune idee sono ancora in fase di gestazione».

Come procede il tesseramento 2020?

«Il tesseramento 2020 procede benissimo. Ci sono già tanti iscritti e prevediamo di superare le iscrizioni dell'anno precedente».

Programmi per il 2020?

«Sono previste delle gite a carattere ludico e culturale nella nostra meravigliosa isola e delle gite ecologiche nelle campagne di Siliqua».

Il presidente Pisano ricorda che l'Associazione mette a disposizione dei soci e non soci la modulistica per compilare l'esenzione ticket per reddito, per patologia e cambio medico.

GINO IANNELLO

PULIZIA DEL RIO FORRUS: ULTIMATI I LAVORI

Prevenire è meglio che curare. Con questo presupposto l'amministrazione comunale di Siliqua ha provveduto a far pulire il letto dei fiumi principali del paese: il rio Forrus e l'affluente del rio Cixerri, che costeggiano l'abitato. Il tutto è stato fatto per scongiurare il pericolo di tracimazioni, come avvenuto in passato, quando il 18 novembre del 2013 il ciclone Cleopatra si era abbattuto su Siliqua provocando danni ambientali e creando seri rischi di inondazioni e allagamenti nella parte bassa del paese.

Anche nel 1983 il rio Forrus aveva tracimato allagando abbondantemente l'ingresso del paese, in una delle alluvioni più consistenti che si siano verificate a Siliqua negli ultimi 50 anni. Ma anche negli anni precedenti il paese aveva subito altri nu-



ambientale del paese e prevenire eventuali situazioni di pericolo in caso di eventi di calamità naturali eccezionali. Da alcuni giorni le ruspe stanno provvedendo alla pulizia dell'alveo. L'intervento è stato fatto sul rio Forrus, dal cimitero al ponte della ferrovia, da dove il canale porta le acque al fiume Cixerri.

bifraggi con allagamenti consistenti: da sottolineare quello del lontano 1929 che causò il crollo de Su ponti de sa Mitza sul Cixerri, poi nel 2008 con l'esondazione del rio Forrus e nel 2011 con lo straripamento del Cixerri.

Anche quest'anno, quindi, l'amministrazione comunale ha disposto i lavori di pulizia del letto del fiume, in modo da garantire la sicurezza

Gli interventi sono stati eseguiti sul corso d'acqua, che da anni condiziona il deflusso delle acque piovane del paese. Questi lavori costituiscono una condizione di sicurezza per i residenti, i quali si augurano che queste operazioni di bonifica e pulizia si ripetano ogni anno per scongiurare i problemi che si sono verificati in passato.

ROBY COLLU

CONTIXEDDU DE FORREDDA TATANU IN AMERICA

A primitziu de su Noixentus, medas italianus, po sa poburesa, emigrant in America.

Una di, Tatanu, un'emi-grau sardu a New York, torrendi-si-ndi a domu sua, a pustis de una giorronada de traballu cumentu de manorba in d-una impresa de maistus de muru, si fiat firmau ananti de unu imbirdu mannu mannu; sa salia ddi calat fintzas a is piturras, bienti, a pabas de s'imbirdu, genti chi papat a cuatru ganascias d'onnia grazzia de Deus.

Cussu logu fiat una locanda po genti arrica e mai

Tatanu si iat a essi potziu permiti de ddui ponni pei.

Si depiat acumentai de castiai de foras e de intendi su fragu bellu chi ndi bessiat.

Intra de totu is mandiaris chi biat me is mesas, sa cosa chi prus ddi fadiat disigiu fiat una bella pupda a prenu arrustia.

Totu in d-unu, un'americanu chi fiat papendi-si, impari cun unus cantu amigus, cussa bella pupda si fiat acatau de sa presenzia de Tatanu a pabas de s'imbirdu; ddi fiat benia sa crosadadi de sciri chini fiat e si fiat incarau in s'enna, pregontendi-ddi in ingresu: «Who are you? And why are you looking at us behind the glass window?» (Chi sei tu e perché stai a guardarci dietro la vetrata?)

S'emigrau sardu, ca cumprendiat s'ingresu, ma no ddu sciat chistionai, dd'iat arrespustu a manera sua, ma si fiat fatu a cumprendi a su propriu: «Sono un povero migrato e sto disigiando quella gallina a pieno che tu stai mangiando. Beato te! Io sono senza mangiarne da quan-



do sono partito dalla Sardegna, in Italy!».

Su sannori americanu, ca iat cumprèndiu totu, dd'iat nau in ingresu: «Vou, italian, listen to this proposal! I'll make you be served a pretty stuffed roasted chicken, at my expenses, so that you can be satisfied; but on condition that what you'll first cut and eat from the chicken would be cut from you by my friends and me. Ok?»

(Senti, italiano, ti faccio una proposta; entri qui in ristorante, ti accomodi a un tavolo e ti faccio servire, a mie spese, una bella gallina arrosto ripiena, così ti togli il desiderio; però a una condizione: la prima parte della gallina che tu taglierai e mangerai, io e i miei amici la taglieremo a te. Ok?).

Spassiosu s'americanu ah!

Su sardu, bintu de su disigiu mannu chi teniat, iat nau ca eja.

Duncas, fiat brintau e, luegus, is cambareris iant apariciu una mesa po issu; dd'iant postu ananti unu bellu pratu mannu cun d-una pupda

a prenu arrustia a cobori de oru; una frochita e unu gorteddu de prata; una bella carrafina prena de binu nieddu e una tassa luxenti che su cristallu!

Tatanu no capiat in pannus po su prexu, ma, in su propriu tempus, teniat puru unu pentzamentu malu meda: «Chi ndi segu una còscia de sa pupda, cussus òminis, agou, ndi segant una còscia a mei; chi ndi segu su tzugu, agou, ndi segant su tzugu a mei; chi ndi segu un'aba, mi-ndi ant a segai unu bratzu! Cessu cessu! Gei dd'apu fata oi s'incasada!».

A pustis de unu gredixeddu, perou, a Tatanu ddi fiat benia una bella bidea.

Nci iat stichiu unu didu aintru de su stampu de su culu de sa pupda, ndi iat bogau su chi nci fiat aintru e, agou, si fiat suciau beni beni su didu.

A is americanus, chi ddi fiant castiendi cun atenzioni, ddis iat naus:

«Avete visto? Io ho tolto la prima parte della gallina e, adesso, seguo a mangiare tutto. Voi toglietemi pure quella parte e mangiatevela». E is americanus, in ingresu: «No! No! We don't want what you have inside your ass! Please, go on eating and drinking in our honour!». (No! No! Non vogliamo ciò che tu hai dentro il culo! Continua pure a mangiare e a bere tranquillamente, alla salute di tutti noi!).

Aici, Tatanu si fiat fatu una bella papada de petza de pupda e, gràzias a s'abistesu sua, iat imbovau a cussu presumiu de sannori americanu.

Anna Rita Cardia

ACHILLE PUSCEDDU, PITTORE DELL'ASTRATTO

Achille Pusceddu, siliquese, pitto-re autodidatta per sua ammissione, in occasione dei numerosi eventi organizzati a Siliqua per le feste di Natale, ha allestito una sua mostra personale nei locali dell'Esagono comunale. Una mostra che ha avuto un discreto successo di visitatori, anche se Achille ha tenuto a precisare che a Siliqua, in generale, non c'è molto interesse per le manifestazioni artistiche. E' una verità sacrosanta.

Achille, come e quando è nato il tuo interesse per l'arte?

«Ho iniziato a eseguire lavori con lo stucco veneziano nel 1998. Nove anni fa per la prima volta ho pensato di utilizzare questa tecnica in maniera diversa, allontanandomi dal classico effetto marmoreo per sperimentare qualcosa legata ad un disegno diverso preciso. La prima opera, infatti, è stata la rappresentazione di un muro di mattoni rossi con contorno bianco. Un disegno lineare e preciso, appunto».

Che cosa vuoi comunicare con le tue opere?

«Non ho messaggi precisi da comunicare. Ogni opera ha le sue caratteristiche e nasce da idee, situazioni, esperienze vissute, che volevo rappresentare. Ovviamente, gli al-

tri possono vedere nei miei quadri qualcosa di diverso da quello che avevo in mente».

Quali sono le caratteristiche delle tue opere?

«La maggior parte delle mie opere è di natura astratta. Per quanto riguarda la realizzazione, di solito creo uno sfondo variegato molto ricco, con sovrapposizione di diversi colori (anche cinque) su cui imposto le figure dettagliate, rese con linee nette e decise».

I siliquesi hanno dimostrato interesse per la tua mostra? Ne hai fatte altre prima di questa?

«Non tante. In generale a Siliqua non c'è molto interesse per le manifestazioni artistiche. Le persone che hanno visitato le mie mostre, comunque, mi sono sembrate interessate. Mi hanno rivolto domande sul significato dei quadri, sullo stile, la tecnica usata. Sino ad ora ho partecipato a cinque eventi, uno dei quali organizzato e gestito in maniera au-



tonoma. Colgo l'occasione per ringraziare tutti gli amici che mi hanno aiutato nel trasporto e nella sistemazione delle opere. Non è stato un aiuto da poco, vista la dimensione e il peso dei quadri che realizzo. Ringrazio, inoltre, **Mauro Sarais** per avermi chiesto di allestire questa mostra. Un saluto a tutti».

GINO IANNELLO

CASE AL SICURO CON LA TELECAMERA DI SORVEGLIANZA

Con una semplice ed economica videocamera di telesorveglianza "Annke" è possibile visualizzare, 24 ore su 24, sul proprio smartphone o ipad l'ingresso della propria abitazione o qualsiasi zona o angolo della vostra casa. La



tramite il sensore di movimento in orizzontale e in verticale della videocamera (manovrabile anche a distanza, tramite il proprio cellulare), ha una connessione WI-FI stabile, il funzionamento a corrente e volendo anche a batteria, ed è di facile e rapida installazione. Basta seguire pochi passi nel manuale, scaricare un App gratuita, sul proprio smartphone, dopodiché possiamo sorvegliare a distanza la nostra casa, 24 ore su 24, con immagini di alta

qualità, visibili anche al buio grazie a 10 unità Led. La telecamera può monitorare i movimenti e inviare una notifica sonora di alert al proprio telefono cellulare, quando un corpo in movimento invade il suo raggio d'azione. E' inoltre possibile fotografare, registrare un video o comunicare a distanza (ascoltare rumori o voci e parlare). Un apparecchio utilissimo per sorvegliare a distanza la propria casa ed evitare che venga invasa da malintenzionati. Ma può servire anche per sorvegliare a distanza una persona anziana o animali domestici.

ROBY COLLU

& SALUTE

a cura di:
Dott.essa BRUNA PISANO

COSA CI RENDE FELICI

La felicità è uno stato che perseguono tutti gli esseri umani, ognuno con la sua teoria. Spesso si pensa sia qualcosa di esterno e c'è un'infinità di persone che si arrabbia in tutti i modi per raggiungerla.

Ma cosa è veramente la "felicità"? Secondo **Santa Madre Teresa di Calcutta** "la felicità è un percorso, non una destinazione".

Ma cosa voleva dire con questo?

Purtroppo siamo molto condizionati dagli stereotipi e i messaggi commerciali che ci fanno credere di essere felici con un'auto nuova, oppure tanto denaro, tanto successo, notorietà anche se poi non è proprio così.

Pensiamo di essere felici se incontriamo l'amore della nostra vita, quando diventiamo genitori, quando facciamo carriera eppure, non è mai duraturo nulla di tutto questo.

Gli oggetti che otteniamo, diventano comuni, l'amore diventa scontato, perde lo smalto e continuiamo a sentire che ci manca qualcosa. Qui entriamo nel ragionamento di Madre Teresa, dobbiamo faticare per costruirla la felicità, perché è fatta di piccole gioie che a

volte annegano nelle difficoltà. La felicità è una ricerca di senso, di significato, dove ogni cosa acquista valore, soprattutto le cose che non si comprano, che non dipendono da nessuno, se non da noi stessi.

Una sorta di pace interiore che ci fa stare bene anche se siamo soli, non abbiamo denaro e fuori piove.

Scopriamo la bellezza della pioggia (magari se stiamo al riparo). **Liliana Segre**, la Senatrice della Repubblica, racconta di quanto è stata felice il giorno che le hanno regalato una fettina sottilissima di carota, nel campo di concentramento.

Quel giorno si sentiva più disperata che mai, l'avevano martoriata con delle forbici per eliminare un ascesso che aveva sotto l'ascella; quel pezzo di carota le ha fatto dire "grazie" una parola che non aveva mai avuto modo di dire in quell'inferno. Probabilmente per raggiungere la felicità e seguire il suo percorso, dobbiamo avere conosciuto tanto sconforto per apprezzare il canto di un usignolo, il sole che sorge, la primavera che sboccia e sentirsi grati di poter godere di tanta bellezza.

Si è felici anche quando si impara a dire "NO" a tutto ciò che ci fa del male, a chi ci vuole modificare, a chi ci giudica superficial-



mente, senza avere nessuna idea di ciò che siamo e di che valore hanno le nostre scelte, quanto ci sono costate. Kahlil Gibran diceva: "...Quanto più il dolore incide in profondità nel nostro essere, tanta più gioia potrà contenere... In verità siete sospesi tra dolore e gioia come bilance", e in effetti se ci pensiamo

bene è come il giorno e la notte: non possiamo apprezzare il giorno se prima non abbiamo vissuto la notte. Una questione di contrasti che rende tutto più interessante. Lev Tolstoj sosteneva: "Il segreto della felicità non è di far sempre ciò che si vuole, ma di volere ciò che si fa".

Ancora più in profondità andava la grandissima stilista Coco Chanel: "La felicità non è altro che il profumo del nostro animo".

Importanti considerazioni riguardo i figli, scelti per voi dalla dott. ssa Bruna Pisano, nel seguente link dell'autore Stefano Biavaschi - "Il Profeta del Vento" Nell'immagine il dipinto di Anna Rose Bain.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3457924844279211&id=422578304480562

GIORNALINO DI SILIQUA GINO IANNELLO, 82 ANNI PORTATI BENE

Gino Iannello, calabrese, nato il 6 febbraio del 1938, ha compiuto oggi 82 anni. Sposato con una siliquese (**Greca Massa**), vive a Siliqua da diversi anni. Laureato in Giurisprudenza, per tanti anni ha insegnato Francese nella scuola Media "Enrico Fermi" di Siliqua. Ha collaborato nella redazione de "Il Corriere della Scuola", ma anche con il periodico sportivo "Sport Tutto", tuttora e da circa 15 anni con "Il Giornalino di Siliqua". Partecipa, inoltre, anche alla vita sociale del paese. Infatti, è attualmente nel direttivo di al-



cune associazioni locali: Polisportiva Acquafredda, Banda musicale "Giuseppe Verdi" e collabora con la Terza età e altre associazioni locali. Sempre presente alle riunioni di Consiglio comunale e agli eventi civili e religiosi che si svolgono nella nostra comunità.

Da parte mia e da tutta la nostra redazione de Il Giornalino di Siliqua, tanti auguri di buon compleanno a Gino Iannello: A ndi contai meda atrus cantu ndi disigias, cun sa salludi e sa paxi.

ROBY COLLU



a cura di
Marco Piras

TUTTI A FAYOZZA

IL CUOCO siliquese Marco Piras, in questo numero dedicato alla cucina mediterranea, propone ai lettori del Giornalino di Siliqua, una ricetta gastronomica della cucina tipica sarda, un primo piatto:

PASTA CON SUGO DI FUNGHI PRATAIOLI

Ingredienti per 4 persone:

gr. 400 di pasta corta, gr. 200 di funghi prataioli (bulletu), gr. 100 di polpa di pomodoro, uno spicchio d'aglio due cucchiaini di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Procedimento:

Pulite bene i funghi dalla terra ed eventuali detriti, poi lavateli e tagliateli a pezzetti o a fette, a seconda della loro grandezza. Sopra un fuoco docile, mettete una casseruola, nella quale farete dorare l'aglio nell'olio e dopo alcuni minuti aggiungerete i funghi tagliati, mescolate il tutto con cura, dopo un po' fate fare l'acqua e spolverizzate di prezzemolo. Mescolate ancora, regolate di sale e pepe, e lasciate cuocere ed asciugare. Poi, aggiungete la polpa di pomodoro, e terminate la cottura, sempre a fuoco bassissimo. Con questo sugo condite poi la pasta appena scolata e fumante.

Vino consigliato: Monica di Sardegna.

L'AUSER DI SILIQUA PRESENTA IL BILANCIO DI PREVISIONE DEL 2020

Dopo i bilanci dell'anno che da poco ha chiuso i battenti, è tempo di pensare al futuro, all'anno che verrà, che è appena cominciato. Anche l'Associazione Auser, sezione di Siliqua, ha già pensato a predisporre il programma che intende realizzare nel corso del 2020, con l'approvare il bilancio preventivo.

La presidente, **Isetta Casula**, precisa che con il nuovo bilancio s'intende dare un'informazione trasparente e completa delle previsioni gestionali finanziarie dell'Associazione. Le voci che compongono il bilancio di previsione sono quelle che hanno sempre caratterizzato l'attività dell'Associazione: tessera, cinque per mille, contributi comunali, erogazioni liberali. Per quanto attiene i contributi comunali si auspica di stipulare un a convenzione, considerata l'attiva collaborazione con i servizi sociali, con i quali si conferma una continuità di collaborazione per risolvere i casi da loro segnalati. Si continuerà con l'attività di accompagnamenti presso le strutture sanitarie a favore delle persone che necessitano di visite mediche specialistiche, esami di diagnostica strumentale e di laboratorio, con particolare attenzione per i malati oncologici, osservando i criteri di imparzialità e di riservatezza.

Continuerà il servizio di telefonia sociale, punto di riferimento in termini di ascolto e comprensione per le persone anziane o sole, completate anche con visite domiciliari. Prenotazione di visite mediche specialistiche e di esami di laboratorio e di diagnostica tramite il CUP e presso studi privati. Saranno curati gli accompagnamenti presso le strutture competenti per il disbrigo di pratiche burocratiche varie e relativo supporto in tutte le situazioni in cui il socio si trova in difficoltà. Il bilancio di previsione prevede anche attività ludica e di svago culturale, con l'organizzazione di gite e gemellaggi con le realtà delle altre

Associazioni Auser regionali allo scopo di favorire l'aggregazione fra soci. **Bixinau de Auser** pensato per chi ha la nostalgia dei rapporti di buon vicinato, dove ci si confronta e si svolgono arti manuali al fine di rendere costruttivo il tempo libero.

Non mancherà il ballo in Auser e la Ginnastica dolce in Auser per incontrarsi a suon di musica, socializzare e avere occasione di instaurare nuove amicizie, attraverso lezioni di ballo amatoriale.

Questa presentazione delle attività dell'Associazione programmate per il 2020, evidenzia che il "Benessere del socio Auser" è al centro di tutta l'attività.

Nonostante tutti gli sforzi profusi in questi dieci anni di vita l'Associazione non è riuscita a dotarsi di un mezzo di trasporto proprio, una macchina, non per mancanza di buona volontà, ma perché molte



difficoltà burocratiche e finanziarie rendono difficile la realizzazione. Ma la presidente Isetta è ancora fiduciosa e pensa che presto o tardi questo traguardo sarà raggiunto.

GINO IANNELLO

NUOVA APERTURA: INAUGURATA LA CARTOLIBRERIA DI ELISA PORCU

Con il nome **IL QUADRIFOGLIO**, ha aperto a Siliqua una nuova attività commerciale: una sorta di cartolibreria. Tuttavia, non tratterà né giornali, né libri, né riviste, ma articoli da regalo, decorazioni per torte e dolci, addobbi per compleanni ed eventi, fotocopie a colori anche in formato A3, materiale scolastico, giocattoli e tante altre curiosità. Un nuovo negozio quindi, che entra a far parte della rete commerciale paesana, che ultimamente si sta espandendo.

L'inaugurazione si è svolta giovedì 6 febbraio alle ore 18,00 nel centralissimo Corso Repubblica al n. 119. Tanti visitatori hanno partecipato all'inaugurazione. Il nuovo negozio potrà commercializzare i

diversi articoli, in un locale spazioso ed accogliente. L'iniziativa della nuova attività è di Elisa Porcu, 36 enne, che con questo esercizio commerciale cercherà di creare il proprio futuro. Tra l'altro, in un periodo di crisi come questo, è ammirevole ed apprezzabile la volontà e il coraggio dei giovani che, come Elisa, fanno di tutto per inventarsi un'attività lavorativa che dia luce e speranza al loro futuro.

ROBY COLLU



TRENI STORICI SULLA TRATTA CAGLIARI-CARBONIA



Il treno a Vapore ritorna nel Sulcis, a Carbonia per visitare la miniera di Serbariu. Arriverà al centro intermodale di Carbonia domenica primo marzo, proveniente da Cagliari con 150 turisti.

L'evento è organizzato da "SARDEGNAVAPORE", l'Associazione Sarda Treni Storici, Fondazione Ferrovie dello Stato Italiane. L'evento si inserisce nell'ambito dei festeggiamenti per il ventesimo compleanno dell'Associazione. Per l'occasione è stata rimessa sui binari la storica locomotiva "740-423" per trainare da Cagliari a Carbonia alcune carrozze stile Far West, anno 1933. L'Associazione, con sede presso il Dopolavoro Ferroviario di Cagliari, è nata con l'obiettivo di "recuperare, valorizzare e diffondere tutto quello che è legato al mondo dei trasporti ferroviari della nostra isola". Il calendario offre un ampio panorama

ma fotografico di tutte le stazioni della tratta ferroviaria Cagliari-Carbonia. Il treno storico è formato da una locomotiva a vapore gruppo 740, dal bagagliaio a due assi e tre carrozze "centoporte". Il passaggio di questo treno sto-

rico ha sempre suscitato notevole curiosità e vivo interesse tra grandi e piccini.

In effetti, è un pezzo di storia che "cammina" e si espone alla vista e ai ricordi dei suoi fortunati viaggiatori e, anche, di chi assiste incuriosito ai loro passaggi.

Che anche la stazione di Siliqua sia stata inserita in questo calendario dei treni storici è certamente motivo di grande compiacimento per i cittadini di Siliqua, essendo stata la nostra stazione sempre un nodo ferroviario molto importante per i trasporti del Sulcis - Iglesiente, gestiti dalle Ferrovie dello Stato e dalle Ferrovie Meridionali sarde. Peccato, però, che le Ferrovie Meridionali, da oltre 30 anni, hanno abbandonato la ferrovia che da Siliqua portava a Calasetta.

Non solo, cosa molto più grave, sono stati smantellati anche i binari

e i proprietari dei terreni attraversati ne hanno approfittato per arare e far scomparire il tracciato della vecchia ferrovia. Quel tracciato, se ancora ci fosse, trasformato in pista ciclabile, sarebbe oggi un buon motivo di attrazione turistica per compiere escursioni, in bicicletta o a piedi, verso zone impossibili da raggiungere diversamente, ma meravigliose dal punto di vista naturalistico. Un'occasione che gli amministratori comunali di Siliqua fino ad oggi non hanno saputo sfruttare per far conoscere le bellezze naturali del nostro territorio. Pare che l'attuale Amministrazione comunale abbia in programma un progetto per il recupero del percorso delle ex Ferrovie meridionali.

Non si sa se il treno a vapore farà sosta alla stazione di Siliqua. Partirà dalla stazione di Cagliari alle ore 8.30. Pertanto potrebbe arrivare a Siliqua intorno alle 9.00. Sicuramente sulle banchine della stazione ci saranno molte persone, grandi e piccoli, ad aspettare l'arrivo di un protagonista di un pezzo di storia. Oggi, un viaggio su questo treno fumante può costituire motivo di riflessione sul cambiamento del mondo e dei trasporti. Da qualche anno i viaggi dei treni storici sono un appuntamento fisso sulla tratta Cagliari-Carbonia.

GINO IANNELLO

ECCO GLI ORARI DEL DR. PILLERI MEDICO DI BASE E ENDOCRINOLOGO

Il **Dr. Alessandro Pilleri** medico di base a Siliqua, specialista in Endocrinologia, patologia della tiroide e diete, ha l'ambulatorio nel corso Repubblica 148.

Il locale è stato di recente ristrutturato e reso più accogliente.

L'ambulatorio è aperto nei seguenti giorni e orari: Lunedì, Mercoledì e Giovedì dalle 9,00 alle 10,00; Mar-

tedì e Venerdì dalle 17,00 alle 18,00. Gli orari sono provvisori e subiranno ampliamenti in base al numero sempre più

crescente di pazienti. Nelle cassette della posta è possibile depositare i fogli necessari per il cambio del medico, o l'impegnativa per visite specialistiche e terapie farmacologiche. Per eventuali comunicazioni e urgenze, questo è il suo recapito telefonico: 328 6620387.



ROBY COLLU

SPORT

A SILIQUA BALLO E GINNASTICA DOLCE CON L'AUSER



Tutti, ormai, sanno che l'Auser di Siliqua dal oltre dieci anni è impegnata in molteplici iniziative di carattere socio assistenziali, ma, forse, molti non sono a conoscenza che l'Associazione, non paga dei risultati sin qui raggiunti, ha aggiunto un'altra iniziativa: il ballo di gruppo. Naturalmente questa iniziativa è riservata

ai soci provvisti di tessere "Auser", che permette loro di frequentare, uno due volte la settimana, il locale, in genere l'Esagono, messo a disposizione dall'Amministrazione comunale, per un corso di ballo di gruppo o di ginnastica dolce. Questa iniziativa è arrivata al terzo anno e le adesioni aumentano da un anno all'altro, oltre 120 partecipanti, divisi in cinque gruppi. Il "Ballo Auser" è finalizzato allo scopo d'incontrarsi a suon di musica, socializzare e avere occasione di instaurare nuove amicizie, attraverso lezioni di ballo amato-

riale.

La **Ginnastica dolce Auser** è per i soci di qualunque età che intendono mantenersi in forma frequentando i corsi di ginnastica dolce e fitness. La più giovane partecipante ha 25 anni, la più anziana supera gli 85. Le due iniziative descritte, essendo fatte di movimenti ritmici e ginnici, consentono un visibile miglioramento umorale e fisico dei partecipanti, per cui è possibile che si possano incontrare cittadini più allegri e vivaci, grazie all'Auser.

Ben vengano iniziative del genere, finalizzate a creare piacevoli occasioni di condivisione e di sincera aggregazione.

Ancora una volta lo staff dirigenziale della sezione dell'Auser di Siliqua è riuscito a scegliere bene nell'individuare le esigenze dei suoi soci. Il gruppo di ballo dell'Auser si è esibito diverse volte in occasione delle recenti feste natalizie, riscuotendo un notevole successo di pubblico e di applausi.

GINO IANNELLO

I benefici della camminata, basta mezz'ora al giorno

La camminata è un'attività aerobica naturale a basso impatto. Per praticarla occorre applicare la formula FIT (Frequenza, Intensità e Tempo). Frequenza: possibilmente tutti i giorni o eventualmente dai 3 ai 5 giorni alla settimana. Velocità: dai 3 ai 5 km orari, o eventualmente al ritmo giusto, ossia bisogna essere in grado di parlare (senza affanno) mentre si sta camminando. Tempo: 30 minuti al giorno o 6.000 passi al giorno. Il tutto gradualmente e possibilmente in compagnia. O con un'altra persona che ha gli stessi obiettivi o con un personal trainer. **BENEFICI:** la camminata è ritenuta la



miglior medicina per l'uomo per il suo benessere psico-fisico. Ma vediamo quali sono i principali suoi benefici in base a quanto stabilito dallo studio di diversi medici e scienziati. La camminata potenzia il cervello, riducendo il rischio di demenza e Alzheimer, e dello stress. Migliora la vista. Previene patologie cardiache e rischio di infarto. Abbassa il colesterolo e migliora la circolazione sanguigna. Essendo un esercizio aerobico, aumenta il volume polmonare, il flusso di ossigeno nel sangue e aiuta ad eliminare le tossine. Migliora la respirazione. Apporta benefici per il pancreas, aiuta a prevenire il diabete. Migliora la di-

gestione e i rischi di tumore al colon. Regolarizza i movimenti intestinali e migliora eventuali problemi di stitichezza cronica. Va benissimo anche a chi ha avuto una diagnosi di cancro. Tonifica i muscoli del corpo e favorisce la perdita di peso, specie se nel percorso ci sono delle salite. Durante la camminata è importante tenere la giusta postura: la colonna vertebrale dritta, i gomiti a 90°, muovere le braccia al ritmo ottimale, tenendo fermo il bacino. Inoltre, la camminata, rende le ossa e le articolazioni più resistenti al rischio di fratture. Infine, dà sollievo al mal di schiena. Per rendere efficaci tutti questi benefici si consiglia seguire un'alimentazione equilibrata (es. Dieta Mediterranea).

ROBY COLLU

COL KARDIA L'ELETTROCARDIOGRAMMA ME LO FACCIIO IO. ECCO COME

Per eseguire autonomamente l'elettrocardiogramma è necessario acquistare online "Kardia AliveCor", un prodotto sottile, tascabile (da portare sempre con sé), compatibile per dispositivi Apple e Android, clinicamente testato e validato (che tra l'altro mi ha consigliato il mio cardiologo di fiducia). Il dispositivo, in appena 30 secondi, consente di regi-



strare un elettrocardiogramma di livello medico affidabile. È possibile scoprire, immediatamente, se il tuo ritmo cardiaco è normale o se nel tuo ECG viene rilevata una fibrillazione atriale (alterazione del battito cardiaco) o aritmia. Inoltre, tramite un App da scaricare gratuitamente da Play Store sul proprio smartphone, si può registrare un tracciato di ottima qualità e abbastanza affidabile, sull'attività cardiaca. Il tracciato poi, può essere inviato in formato Pdf al proprio cardiologo, tramite whatsapp o per posta elettronica, per fornire maggiori informazioni utili ai fini di diagnosi e trattamento. Funziona benissimo, sia con lo smartphone che con il tablet.

È un prodotto eccellente, semplice da usare, consigliato a tutti coloro che hanno la necessità di monitorare la propria attività cardiaca. Inoltre, permette di individuare aritmie, che non sempre si riescono a intercettare con un ecg o un holter programmato. E, soprattutto, non ti fa correre al pronto soccorso se non è necessario.

Ecco come funziona: come prima cosa, tramite Play Store, scaricare l'App "Kardia" sul proprio smartphone. All'apertura dell'App creare il proprio Account, inserendo email e password e i dati personali richiesti. Una volta completato l'account, lanciare l'App "Kardia", poi sul dispositivo mettere due dita della mano

destra (indice e medio) sull'elettrodo di destra del Kardia e due dita della mano sinistra sull'elettrodo di sinistra; tenere il dispositivo vicino allo smartphone (non distante più di 25 cm dal microfono); selezionare "Registra il tuo ECG", verificare che ci sia la dicitura "segnale ottimo" (diversamente inumidire leggermente gli elettrodi o le dita della mano) e

aspettare l'esecuzione dell'ECG, che dura 30 secondi. Alla domanda che appare poi sul display (sei tu che ha registrato questo Ecg?) fare click su "Sì, sono stato io". Dopodiché appare la dicitura: "Stiamo creando il tuo profilo cardiaco". A fine operazione, se è tutto ok, apparirà il messaggio: "Nell'Ecg non sono state rilevate anomalie". Infine, digitare su: "E-mail ECG" per inviare l'ECG in Pdf, via email o tramite whatsapp, al proprio medico o cardiologo di fiducia. Il prodotto costa 178 euro (spese di spedizione incluse). Per info e acquisto prodotto collegarsi al sito: <https://quiver.store/prodotto/kardia/>

ROBY COLLU

PARROCCHIA SAN GIORGIO MARTIRE RESOCONTO ECONOMICO ANNO 2019

Don Davide Cannella, parroco della parrocchia di San Giorgio Martire di Siliqua, ha reso noto il Resoconto Economico relativo all'anno 2019.

Dal documento contabile risulta che il totale delle entrate relative all'anno 2019 ammonta a euro 39.493,50, mentre il totale delle uscite ammonta a euro 40.089,32. Il fondo cassa complessivo al 31.12.2019 ammonta a euro 48.704,20.

Il documento contabile presentato da don Davide è un modo

chiaro e trasparente per comunicare ai parrocchiani e ai cittadini di

Siliqua le risorse economiche della parrocchia. Le attenzioni e le preoccupazioni di don Davide sono sempre rivolte alla sistemazione dell'oratorio e alla sua funzionalità.

Risulta che don Davide ha in programma diverse iniziative finalizzate alla raccolta di risorse finanziarie per riprendere i lavori della struttura.

Una parrocchia non può operare senza un oratorio funzionante.



GINO IANNELLO

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.

- LAUREATA in ingegneria impartisce lezioni private per ogni livello, dalle elementari all'università, di: matematica, fisica, inglese, informatica, scienze, elettrotecnica, chimica. Ho esperienza pluriennale di ripetizioni con ragazzi e bambini di ogni livello, dedicandomi passo dopo passo alla crescita e il raggiungimento dell'obiettivo preposto. Sempre! Sono una persona seria, precisa e affidabile. Svolgo il mio lavoro in maniera meticolosa senza mai dimenticare un ingrediente fondamentale: l'empatia, che rende le mie lezioni fatte su misura dello studente, perché ognuno è un mondo diverso con apprendimento differente. Cristina: tel. 351 9298049

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

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

- VENDO TERRENO, superficie 10.000 metri quadri, in località "S'otu de noccu", con 450 piantine di eucaliptus, prezzo trattabile. info 393 3591303. (rif. Francesco Ferrucci).

- 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.

- ACCOMPAGNO anziani e non, per visite mediche e commissioni, sia a Siliqua che fuori (Cagliari e dintorni). Effettuo anche pulizie in casa di anziani. Recapito telefonico 339 3576732.

- OPERATORE socio sanitario con qualifica regionale e vasta esperienza, offresi per assistenza ad anziani (anche igiene personale) a persone non autosufficienti. Disponibile anche nei giorni festivi. Tel. 345 9059555.

- 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).

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

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

- 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).

- RIPETIZIONI si impartiscono ripetizioni di matematica ed economia aziendale. Sono una ragazza diplomata presso l'ITS "Enrico Mattei" Decimomannu e svolgo lezioni private di matematica (livello Istituto Tecnico) ed economia aziendale (per ragazzi di scuola Media e Superiore). Per maggiori informazioni rivolgersi al numero 348 7627098.

- SIGNORA SUDAMERICANA madrelingua in spagnolo. Attualmente vivo a Siliqua, offro ripetizioni per studenti delle scuole Medie e Superiori. Info 328 3979871.



A 4 ZAMPE

Le passeggiate del benessere

Scagli la prima pietra chi non preferisce l'attività all'aria aperta piuttosto che estenuanti sessioni di esercizio fisico chiusi fra 4 mura di una palestra!! Camminare schiarisce le idee favorendo il buonumore, ci regala un fisico ossigenato quindi fa bene alla salute. Impegni e stanchezza ci impediscono di farlo con costanza e allora ci pensa Fido: lui ne ha sempre voglia e ci dà la motivazione per uscire a fare due passi! Il cane come vive la passeggiata in modo speciale: non è solo un momento per fare i bisognini all'esterno ma una scoperta continua! L'olfatto è il suo "paese delle meraviglie" perché in giro ci sono centinaia di odori da scoprire, studiare e registrare. Durante questa attività usa tanto la concentrazione che insieme al movimento fisico crea un connubio di attività che gli permette di scaricare tensioni e stress per rientrare a casa più rilassato e arricchito di nuove informazioni che sono stimolanti per la sua mente. Passeggiare col nostro cane è un'ottima attività per favorire la relazione: non limitiamoci al solito giro, variare il percorso cercando posti nuovi da scoprire insieme tra campagna, città, mare e montagna ci permette di giocare dei differenti scenari, cambia la vegetazione e cambiano i profumi dunque gli stimoli percettivi (per entrambi) che allargano il setting esperienziale del cane. Arricchirlo di nuove esperienze accresce la sua autostima, la capacità di adattamento alle nuove situazioni

e l'accreditamento nei nostri confronti: cose belle fatte con noi aiutano Fido a vederci come compagni speciali, avere voglia di passare del tempo insieme ma anche ascoltare e seguire le nostre richieste. I proprietari di cani che vengono da me per una consulenza lamentano di non riuscire a farsi ascoltare e seguire dal proprio cane e molto spesso questo problema è causa del fatto che non si costruisce una vera e propria relazione fin dai primi mesi. Il cane non ha solo bisogno di una ciotola di cibo e qualche gioco in giardino da masticare: per natura il cane è spinto da un forte desiderio di aggregazione, ha necessità di sentirsi parte di un gruppo e utile a quest'ultimo (motivazione collaborativa). Ecco allora che quei giochi vanno usati insieme e sono un veicolo per educare il cane a semplici ma indispensabili regole di convivenza. Il primo passo per costruire solide fondamenta resta quello di uscire alla scoperta del mondo al nostro fianco, siamo la sua GUIDA. Ecco allora che un semplice gesto ha un forte effetto benefico sul cane e sul nostro rapporto con lui come ci conferma anche la D.s.s. Cinzia Pasini: -Gli effetti benefici dell'attività fisica all'aria aperta sono ormai universalmente riconosciuti sia per la salute umana che canina, fatte salve le precauzioni relative alle condizioni ambientali, la condizione di forma fisica e eventuali patologie croniche legate alla senilità. Per i cani che vivono in un mondo fatto di percezioni sensoriali, prima fra tutte quella olfattiva, la classica passeggiata tra i campi oltre che rinforzare la motivazione collaborativa con il proprio umano è una vera palestra per il corpo e per la mente e esercitarla regolarmente abbinandola ad una corretta alimentazione rappresenta la migliore forma di

medicina preventiva. In quanto veterinario e coadiutore in Interventi Assistiti con gli animali vorrei ricordare che sono state pubblicate ormai numerosissime ricerche scientifiche che confermano il guadagno in salute che i proprietari di cani affetti da patologie cardiovascolari ma anche da certe forme neurologiche degenerative possono trarre dalla cura dei propri cani, compresa la passeggiata quotidiana.- Infatti i benefici per noi umani sono tantissimi: una passeggiata di almeno 1 ora favorisce il lavoro dell'ormone insulina che metabolizza gli zuccheri prevenendo il diabete. Aiuta la mineralizzazione ossea che è un primo passo contro l'osteoporosi. La camminata veloce mantiene più alto il battito cardiaco che è un ottimo allenamento per il nostro cuore e aiuta a regolare il colesterolo. Contribuisce a rilassare la tensione muscolare e ci aiuta a dormire. Sono infiniti i motivi per non rinunciare a una buona e lunga quotidiana passeggiata col nostro amato cane che oggi rischia spesso l'obesità a causa di una vita troppo sedentaria e ciotole di cibo sempre a disposizione! Allora se tiene in forma lui tiene in forma anche noi: passeggiare insieme è un modo per prendersi cura l'uno dell'altra! A tal proposito stiamo mettendo a punto insieme ad Animalia Sport a.s.d. il progetto "Le passeggiate del BenEssere": una serie di appuntamenti per condividere l'amore per i nostri animali e l'ascolto del nostro corpo immersi nella natura e accompagnati da un sostegno educativo e il piacere di fare nuove conoscenze sperimentando insieme. Se vuoi saperne di più e partecipare insieme a noi puoi scrivere una e-mail a: uccheddu.cristina@libero.it indicando nell'oggetto "info le passeggiate del benessere". Prepara scarpe comode e guinzaglio che stare bene insieme si può e l'avventura continua!!

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. 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: 215 copie. Stampe: Stampato il 24 Febbraio 2020, 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 scattata nei primi anni '60, piazza Martiri nota anche col nome di "Sa piazzetta de Santu Srebstianu", con i due grandi alberi di ficus che ombreggiavano l'intera piazza, in fondo alcune persone sostano nei pressi del bar di Serafino Cardone.

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° Gennaio al 15 febbraio 2020: 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, Matilde Bachis, Pizzeria Piero Carta, Bar Dodò di Doriana Mei, Oreficeria di Lucia e Marcello, Articoli da regalo di Michele Corrias, Fiori e piante di Lucia Puddu, Efisio Alba, Luisella Melis, Antonia Diana, Teresina Alba, Franco Collu, Rossella Pittau, Mario Pisanu, Fiorenzo Pontis, Luciana Pontis, Maria Fonnesu, Fernando Piras, Giovanni Pau, Francesco Melis, Rosanna Congiu, Emilio Alba.

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.

