

IL GIORNALINO DI SILIQUA

ANNO XIII - N°5

Settembre/Ottobre 2019

Giornale indipendente amatoriale fondato nel 2005 da Roberto Collu

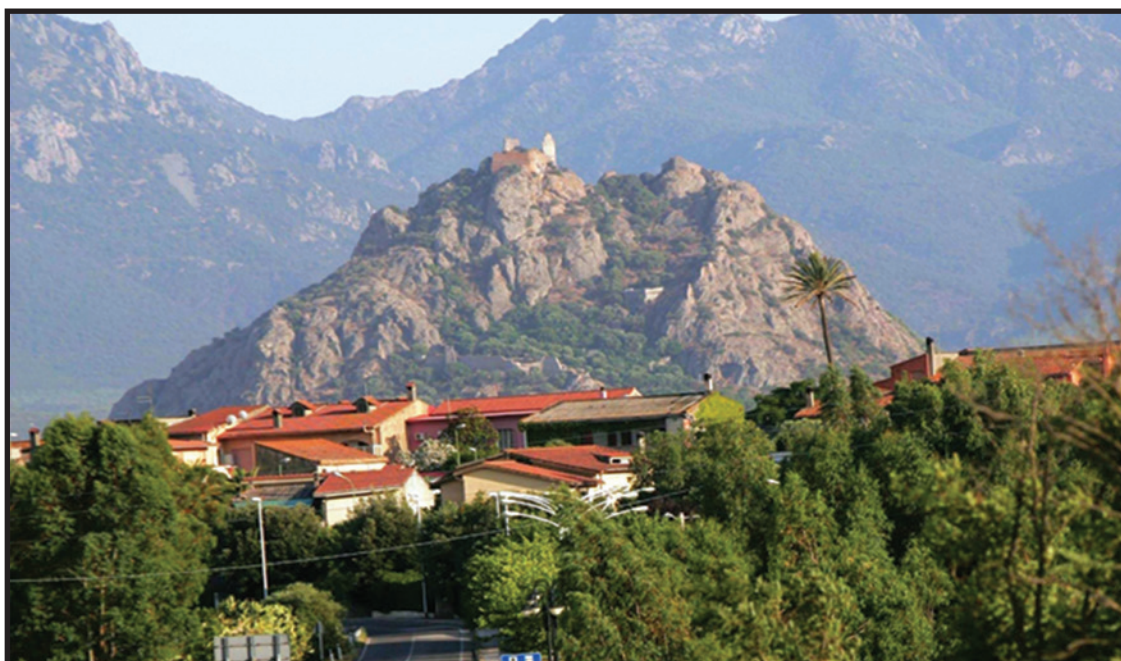
Dir. Responsabile *Claudia Sancius*

Edito da *Edizioni Pittoresche di Luca Sida*

Mail: edizionipittoresche@gmail.com

Sito: giornalinodisiliqua.altervista.org

IL FASCINO DEL CASTELLO DI ACQUAFREDDA



SPORT

NUOTO SINCRONIZZATO:
PODIO PER CHIARA E BEATRICE
p. 12

CULTURA&SOCIETÀ

PROGETTO "ANADNDO VIA
OMAGGIO A GRAZIA DELEDDA"
p. 04

CONTIXEDDU DE FORREDDA

IS PARAS DE PEPINU
E IS PARAS DE PISSENTI
06

LE RUBRICHE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

SALUTE&BENESSERE I TIMORI CHE CI FRENANO

PATOLOGIE DI SPALLA
P. 10/11

AMICI A 4 ZAMPE "IL CANE DI MARCA"

P. 15

TUTTI A TAVOLA RICETTA DI MARCO PIRAS MARMELLATA DI FICHI D'INDIA

p. 09

CULTURA & SOCIETÀ'

VITA DI PAESE LA GIORNATA DEGLI ANZIANI A SILIQUA

La giornata degli anziani di Siliqua di solito ha ritmi regolari, può variare soltanto con il cambio delle stagioni. Puntualmente, la loro giornata inizia nelle prime ore della mattinata, può variare di qualche ora, in anticipo o in ritardo, secondo la stagione. Le postazioni di sosta preferite sono in primo luogo Piazzetta Martiri, il largo Flaminio Pintus di fronte a Rio Cixerri, la Madonnina e alcune panchine del Corso Repubblica. Del gruppo che si raduna al Largo Flaminio Pintus fa parte il signor Ivo Melis, 97 anni uno degli uomini più anziani di Siliqua. Abituamente la sosta si protrae per tutta la mattinata, ma a mezzogiorno in punto, l'uno dopo l'altro rientrano a casa. In primavera e in estate i nonnini s'incontrano anche nel pomeriggio, soprattutto il gruppo con la residenza nel Largo Pintus. Un altro gruppo di anziani frequenta la sede dell'associazione della Terza Età, dove trascorrono il pomeriggio giocando a carte e a guardare la televisione. Gli anziani nelle ore dei loro convegni parlano di tutto, raccontano la loro vita, si confrontano animatamente su alcuni episodi della storia del paese,



che magari hanno vissuto insieme in età e nello stesso periodo, ma che spesso raccontano in modo diverso, e allora non è raro che entrino in conflitto tra di loro con animati battibecchi e arrabbature. Ma sono soltanto piccole scaramucce che non lasciano traccia. Questi bravi nonni parlano di tutto, raccontano le loro storie, ma spesso non perdono l'occasione di commentare in modo bonario le storie degli altri. Quasi sempre il loro comportamento denota il loro carattere; c'è chi è allegro e disinvolto, c'è quello indignato, c'è chi prende la vita quasi con leggerezza come se recitasse e ha sempre la battuta pronta per ogni circostanza, c'è anche colui che si esprime raramente, per il quale va tutto bene o male, non dice nulla tanto nessuno può cambiare le cose. E' facile immaginare di che cosa parlino gli anziani. Commentano ed esprimono la loro opinione su fatti accaduti con naturalezza e, in genere, senza commenti maligni. Nell'insieme sono anche simpatici e

fa piacere ascoltarli e dialogare con loro. Difficile e scarsa è la loro capacità di comprensione verso le nuove generazioni, spesso ci si chiede se sono i giovani che non capiscono gli anziani o sono questi che non riescono a comunicare con le giovani generazioni. Altri argomenti molto frequenti tra gli anziani sono la salute, la vita che sfugge e la pensione che non basta mai. Non mancano le imprecazioni contro il governo e contro gli amministratori in genere. Non è raro incontrare per le strade del paese nonnini che spingono la carrozzina del nipotino e allora viene facile pensare di loro: "ecco l'alba e il tramonto, una vita in fiore e una vita che corre veloce verso il traguardo finale, con la speranza che sia raggiunto il più tardi possibile". Purtroppo, è doveroso ricordare e constatare che ogni tanto qualcuno dei "nonnini" manca all'appello quotidiano perché è stato chiamato a "tagliare il traguardo".

GINO IANNELLO

IL CASTELLO, PUNTO DI RIFERIMENTO DI TURISTI ED ESCURSIONISTI

Il **Castello di Acquafredda** è diventato un punto di riferimento non solo dei Siliquesi ma anche dei turisti provenienti dall'hinterland, dalla penisola e dall'estero. C'è chi va semplicemente a prendersi il fresco la sera e magari a consumare una bevanda o un gelato, ma in tanti partecipano alle escursioni notturne che organizza la **Coop Antarias di Siliqua**. Il Castello di Acquafredda, rappresenta ormai un patrimonio storico, culturale e ambientale. Ma per renderlo tale ci sono voluti tanti anni di gestione, sia per la sua valorizzazione in chiave turistica, che per assicurare una maggiore salvaguardia del sito. Era Pasqua del 2003, quando iniziarono le attività e le iniziative legate alla fortezza medievale, sotto il segno della cooperativa Antarias, composta da ragazzi del paese e presieduta da **Matteo Pitzalis**. Un bilancio tutto sommato positivo e un risultato lusinghiero sia per i riscontri, che per la qualità di un servizio offerto per divulgare la conoscenza della storia e promuovere il fascino di un sito che è anche l'ambiente naturale di tantissime specie rare di animali, oltre alla



particolare vegetazione presente. La presenza di guide qualificate che illustrano e raccontano ogni dettaglio che si nasconde tra le antiche mura del conte Ugolino della Gherardesca, rende ancora più suggestiva la visita. Il castello di Acquafredda sinora è stato in grado di richiamare numerosi visitatori e turisti provenienti da ogni parte dell'Isola e

non solo. Intanto, come ormai si ripete da diverse estati, c'è sempre l'appuntamento con le escursioni notturne, tra suggestioni e sinistri rumori, nelle passeggiate al buio nella fortezza, tra l'oscurità e i rumori naturali che caratterizzano le tarde ore nelle antiche mura del castello medievale.

ROBY COLLU

SANTA MARGHERITA DI ANTIOCHIA: ALCUNE ANTICIPAZIONI

Fervono i preparativi per i festeggiamenti in onore di Santa Margherita d'Antiochia, nell'omonima chiesa campestre (nella foto).

Una festa sempre molto sentita dai siliquesi. Quattro giorni di celebrazioni con riti civili e religiosi, che il comitato Santa Margherita, presieduto da Gabriele Floris, sta organizzando.

Anche quest'anno, il Comitato, per poter organizzare la festa, nel corso dell'anno ha promosso diverse iniziative di carattere folcloristico, culturale e ricreativo: con sagre, mostre e spettacoli. Il tutto è servito per raccogliere i fondi

per organizzare la festa in onore di Santa Margherita.

Il programma, civile e religioso, è semplice ma con interessanti eventi. In attesa del programma ufficiale, ecco alcune anticipazioni del programma civile:



VENERDI 20 SETTEMBRE. *Serata danzante dedicata ai balli di gruppo latino americani e danza sportiva, a cura della scuola di ballo LAST DANCE POWER di Marco Ortu.*

SABATO 21 SETTEMBRE, *spettacolo musicale con ISENTALES.*

DOMENICA 22 SETTEMBRE, *spettacolo di cabaret con Alessandro Pili, "SU SINDIGU DE SCRAFINGIU".*

LUNEDI 23 SETTEMBRE, *musica anni '80 col tecnico del suono, il siliquese WILLIAM CUCCU.*

ROBY COLLU

CULTURA & SOCIETÀ

APPROVATO IL PROGETTO "ANDANDO VIA. OMAGGIO A GRAZIA DELEDDA"

Il giorno 30 luglio, alle ore 18.00, si è riunito, in seduta straordinaria, il Consiglio comunale per discutere e approvare un corposo ordine del giorno, ben 10 argomenti, la maggior parte dei quali di ordinaria amministrazione, soprattutto ratifiche di variazioni di bilancio.

In apertura di seduta, la sindaca, **Francesca Atzori**, ha espresso la solidarietà sua e del consiglio agli amministratori comunali che di recente sono stati vittime di ignobili attentati. Solidarietà e vicinanza anche alla famiglia Nonne di Siliqua, che in questi giorni ha subito ingenti danni a causa di un incendio nella azienda di famiglia. La sindaca, inoltre, ha espresso il profondo cordoglio suo e del Consiglio per l'improvvisa scomparsa del sindaco di Maracalagonis **Ma-**

rio Fadda. Si può dire che è morto nell'adempimento del proprio dovere di sindaco. Infatti, si stava preparando per un sopralluogo sui monti del suo paese, per rendersi conto della devastazione causata dal terribile incendio dei giorni scorsi. Anche il consigliere del gruppo di opposizione, **Piergiorgio Lixia**, ha ricordato la figura del sindaco Mario Fadda, avendolo conosciuto di persona e lavorato insieme all'inizio della carriera politica.

Il Consiglio ha approvato, a maggioranza, la ratifica di tre deliberazioni della Giunta Comunale, n. 26, 37, 49, ai sensi dell'art. 175 DLGS N. 267/2000. E' stato approvato il riconoscimento di debiti fuori bilancio in seguito a ordinanza della Corte d'Appello di Cagliari, riguardante la vertenza fra Comune di Siliqua e Manunza e altri. Approvato anche il rinvio all'esercizio finanziario 2019 dell'adozione della contabilità economico-patrimoniale e del bilancio consolidato ai sensi dagli artt. 3 e 11 bis del DLGS 118/2011. Approvato anche l'adeguamento del compenso del Revisore dei Conti al Decreto interministeriale del 21.12.2018.

Con il voto contrario della minoranza

il Consiglio ha approvato gli adempimenti ai sensi dell'art. 37 del DLS 18.04.2016 N. 50 per l'acquisto quote societarie Centrale di Committenza ASMEL Consortile A-R.LPER Adezione Centrale di Committenza in HOUSE.

Sono stati nominati i rappresentanti del Consiglio Comunale in seno alla locale Associazione turistica ProLoco. Sono stati eletti i consiglieri **Antoniana Lai, Angelo Bachis, Luigi Caddeo**. La minoranza non ha partecipato alla votazione.

Il Consiglio ha approvato, all'unanimità, il Trasferimento all'Unione dei Comuni "Nuraghi di Monte Idda e Fanaris" per la gestione in forma associata del servizio concernente le procedure di contrattazione territoriale del personale e assistenza alla delegazione trattante dell'Ente.

A conclusione della seduta è stata approvata la costituzione della rete dei Comuni aderenti al progetto "Andando via. Omaggio a Grazia Deledda" e approvazione del protocollo d'intesa. Il progetto è stato illustrato dall'assessore **Isacco Fanni**. I comuni aderenti sono 23 con comune capofila **Galtellì**.

GINO IANNELLO



BELLISSIMA FESTA DEI NATI NEL '59

Si è svolta sabato 29 giugno la festa dei nati nel '59, che si sono incontrati per festeggiare tutti insieme il raggiungimento di un importante traguardo, ma soprattutto per trascorrere una giornata allegra e spensierata. La festa si è svolta in zona di mare, presso l'agriturismo "L'orizzonte" in località Porto Paglia. È stata una festa semplice, ma con un obiettivo comune: aggregazione e divertimento. E così è stato. L'invito era rivolto anche ai rispettivi coniugi dei festeggiati. Hanno partecipato circa 60 persone (una quarantina i festeggiati, tre dei quali venuti apposta dal continente, più una ventina gli accompagnatori). Un bel gruppo di persone che hanno condiviso insieme ricordi e aneddoti del passato. Il ritrovo era fissato alle 12,00 a La Madonnina, poi, poco dopo la partenza per l'agriturismo. Ai partecipanti è stato servito un pranzo succulento, molto gradito da tutti, che si sono poi complimentati col personale del locale per l'ottimo servizio svolto e

per la bontà del cibo proposto: antipasto di mare e di terra, due primi (ravioli e fregola al granchio), due secondi (maiale arrosto e fritto misto di pesce), il sorbetto tra l'uno e l'altro, verdura al pinzimonio, l'immancabile torta, la frutta, lo spumante, il caffè e l'amaro. Dopo pranzo, la consegna della pergamena da parte degli organizzatori ai coetanei partecipanti, con una

bella frase e le immancabili foto di gruppo. Poi, qualcuno non ha resistito di fare un bagno in piscina e trovare così un po' di refrigerio. Alla fine tutti contenti e soddisfatti per la bella e spensierata giornata. Intorno alle 17, dopo un caloroso e reciproco saluto, i partecipanti si sono accomiati con l'augurio di ritrovarsi tutti insieme tra 5 anni.

ROBY COLLU



MUSICA "A MANETTA" PER STRADA: LA NUOVA MODA DEI GIOVANI SILIQUESI

La musica è sempre stata una passione, una compagna di vita, portavoce di varie generazioni di ragazzi. Una volta c'era la chitarra, le canzoni cantate nei gradini delle case o nelle panchine del paese. Poi, sono arrivati "radioni" stereo da portare in spiaggia, e in tempi più recenti si è passati ai lettori Cd, ai lettori mp3. Ma ora i supporti elettronici sono cambiati ancora, diventando sempre più sofisticati. Sono più leggeri, più maneggevoli e quindi più facili da portarli con sé. Le casse per smartphone, infatti, sono piccole, leggere e portatili e consentono di abbinarle al modulo bluetooth e di diffondere la musica con un suono potente e di alta qualità. Ed è così che molti giovani di Siliqua, si sono adeguati ad uno dei nuovi trend dell'estate: ragazzi in cricca che



girano per le strade del paese con l'iPhone in mano collegato a micro casse potenti, con la musica, generalmente hip-hop, "a manetta". Per questi ragazzi ascoltare musica in gruppo, in giro per le strade del paese, è un modo per sentirsi liberi, fare rumore e trascorrere del tempo fuori, insieme. Non è a tutti però che piace questa nuova "tendenza". In quanto, il suono che producono è conside-

rato da molti adulti "fastidioso e insopportabile, in particolare nelle ore notturne". E alcuni sottolineano che "i giovani d'oggi sono maleducati". D'altro canto, però, c'è chi sostiene che "gli adulti di oggi sono i maleducati di ieri", in quanto anche loro da giovani facevano le stesse cose. In questi casi comunque dovrebbe prevalere il buonsenso. Infatti, c'è da dire che le persone sono sempre meno tolleranti. Si prova fastidio per tutto. Tuttavia, in genere, con le buone maniere si ottiene tutto. Per cui, quando si verificano questi spiacevoli episodi, si può chiedere gentilmente di abbassare il volume o di rispettare la quiete pubblica, in particolare dopo la mezzanotte.

ROBY COLLU

CONTIXEDDU DE FORREDDA

IS PARAS DE PEPINU E IS PARAS DE PISSENTI

Me is annus Sessanta de su Noixentus, candu in Italia nci fiat stètiu cussu chi tzèrriant "boom economico", medas meridionalis iant lassau sa terra insoru po andai a traballai in continenti, me is logus anca nci fiant is fàbricas: Genova, Torino, Milano, Brescia ...

Pepinu, ancora bagadiu, iat lassau sa famìllia sua, in d-una biddixedda de Maurreddus, e fiat andau a traballai a Torino, in d-una fàbrica "dell'indotto", est a nai chi produsiat po sa F.I.A.T.

Issu, a primitziu, iat sunfri in cussu logu nou; a pustis, perou, si-ddui fiat ambientau e si fiat fintzas

cojau cun d-una picioaca continentali, filla de emigraus calabresus.

D-ònnia istadi, in tempus de fèrias, Pepinu beniat in Sardìnnia po biri sa famìllia e, prus de totu, su babu e sa mama.

Fiant passaus medas annus; Pepinu teniat oramai sa famìllia pesada (tres fillus mannus) e su babu e sa mama, de sa biddixedda de Maurreddus, si-nci fiant andaus a s'atru mundu.

Issu no beniat prus in Sardìnnia d-ònnia annu, ma d-ònnia cuatru o cincu annus, po biri is fraris e po si gosai unu pagheddu sa terra sua.

Un'istadi, Pepinu, farendi unu girixeddu a pei in bidda sua, adòbiat a Pissenti, unu gopai chi no biit de diora meda.

Benimindi prexu candu si biint! Si setzint in sa pratza manna de sa bidda e si ponint a arrexonai de cosas de su passau e de cosas de su presenti.

A sa fini, passendi de una chistioni a s'atra, lompint a chistionai de cosas de crèsia e de religioni.

Pepinu si tocat unu pagheddu de carroni (= si mostra presuntuoso);



ddi parit de sciri meda de prus de su gopai, chi no si-nci est mai stesiau de Maurreddus; in prus, no chistionat prus in sardu, ma totu in italianu, mancai unu pagheddu procceddu.

Su sardu dd'est scarèsciu! (O ddi parit bascesa a ddu chistionai!)

Duncas narat a Pissenti: <<Sa, compare Vincenzo, che a Torino, dove io vivo, c'è un grande numero di ordini religiosi di frati! Lei, qui in Sardegna, vede solo quelli di fra' Ignazio e non può neanche immaginare quanti ce ne siano da noi, in continente!>>

E Sisinni: <<Ma, gopai Pepinu, chini si-dd'at nau a fustei ca deu connòsciu sceti is paras de fra' Nàssiu? Deu de paras ndi connòsciu cantu de fustei e, incapas, de prus puru!>>

Intzaras Pepinu: <<Ma cosa dice! E' impossibile! Se vuole, facciamo una gara e stabiliamo chi ne conosce di più.

<<Sissi! Marranu (= Scommettiamo), ca bìnciu deus?>> arrespundit Pissenti.

<<Vediamo, incomincio io>> narat Pepinu:

<<Francescani; Benedettini; Domenicani; Agostiniani; Cistercensi; Certosini; Mercedari; Carmelitani; Trinitari.>>

Pissenti intzaras: <<Giai acabau at, gopai? Ascurtit a mei imoi>>; e incuminzat:

<< paralìcuidu; paraollu; parastàgiu (a Siliqua si dice porestàgiu = piattai); paralampu; paracarru; paramanu; paradisu; paravundu (= inferno); pararutas (= paracadute); parada e paraderi (= bancarella e colui che vende nella bancarella); paralimpu (= intermediario in faccende amorose); paraluxi; parabentu; parasàngui; paraogus (=

strumento di cuoio che si mette ai lati degli occhi del cavallo); parafritu; parangau (= storto, sbilenco); paradura (= presso i pastori sardi, antica usanza di ricostituire il gregge di un pastore che, per un determinato motivo, lo ha perso, regalando gli alcuni capi di bestiame a testa); paràcua e paràculu (= ombrello); paracùlu (= omosessuale); ndi sciu ah! Atrus ndi bolit?>>

E Pepinu: <<No, no; si fermi pure. Già è ben preso, compare mio! Questi non sono ordini di frati!>>

Pissenti intzaras: <<Sempri paras funt! Tochit, andaus a butega a si bufai una o duas tassixeddas de binu e cumentzit a ndi bogai su portafòlliu, ca sa sfida dd'apu binta deus!>>

Pepinu, po no abarra abetiendi e po no scontrorai a su gopai, andat cun issu a butega e cun issu si fait una bella bufada de binu, a sa saludi de totu is paras de su mundu!

ANNA RITA CARDIA

IMPARI 2019: SI È CONCLUSA LA QUINTA EDIZIONE



Si è svolta dal 23 al 25 agosto al parco giochi comunale (nel-

la foto), la manifestazione denominata "Impari 2019", organizzata dalla Pro loco Siliqua in collaborazione con l'amministrazione comunale. In programma i seguenti eventi: Venerdì 23 agosto, dalle ore 21:30, al Parco comunale: Holi Colors and Drinks, discoteca colorata e cocktails; Sabato 24 agosto, dal-

le ore 17:00, al Parco comunale, Giochi all'aperto per bambini e ragazzi; poi alle ore 21:30, sempre al Parco, la commedia dialettale "Accheddu Pindacciu" a cura della compagnia teatrale "A manu pigara" di Villamassargia; infine, Domenica 25 agosto, dalle ore 17:30, in località "Is Argiolas" (dietro l'Esagono), Aquilonando: in volo con gli aquiloni.

ROBY COLLU

L'ASSEMBLEA DEI SOCI APPROVA IL NUOVO STATUTO

L'Assemblea dei soci dell'associazione Auser di Siliqua (nella foto, la sede) ha approvato, all'unanimità, il nuovo statuto, ai sensi del Decreto Legislativo 3 luglio 2017. D'ora in avanti, a seguito dell'iscrizione dell'Associazione nel Registro unico nazionale del Terzo Settore, la denominazione sarà integrata con l'acronimo ETS nel seguente modo: **AUSER SILIQUA ODV - ETS**. (ETS significa Ente Terzo Settore). L'associazione aderisce alla "rete nazionale Auser" ai sensi dell'art. 41, comma 2 del Codice del Terzo Settore.

L'Associazione persegue esclusivamente finalità di utilità sociale d'interesse generale attraverso la promozione sul territorio locale delle attività di volontariato, ispirandosi alla Carta dei Valori, allo Statuto e al Codice Etico della rete nazionale Auser. Per il conseguimento dei fini istituzionali l'Associazione si avvale prevalentemente di prestazioni volontarie dei propri associati, con il rimborso delle spese sostenute nell'espletamento delle attività in conformità alle disposizioni di cui all'art. 17 del Codice del Terzo Settore.

Il numero degli associati è illimitato. Possono aderire all'Associazione persone fisiche che condividono gli scopi del presente Statuto, del Codice Etico e Statuto nazionale Auser, le finalità della stessa e che par-

tecipano alle attività dell'associazione con la loro opera, competenze e conoscenze. Chi intende essere ammesso come associato dovrà presentare domanda scritta al Comitato Direttivo. L'avvenuta iscrizione è comunicata al diretto interessato e annotata nel libro degli associati. I soci devono attenersi al Regolamento disciplinare previsto dall'art. 6 dello statuto dell'Auser nazionale.

Gli organi dell'Associazione (art. 9) sono: l'Assemblea degli associati, il Comitato Direttivo, il Presidente, la Presidenza, il Collegio dei Sindaci.

L'Assemblea degli associati è l'insieme dei soci che aderiscono all'Associazione. L'Assemblea è ritenuta valida con la presenza della maggioranza dei soci aventi diritto. L'Assemblea degli associati elegge con voto palese il Comitato Direttivo e il Collegio dei Sindaci.

Il Presidente rappresenta legalmente l'Associazione e compie tutti gli atti che la impegnano verso l'esterno. Il Presidente è eletto dall'Assemblea tra i propri componenti a maggioranza dei presenti, dura in carica 4 anni ed è rieleggibile. In caso di assenza o impedimento del Presidente le sue funzioni



sono esercitate dal vice Presidente, ove esiste la carica, o da un altro componente della Presidenza indicato dal Presidente.

Il Collegio dei Sindaci è l'organo di controllo dell'Associazione, vigila sull'osservanza della legge e sul rispetto dei principi di corretta amministrazione, nonché sulla adeguatezza dell'assetto organizzativo, amministrativo e contabile e sul suo concreto funzionamento, attesta che il bilancio sociale sia stato redatto in conformità alle linee guida ministeriali. Il Collegio dei sindaci è composto da tre componenti effettivi e due supplenti, eletti con voto palese, a maggioranza semplice, dall'Assemblea, anche tra i non soci.

GINO IANNELLO

PANNELLO INFORMATIVO E DEFIBRILLATORE A SILIQUA



È stato attivato di recente il pannello informativo del Comune di Siliqua, situato nel corso Repubblica all'altezza dell'ex Municipio (di fronte alla sede Asuer) con lo scopo di trasmettere le informazioni che il Comune dovrà dare ad un maggior numero di persone, soprattutto a chi non utilizza internet.

Nella stessa postazione, a fianco è stato installato un punto di emergenza con un defibrillatore che sarà messo a disposizione di personale adeguatamente specializzato al suo utilizzo. Questo progetto è stato finanziato dall'unione dei comuni Monte Idda e Fanaris.

Nei prossimi mesi verrà installato presso gli uffici del comune il

“bando” grazie ad un altro progetto finanziato all'unione dei comuni che verte a rendere il paese più sicuro. Per la cronaca, a Siliqua ci sono altri due defibrillatori cardiaci automatici, uno al campo comunale di via Oslo (calcio e tennis) e l'altro nella palestra di via Quasimodo (basket e volley).

Il defibrillatore è un apparecchio che in molti casi di arresto cardiaco può salvare tante vite umane.

Costa poche centinaia di euro, è facile da usare perché funziona in automatico e può permettere, attraverso delle scosse elettriche, di riattivare il battito cardiaco e salvare quindi in extremis dalla morte cardiaca improvvisa.

In caso di arresto cardiaco, il defibrillatore deve intervenire entro cinque minuti, va utilizzato sempre anche quando con il massaggio cardiaco non si registra la ripresa del respiro perché il polso può risultare assente sia in caso di asistolia sia in caso di fibrilla-

zione.

Il defibrillatore fa un'analisi del ritmo cardiaco e se riscontra la necessità di dare una scarica, basta premere un pulsante perché questa avvenga. È formato da un elaboratore che analizza i dati, ottenuti grazie a due elettrodi che vanno applicati sul torace (uno a destra l'altro a sinistra).

La macchina dà automaticamente le indicazioni, con una voce elettronica che guida nell'intervento, stabilisce se siano necessarie una o più scariche elettriche e se si debba poi intervenire con il massaggio cardiaco (che va protratto anche per circa un'ora).

Il defibrillatore può essere usato anche da personale non medico, adeguatamente istruito con un corso di rianimazione cardiopolmonare (la teoria si studia anche online e la pratica dura un paio d'ore) dopo il quale viene rilasciato un patentino.

Non si deve fare alcuna diagnosi, infatti, la fa automaticamente l'apparecchio analizzando il ritmo cardiaco, sarà poi il defibrillatore a dare l'indicazione se il paziente ha bisogno di essere sottoposto o meno a defibrillazione.

ROBY COLLU

BOXIS IN CORU: UNA PIACEVOLE SERATA CON UN NUMEROSO PUBBLICO

Il Coro polifonico **Boxis Nodias** ha organizzato l'evento "**Boxis in coru**", coloriamo un sogno" che si è tenuto nel piazzale interno del Comune di Siliqua, sabato 6 luglio. La serata era dedicata alla raccolta fondi per la realizzazione del progetto di umanizzazione pittorica del reparto di radiologia pediatrica dell'ospedale microcitemico di Cagliari. Un numeroso e caloroso pubblico ha partecipato all'evento, apprezzando le voci di tutti i cori e sottolineando le loro esibizioni con scroscianti applausi. Oltre al coro Boxis Nodias che ha organizzato l'evento, hanno partecipato alla manifestazione: il **Coro di Abbassanta**, il **coro Tasis di Isili** e il **coro Santa Giusta**. Tutti con voci molto potenti e piacevoli da ascol-



tare. Dopo i cori, c'è stata la esibizione della scuola **Asd Oriental Dream di Siliqua**, dell'insegnante **Nicoletta Mocci**. Da notare che, sia la performance delle ballerine grandi che di quelle più piccole, è stata molto apprezzata ed ha suscitato anche tanta curiosità. Infatti, molte persone presenti non

avevano mai visto un'esibizione di danza orientale. Anche per questo, è stato tutto molto più suggestivo. Una nota di merito va inoltre anche all'organettista **Ignazio Mura** che, con il suo organetto, ha eseguito brani pop dimostrando tutta la sua bravura. Infine, **Lella Casula** presidente dell'associazione **Onlus IVI**, ha presentato il progetto di umanizzazione pittorica che ha raccolto anche numerose offerte. Siliqua, infatti, si è dimostrata molto sensibile e generosa all'iniziativa. La serata è stata presentata egregiamente dal giornalista di Videolina, **Luca Gentile**, che è stato molto professionale e competente, risultando anche simpatico al pubblico siliquese.

ROBY COLLU

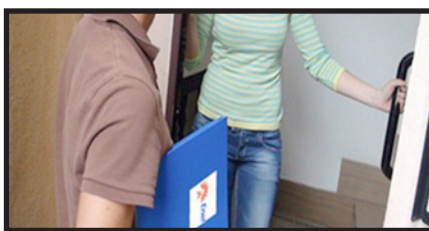
ENEL ENERGIA MERCATO LIBERO: "PORTA A PORTA" A SILIQUA

Anche a Siliqua nei giorni scorsi un operatore incaricato da Enel Energia (Mercato Libero) ha fatto il "porta a porta" dicendo ai clienti che il Servizio Elettrico Nazionale (Statale) sta per cessare e chi vuole può passare con loro. Inoltre, ha fatto sapere che per i vecchi clienti Enel sono previste tariffe agevolate..

Vero o falso?

È bastato contattare il n. verde 800 900 860, e pare sia tutto vero. Però, un altro operatore ha anche detto che il Servizio Elettrico Nazionale cesserà eventualmente il 30 giugno del prossimo anno (informazione avuta al n. 800 900 800), quindi c'è ancora tempo per decidere di cambiare gestore elettrico. Circa un anno. Per cui, di conseguenza, è meglio non farsi prendere dalla fretta.

Tuttavia, per quanto concerne le proposte di contratti a domicilio, chiunque si presenti a domicilio per conto di Enel Energia, che si tratti di dipendenti o di personale esterno incaricato, deve essere



munito di tesserino plastificato con foto e dati di riconoscimento. Se qualcuno si presenta al domicilio a nome dell'azienda bisogna sempre chiedere di visionare il tesserino con tutti i riferimenti e farsi dare il proprio codice e verificarlo chiamando il n. 800 900 860.

Inoltre, nessuno è autorizzato a riscuotere o restituire somme di denaro a domicilio per conto di Enel. Al pari degli altri operatori presenti sul libero mercato, anche Enel Energia si avvale di agenti specializzati che possono presentare le nuove offerte al domicilio dei clienti.

Si tratta anche in questo caso di persone munite di tesserino di ri-

conoscimento con indicazione della agenzia incaricata della vendita. Per ulteriore verifica, il cliente può accertare con una telefonata al numero verde 800900860 (Enel Energia - Mercato libero) che l'agenzia di vendita faccia realmente parte di quelle che lavorano per Enel.

Chi presenta offerte per conto di Enel Energia è in possesso di moduli e materiali informativi chiaramente riferibili all'azienda. Enel Energia invita quindi a richiederne la visione e ricorda che è comunque opportuno leggere bene prima di firmare ogni documento.

Chi propone contratti "porta a porta" può richiedere di visionare l'ultima fattura per individuare insieme al cliente la proposta più adeguata ai suoi consumi e, solo in caso di adesione ad un'offerta, la bolletta può essere utilizzata per recuperare i dati relativi alla fornitura.

ROBY COLLU

SI È SPENTA TZIA CICITA, NONNINA DI SILIQUA

Si è spenta oggi all'età di 101 anni Francesca Corda (nella foto), siliquese Doc, aveva tagliato il 3 gennaio del 2018 il prestigioso traguardo dei cent'anni. Tzia Cicita (così la chiamano i compaesani), infatti, era nata a Siliqua il 3 gennaio del 1918. È stata la decima persona siliquese ad aver varcato la soglia dei cent'anni.

Tzia Cicita, ha sempre vissuto a Siliqua, nei pressi della chiesa parrocchiale. I funerali hanno avuto luogo domenica 28 luglio 2019 nella Parrocchia San Giorgio in Siliqua.

ROBY COLLU



a cura di
Marco Piras

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.

TUTTI A TAVOLA

& SALUTE

IL TIMORE CHE CI IMPEDISCE LA PIENA REALIZZAZIONE

BENTORNATI

Da che nasciamo, abbandoniamo un luogo sicuro e protetto dove tutto è attutito, non abbiamo bisogno di nutrirci, né di vestirci, immersi in un liquido tiepido che ci avvolge senza sentire né caldo, né freddo.

Anche i rumori sono attutiti, non dobbiamo faticare per esistere e viviamo per circa nove mesi in una condizione di gioia e beatitudine. Poi un giorno nasciamo e abbandoniamo il nostro paradiso, per piombare nel caos e tutto diventa difficile. Scopriamo la fame, il freddo, il sonno, i rumori, i maltrattamenti, i dolori, fastidi e sempre peggio, perché crescendo occorre camminare, mangiare da soli, lavarsi, subire dispetti, andare a scuola ecc. Passiamo

dall'estasi all'inferno e in questo bailamme dobbiamo trovare il coraggio e la gioia di vivere e non è facile.

Dal canto loro, le persone che ci crescono fanno il meglio che possono e spesso sbagliano, perché non c'è un manuale d'istruzione quando nasce un nuovo bambino. Durante l'infanzia non sentiamo altro che divieti: "Non dire..., non fare..., attento che cadi, ti fai male, ecc." tutto questo sistema, nella più tenera età non fa che renderci più vulnerabili, insicuri, incapaci di conoscere appieno le nostre risorse e potenzialità e spesso ci sentiamo a disagio e non capiamo perché.

Abbiamo perso il contatto con noi stessi, abitiamo un corpo che non conosciamo, siamo sempre al servizio degli altri scordando le nostre esigenze.

Non sentiamo altro che dovere, fare spesso cose che non vogliamo fare, e solo da adulti impariamo e possiamo finalmente dire "no!" anche se è una parola che necessita di grande coraggio.

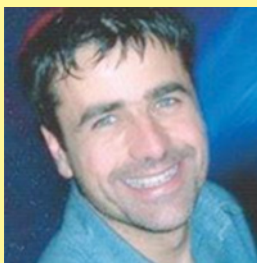
Quindi il timore prende il suo spa-

zio nella nostra vita, e la paura diffusa di possibili mali, disgrazie, perdite di denaro ci fanno stare in una condizione di felicità imperfetta, se non addirittura di delusione nelle nostre realizzazioni. Per fortuna esistono dei sistemi per ricollegarci al nostro paradiso perduto: quando impariamo la respirazione consapevole, ci soffermiamo ad ascoltarci, ascoltare il nostro corpo, il ritmo del battito cardiaco, riusciamo a ritrovare un attimo di calma di pace e spezziamo la catena dei pensieri che continua a tormentarci, come se non riuscissimo a controllarli. Un altro metodo è immergerci nell'acqua tiepida di una vasca da bagno, e stare distesi, senza pensare, magari con una musica di sottofondo.

Aldilà dei problemi oggettivi che possiamo avere, possiamo ritrovare l'equilibrio e l'armonia se torniamo a prendere contatto con noi stessi e con la nostra consapevolezza.

Dott.essa BRUNA PISANO

SILIQUA HA UN NUOVO MEDICO: DOTTOR ALESSANDRO PILLERI



Il dottor Alessandro Pilleri, originario di Cagliari, attualmente Guardia Medica e residente a UTA, si propone a Siliqua come medico di base, in una delle sedi vacanti carenti. Il suo ambulatorio è nel corso Repubblica (nell'ex locale utilizzato dalla dr.ssa Liggi), di fronte a quello del dr. Massimo Perra. I pazienti di Siliqua, avranno quindi la possibilità di scegliere un nuovo medico. Il dottor Alessandro Pilleri è disponibile a Siliqua tutti i giorni nei seguenti orari: dalle 9,00 alle 10,00 il lunedì, il mercoledì e il giovedì, e il pomeriggio dalle 18,00 alle 19,00 del martedì e

venerdì. Gli orari sono provvisori e subiranno ampliamenti in base al numero crescente di pazienti. Nella cassetta della posta è possibile depositare i fogli necessari per il cambio del medico. La richiesta può essere effettuata anche on line nel sito ASL <https://www.aslcagliari.it>. Il lettore TS CNS per la tessera sanitaria può essere richiesto in farmacia. In alternativa, per il cambio del medico, ci si può rivolgere anche all'Auser Siliqua. Per ulteriori informazioni potete contattare il dottor Pilleri al seguente numero: 328 6620387.

ROBY COLLU

PATOLOGIE DI SPALLA



Il dolore alla spalla è un sintomo molto comune, una buona parte di adulti ne soffre, sia gli anziani, dove spesso si riscontra

un'usura dei tendini della cuffia dei rotatori, o l'avanzare del fenomeno artrosico, ma anche negli sportivi, qualora vengano richiesti movimenti ripetitivi della spalla o dove vi sono contatti che espongono l'atleta a cadute e urti. Il dolore varia dal semplice fastidio all'impossibilità di eseguire un movimento.

La limitazione può riguardare un singolo movimento (come, ad esempio, la rotazione della spalla per toccare il capo o la schiena a livello lombare) o compromettere

l'intera attività dell'arto e quindi limitare la persona nei gesti della vita quotidiana, anche dei più semplici. Può coinvolgere tutte le strutture della spalla (articolazioni, muscoli, tendini e borse) ed irradiarsi talvolta lungo tutto l'arto superiore, ma anche verso il collo ed il torace. Può anche associarsi a scroscio articolare.

Il dolore alla spalla riferito dal paziente può essere espressione di un coinvolgimento di specifiche strutture anatomiche, possiamo elencare le più comuni patologie: Capsulite adesiva, tendinite calcifica, tendinite della cuffia e del capo lungo del bicipite, instabilità e artrosi.

La riabilitazione assume un ruolo fondamentale in tutti i suddetti casi: la kinesio e il movimento dei vari segmenti che compongono l'articolazione sono essenziali nei casi di instabilità: patologie di cuffia, traumi e sulle patologie degenera-

tive. La kinesio, consiste in esercizi di mobilizzazione passiva, esercizi di decoaptazione, esercizi di rinforzo attivi isometrici e con gli elastici, esercizi propriocettivi. Tutti con l'obiettivo di ripristinare l'articolazione, e la forza necessaria per compiere i gesti dell'attività quotidiane, e a seguire le attività ricreative e sportive. Per quanto riguarda il sintomo, è importante abbinare il lavoro attivo alla terapia strumentale: laser, ultrasuono, onde d'urto; alla massoterapia: volta ad alleviare tensioni muscolari che coinvolgono il trapezio e il collo; terapia manuale sulle fasce muscolari: particolarmente indicata per restituire fluidità al movimento, ridurre le rigidità mirando alla globalità della funzionalità della spalla.

Dott. Giacomo Porcu
Fisioterapista

ECCO I SERVIZI DEL POLIAMBULATORIO ASL DI VIA CARDUCCI

Il Poliambulatorio dell'Asl di Cagliari distretto Area Ovest, si trova a Siliqua in via Carducci. Fornisce le seguenti prestazioni specialistiche: guardia medica, punto prelievi, salute mentale e servizi di Igiene e Sanità Pubblica. Inoltre sono presenti le seguenti branche specialistiche: ginecologia, dermatologia, endocrinologia, fisioterapia, diabetologia e oculistica. Le visite specialistiche sono così articolate: il lunedì, ogni quindici giorni c'è la ginecologa (d.ssa Sorce) dalle 14 alle 17,30; il mercoledì ogni quindici giorni c'è la diabetologa (d.ssa Rivano), il lunedì ogni quindici giorni c'è la fisiatra (d.ssa Angioi), il martedì ogni quindici giorni c'è la dermatologa (d.ssa Farris), il venerdì ogni quindici giorni c'è la neurologa (d.ssa Piras), il giovedì e il venerdì ogni quindici giorni c'è l'oculista (d.ssa Piras), il martedì ogni quindici giorni c'è l'endocrinologa (d.ssa Calia) e il giovedì c'è la cardiologa (d.ssa Fadda). Si ricorda ai pazienti che al momento della visita è indispensabile essere muniti di tessera sanitaria, foglio di esecuzione e referti specialistici precedenti.

Per la prenotazione delle visite spe-

cialistiche e diagnostica è necessario chiamare il call center del CUP (Centro unico prenotazione) al numero 070 474747 e al numero 1533 (solo chiamate da numeri fissi), dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18, sospeso nei giorni festivi. Oppure, ci si può rivolgere direttamente al personale paramedico del Poliambulatorio di Siliqua il lunedì, il giovedì e il venerdì mattina. In entrambi i casi occorre essere muniti dell'impegnativa del medico.

I prelievi del sangue si eseguono il martedì dalle 7,30 alle 8,30. La prenotazione dei prelievi ematici (con impegnativa) si effettua il mercoledì dalle 10,00 alle 11,30. Mentre, il ritiro dei referti degli esami è previsto il giovedì dalle 11,30 alle 13,00. Il mercoledì mattina dalle 7,30 alle 8,30 si eseguono i prelievi ematici. Nel Poliambulatorio Asl di Siliqua sono presenti gli sportelli di accettazione e ticket. L'ufficio ticket è disponibile il giovedì dalle 7,45 alle 12,00. Nei restanti giorni rivolgersi agli altri presidi (Decimomannu, Monastir, Sestu). Tra l'altro, il ticket è possibile pagarlo anche all'ufficio postale (se si è impossibilitati ad andare al poliambulatorio di gio-

vedi) fuorché il ticket per i prelievi ematici.

I servizi per l'espletamento delle pratiche di esenzione per reddito è stato momentaneamente sospeso. Per urgenze occorre rivolgersi agli uffici di via Romagna a Cagliari.

Le attività di vaccinazione dell'ambulatorio di Siliqua sono state trasferite nell'ambulatorio di Decimomannu, in via dei Giardini sn, con il seguente orario: lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 9,00 alle 13,00.

L'Asl di Cagliari distretto Area Ovest informa che presso il Poliambulatorio di Siliqua, inoltre, è previsto il rilascio delle certificazioni medico legali il primo e il terzo martedì di ogni mese, dalle 9,00 alle 10,30. Saranno rilasciate le seguenti certificazioni medico legali: patenti di guida (A, B, CIG), porto d'armi, capacità deambulatoria sensibilmente ridotta, certificazioni ex D.lgs 151 del 26/3/2001 (astensione obbligatoria per gravidanza e gravidanza a rischio).

Per ulteriori informazioni chiamare il poliambulatorio di Siliqua al numero 0781 73433.

ROBY COLLU

FORRUSSA

SPECIALE BIXINAUS 2019 a cura di ROBY COLLU

CALA IL SIPARIO CON L'ESIBIZIONE DELLA LAST DANCE POWER

Si è conclusa il sei agosto la settima edizione di Bixinaus 2019. Spalti gremiti ieri all'Anfiteatro comunale di via Oslo, una bella cornice di pubblico con circa 1.300 spettatori, in occasione della chiusura della manifestazione, che ha visto l'esibizione della **Last Dance Power** dell'insegnante di ballo **Marco Ortu**. Era da tanto che non si vedeva a Siliqua un pubblico così numeroso, che oltretutto ha avuto il piacere di assistere ad un grande spettacolo di musica e balli non stop, con dei bei costumi e ottime scenografie. Tutto preparato ad



arte, in modo impeccabile. Nel corso della serata (dedicata tra l'altro al siliquese **Antonello Scanu**, purtroppo scomparso ieri prematuramente) c'è stata l'esibizione di 175 ballerine e ballerini delle sedi di Musei, Iglesias, Domusnovas, Decimoputzu e Siliqua, tutti della stessa scuola di ballo e delle rispettive categorie: baby dance, under 12, under 15, over 16, over 35, social dance, reggaeton, danze di coppia e duo.

Lo spettacolo, iniziato alle 21,15, è stato caratterizzato da una imponente

scenografia, con bei costumi e alcuni balli di gruppo e di coppia particolari, molto apprezzati dal pubblico. L'impianto luci e la musica a cura del service Elektra di Carbonia. Il numeroso pubblico presente, buona parte proveniente dall'hinterland, ha seguito interamente il lungo spettacolo durato circa tre ore, che si è concluso verso mezzanotte e mezzo. Ha presentato la serata in maniera impeccabile **Sara Desogus**. A fare gli onori di casa la giovane coppia di ballerini siliquesi, **Giuseppe Mameli** e **Francesca Murenu**, molto bravi nelle loro esibizioni e applauditissimi dal pubblico. E' piaciuta anche l'esibizione della coppia "Over 60" dei campioni italiani **Annarella Cadau** e **Sergio Campidano** di Iglesias. Hanno brillato con la loro coreografia anche le "Over 35" con una performance che ha galvanizzato il pubblico. Ma tutti hanno comunque ben figurato e recitato bene la loro parte.

LA DANZA ORIENTALE CONQUISTA SILIQUA

Si è svolto il 1° agosto all'anfiteatro comunale di Siliqua, nel corso della settima edizione della manifestazione di street basket "Bixinaus 2019", il saggio della scuola di Danza orientale "**ASD Oriental Dream Siliqua**" di **Nicoletta Mocci**, con la presenza di circa 700 spettatori paesani e non solo. Tra una gara di

basket e l'altra, dove si sono affrontati i ragazzi dei rioni di Bixinaus nelle semifinali, c'è stato il saggio di fine anno con l'esibizione delle ballerine di Danza orientale che con la loro rassegna hanno dilettato la platea fino a tarda sera. Impeccabile l'esibizione delle allieve della scuola diretta e fondata da Nicoletta Mocci, la quale



è riuscita a trasmettere questa passione alle sue allieve piccole e grandi. Danze, colori e suoni in una performance che ha creato una magica e suggestiva atmosfera. Nel corso della serata, si sono esibite le allieve del corso **Baby Bellydance**, le allieve del corso intermedio **danza Orientale**, le allieve del corso **Yoga bimbi** e le allieve del corso principianti Musei. Una manifestazione apprezzata dal pubblico presente, dedicata alla danza orientale con l'intento e l'impegno di contribuire alla divulgazione di questa danza nel rispetto della cultura dei popoli dalla quale essa nasce.

RIO FORRUS trionfa al torneo dei rioni di basket e si aggiudica l'ambito fusto di birra. (foto tratta da facebook)



SPETTACOLO DI DANZA SPORTIVA

La settima edizione di "Bixinaus" anche quest'anno è partita alla grande registrando un buon successo grazie allo spettacolo di danza sportiva che si è svolto il 26 luglio all'Anfiteatro comunale di via Oslo. Spalti quasi gremiti, con un migliaio di persone di Siliqua e dell'Iglesiente. Le ballerine, grandi e piccole, dalle "under 8" alle "over 35" dell'associazione sportiva "Fun fit dance and fitness" della trainer midas **Claudia Ancillotti**, si sono esibite colorando e animando la serata con balli di gruppo, divisi per categorie. Un pubblico numeroso e caloroso ha incoraggiato e sostenuto le ballerine con applausi di apprezzamento. Ottima la scenografia, la musica (curata da **Daniele Lusci**), le luci ed i costumi. Impeccabile anche il service di **Matteo Cristino**. Ha presentato la serata con grande disinvoltura **So-**



nia Pinna.

Lo spettacolo, a conclusione dei corsi di preparazione per gruppi di ballo riservati a bambine, ragazze e adulte. I corsi riguardavano i seguenti balli di gruppo: syncro dance, syncro latin, show dance, zumba fitness, country syncro, etc.

Le lezioni sono state tenute dall'istruttrice midas (maestri italiani

danza sportiva), zin (zumba fitness) e aics (associazione italiana cultura e sport), **Claudia Ancillotti**, che opera nelle sedi di Musei, Iglesias e Siliqua (presso la Palestra Body's World di **Ignazio Demontis**).

Nel corso dello spettacolo si sono esibite le piccole "under 8" con quattro balli (show dance e syncro latin), a seguire le "under 12" con quattro balli: syncro latin e show dance. Due esibizioni anche per le under 16 (syncro dance e show dance). Tutte le ballerine sono state molto apprezzate dal caloroso pubblico presente. Applausi a scena aperta anche al gruppo di zumba fitness, che si è esibito con grande dinamismo e vivacità. Dopo i ringraziamenti agli organizzatori dell'evento e un ballo di gruppo con una coinvolgente danza ha chiuso la serata.

CENA SOCIALE E BALLI DI GRUPPO CON L'AUSER

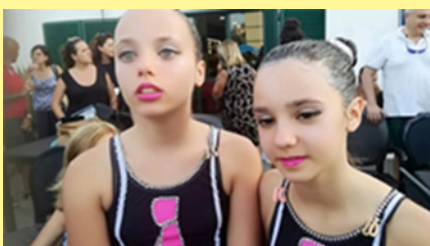
Lunedì 5 agosto, il villaggio di "Bixinaus" è stato animato da musica, balli e cena sociale. In scena l'associazione **Auser di Siliqua**, presieduta da **Isetta Casula**, da 10 anni impegnata in diversi fronti con iniziative di carattere socio assistenziali e da oltre un anno ne ha aggiunto un'altra: il ballo di gruppo. Iniziativa che ha ottenuto sinora l'apprezzamento di moltissimi siliquesi, in prevalenza donne ma anche alcuni uomini. In totale, una cinquantina di persone di tutte le età che, con entusiasmo e dedizione, ballano con eleganza e disinvoltura. Il gruppo, seguito da un maestro di ballo di fuori, svolge quest'attività riservata ai soci Auser, per un corso di ballo di gruppo che com-

prende: hally gally, tarantella, limbo, merengue, polka e tanti altri. Anche ieri, il folto gruppo di ballo dell'Auser si è esibito nell'anfiteatro comunale con una serie di balli che hanno animato la serata di Bixinaus. A bordo pista tavolate di persone, a gustare il pesce arrosto (muggini, orate e gamberoni) o le bistecche, o i succulenti panini con la salsiccia arrosto. Tutto veramente squisito, in una serata allegra e movimentata, organizzata egregiamente dallo staff di Bixinaus con il solito grande



impegno e tanta determinazione. Con l'occasione, l'Auser Siliqua fa sapere che per le iscrizioni ai corsi di ballo e ginnastica dolce occorre rivolgersi a Isetta Casula o avvicinarsi alla loro sede dell'ex Municipio, nel corso Repubblica.

NUOTO SINCRONIZZATO: SILIQUA NEL PODIO CON CHIARA E BEATRICE



Si sono svolti a Cagliari, il 14 luglio 2019, i campionati regionali liberi di nuoto sincronizzato. Nella specialità a squadra, medaglia d'oro per l'Atlantide con le nostre "sincronette" siliquesi, le sorelle **Chiara e Beatrice Madeddu**, 12enni (nella foto). Nella specialità duo, medaglia d'argento per Chiara Madeddu e la sua compagna Sara Deplano di Cagliari, protagoniste di una spettacolare esibizione. Dopo aver ottenuto, grazie ad un ottimo punteggio, la qualificazione diretta ai campionati italiani invernali di Roma, Chiara e

Beatrice hanno partecipato anche ai campionati italiani estivi che si sono svolti a Busto Arsizio dal 25 al 28 luglio.

CERCA & TROVA

IL BARATTO DI SILIQUA

Inserzioni GRATUITE alla E-Mail: edizioniipittoresche@gmail.com specificando in oggetto: "INSERZIONI SILIQUA" Il Giornalino di Siliqua presta solo un servizio, non riceve alcun compenso sulle contrattazioni, non è responsabile sulla provenienza e sulla veridicità delle inserzioni. Gli annunci saranno lasciati per tre edizioni del Giornalino, poi, salvo comunicazione degli inserzionisti, saranno rimossi.

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

- Centralissimo Corso Repubblica a Siliqua, affittasi ampio appartamento composto da ingresso e al primo piano tre camere da letto, due soggiorni, ampia cucina con cammino e bagno. Balcone lato strada lungo 18 metri, prezzo da concordare. Cell. 347 7232421.

- 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

- Laureata in Lingue e Letterature straniere, impartisce ripetizioni di inglese, spagnolo e italiano. Info 3406600397

- 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 Isti-tuto Tecnico) ed economia aziendale (per ragazzi di scuola Media e Superiore). Per maggiori informazioni, rivolgersi al numero 348 7627098.

- STUDENTESSA universitaria iscritta in Medicina e Chirurgia, impartisce ripetizioni di Chimica per ragazzi delle medie e superiori, Matematica e Biologia per medie e biennio. Disponibile anche per aiuto studio in Italiano e Storia e aiuto studio per elementari. Prezzi modici. Info 3488446576 (Francesca).

- RITIRO ferro vecchio, batterie usate, detriti e altro materiale ingombrante. Eseguo lavori di giardinaggio, edili, intonaci, tinteggiatura e piccoli trasporti. Info 328 0676071 (rif. Mimmo).

- 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).

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

- 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.

- 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.

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

ORARI PARAFARMACIA

La parafarmacia PHARMATOP SRLS sita nel Corso Repubblica N. 57 a Siliqua, è aperta al pubblico dal lunedì al sabato dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 16,30 alle 19,30. Il mercoledì e il sabato pomeriggio è chiusa. Tel.0781 577731.

A 4 ZAMPE

Quando vuoi il cane di "MARCA"... e siamo al maltrattamento genetico

AMICI

La ricerca della bellezza in senso archetipico ha colpito anche il cane da una 50na d'anni a questa parte. Pare che deturpare il cane sia lo stesso che creare un quadro cubista: ritaglio, ingrandisco, rimpicciolisco, ruoto, allungo, comprimo gli organi e gli arti di Fido e il gioco è fatto. Il risultato? Posso vincere premi per ingrandire il mio ego e vendere quest'opera d'arte guadagnando un sacco di soldi. Ma vi riprendete? Si crea un vero e proprio "prototipo vivente" al quale i nuovi nati devono somigliare come gocce d'acqua per soddisfare le richieste di mercato. L'uomo e la sua sete di denaro produce eserciti di cani votati alla malattia, una vita più corta, predisposti anche a deficit comportamentali quindi dei soggetti infelici. I soggetti che non rispecchiano lo standard eletto per quella razza non vengono ammessi alla riproduzione e gli accoppiamenti avvengono in modo sempre più stretto fra consanguinei portando avanti generazioni malate. Ebbene sì! Si sceglie la bellezza/purezza estrema a discapito della salute con conseguenti patologie invalidanti (displasie degli arti, patologie ematiche e oculari, problemi respiratori, epilessia ecc...). Allevando i super belli per profitto economico trascuriamo e deterioriamo la qualità

della vita ed il benessere del cane. Gente vi state chiedendo quali siano questi sfortunati e dove si trovino? Sono più vicino a noi di quanto non pensiate; ce ne parla la D.ssa Cinzia Pasini (Veterinaria Zooantropologa e Operatrice in IAA):

-quali sono le razze più comuni del nostro territorio e quali le patologie causate da questa spintissima selezione?

-E' difficile stilare una lista perché questo dato è fortemente condizionato dalle "mode" del momento e curiosamente si sta estendendo anche ai soggetti non ufficialmente di razza: personalmente registro un fiorire delle versioni sempre più micro di cani "da borsetta", spesso frutti di incroci fai da te in consanguineità. Nella mia esperienza clinica ho osservato numerosi casi di epilessia idiopatica in soggetti di razza simil/chihuahua ottenuti proprio attraverso queste selezioni improvvisate. Certamente i maggiori rischi in questa ricerca dell'ipertipo cioè soggetti che esaltino al massimo una certa caratteristica come un muso esageratamente schiacciato con una canna nasale inesistente o una groppa pericolosamente inclinata. Tra i soggetti che corrono maggiori rischi citerò tutti i molossi, le razze acondroplasiche come i bassotti e tra i pastori notoriamente i pastori tedeschi. Accanto alle più conosciute malformazioni congenite note come displasie di gomiti e anche troviamo gravi forme di discopatie e malattie degenerative a carico della colonna, oculopatie e cardiopatie congenite e difficoltà respiratorie proprio per malformazioni anatomiche. La Natura non prevede estremismi ma seleziona sempre i soggetti con maggiore adattabilità. La selezione umana invece è spesso scriteriata e ricerca l'esaltazione di una dote estetica o attitudinale

anche se a discapito della salute. Curiosa in questo senso la ricerca sempre attraverso accoppiamenti in consanguineità di colorazioni del mantello trasmesse da geni recessivi come boxer bianchi o doberman blu. In Natura il gene recessivo è un gene per così dire meno desiderabile perché spesso si accompagna ad altri caratteri, generalmente anch'essi recessivi, che se trasmessi da entrambi i genitori si traducono nella manifestazione di caratteri patologici nella prole ad esempio la sordità dei gatti bianchi con occhi celesti. Ogni razza proprio perché costruita dalla selezione dell'uomo e non dalla inesorabile selezione naturale presenta delle predisposizioni rispetto a certe patologie che solo la scienza attraverso lo studio del DNA è in grado di predire evitando inutili sofferenze. Per chi è orientato verso una razza specifica consiglieri di verificare la serietà dell'allevamento proprio per come si attiene ai protocolli di prevenzione e controllo delle malattie trasmissibili geneticamente evitando "il fai da te" e diffidando dal cucciolo low cost.-

Abbiamo bisogno di una vera e forte presa di coscienza per sperare di poter arrestare questo sistema fondato sull'atteggiamento consumistico che l'uomo ha assunto anche nei confronti degli animali. Iniziamo a riflettere, parliamone tutti, prendiamone coscienza e facciamo qualcosa nel nostro piccolo per frenare questo meccanismo e non dover più vedere animali sofferenti primeggiare sui podi e dentro le nostre famiglie.

CRISTINA UCCHEDDU

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



IL PRESENTE giornalino è un periodico bimestrale indipendente realizzato a livello amatoriale.

La testata è regolarmente registrata presso la cancelleria del Tribunale di Cagliari al n° 19/07 del 16/07/2007.

Qualsiasi inesattezza, suggerimento, o cosa ritenuta lesiva deve essere segnalata tempestivamente alla nostra Redazione: Tel. 340 1131557

E-mail: edizionipittoresche@gmail.com

sito web: giornalinodisiliqua.altervista.org

Chiunque è autorizzato a riportare e ripubblicare le

notizie contenute sul Giornalino di Siliqua, ma deve citarne la fonte.

Grafica e impaginazione a cura di: Claudia Sancius
Tiratura: 215 copie. Stampe: Stampato il 28 Agosto 2019, da Ed. pittoresche di Luca Sida.

LE SPESE di questo numero riguardanti: stampe, piegatura, pinzatura, distribuzione, locandine a colori, tassa annuale all'Ordine dei Giornalisti, etc. sono state sostenute con le offerte dei lettori (a seguire l'elenco dei nostri sostenitori).



Siliqua 6 marzo 1967: Leonardo Pinna, mentre riempie d'acqua di fonte brocca e bidoni in sa mitza de Michelli.

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° Luglio al 15 Agosto 2019: clienti Bar Sardegna, clienti Cartolibrerie Frongia Gabriella e Katia Orrù, Tabaccheria Devino, clienti Enoteca di Fabrizio Pitzianti, clienti Frutta e verdura di Simona

Melis, Market di Loredana Deidda, Bar Dodò di Doriana Mei, Oreficeria di Lucia e Marcello, Fiori e piante di Lucia Puddu, Efisio Alba, Teresina Alba, Luisella Melis, Matilde Bachis, Nino Todde, Antonia Diana, Luciana Pontis, Maria Fonnesu, Mercedes Piras, Giuseppe Pillitu, Franco Serra, Antonia Serra, Rosanna Congiu, Pino Caddeo, Anna Melis e Francesco Ferrucci

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.

