

IL GIORNALINO DI SILIQUA

ANNO XV - N°2

Marzo/Aprile 2022

Giornale indipendente amatoriale fondato nel 2005 da Roberto Collu

Dir. Responsabile *Sandro Bandu*

Edito da *Edizioni Pittoresche di Luca Sida*

Mail: edizionipittoresche@gmail.com

Sito: giornalinodisiliqua.altervista.org

INAUGURATO IL NUOVO ECOCENTRO COMUNALE DI VIA CIUSA



IL DIRETTORE

INTERVISTA A:
MARIA TIZIANA PUTZOLU

p. 02

CULTURA&SOCIETÀ

ISACCO FANNI
SI RACCONTA

p. 04

SALUTE&BENESSERE

ECOBIOPSICOLOGIA E
MEDICINA INTEGRATIVA

p. 08

LE RUBRICHE DEL GIORNALINO DI SILIQUA

AMICI A 4 ZAMPE

LA MAGIA DELLA
OSMOSI EMOZIONALE

P. 15

CONTIXEDDU DE FORREDDA

IS CUNTZILLUS DE TZIU SADURRU

p. 06

TUTTI A TAVOLA

FREGOLA
ALLA CAMPIDANESE

p.13

L'intervista del Direttore Sandro Bandu

MARIA TIZIANA PUTZOLU, CONSIGLIERA DI PARITÀ DELLA REGIONE SARDEGNA

Maria Tiziana Putzolu

(nella foto), decimose d'adozione dal 1995, è una bella signora di quasi 60 anni portati splendidamente; tra i suoi studi scopriamo che è diplomata al Liceo Classico di Macomer e si è laureata in Scienze Politiche a Sassari per poi trasferirsi a Cagliari e proseguire gli studi post universitari. Attualmente è dipendente regionale. Perché parliamo di lei?

Perché la nostra concittadina è, dal 2017, **Consigliera di Parità della Regione Sardegna**, un incarico molto importante che le è stato conferito dall'ex ministro del Lavoro Giuliano Poletti.

Dott.ssa Tiziana Putzolu quali sono le competenze della Consigliera di parità?

La Consigliera di Parità è un organo istituzionale presente a livello nazionale, regionale e provinciale, cui la legge affida il compito di tutelare le lavoratrici ed i lavoratori dalle discriminazioni subite in ragione del sesso e di promuovere le pari opportunità tra uomini e donne nel lavoro.

È nominata con decreto del Ministro del Lavoro e delle Politiche Sociali, così come stabilito dal Decreto Legislativo 198/2006 e s.m.i. che ne disciplina il ruolo e le funzioni.

Per assicurare l'applicazione dei principi di parità e non discriminazione la Consigliera di Parità opera sia sul versante promozionale, incentivando azioni e comportamenti che favoriscano la parità tra uomo e donna, che su quello di controllo, potendo intervenire per rimuovere le discriminazioni nella sua qualità di pubblico ufficiale. La sensibilizzazione dei soggetti pubblici e privati presenti nel territorio, l'attività di informazione sulle politiche di pari opportunità, il sostegno alle politiche attive del lavoro e formative, sono alcuni dei principali compiti della Consigliera di Parità, svolti in collaborazione con le istituzioni ed i soggetti che a vario titolo si occupano di lavoro.



Tutti si possono rivolgere alla Consigliera di parità?

Alla Consigliera di Parità ci si può rivolgere in forma totalmente gratuita quando in ambito lavorativo si ritiene di essere discriminati in ragione del sesso di appartenenza.

La Consigliera di Parità svolge una funzione di informazione e consulenza sulle azioni di pari opportunità a favore delle aziende private e degli enti pubblici.

La normativa nazionale infatti promuove la parità uomo-donna non soltanto ponendo in capo ai datori di lavoro specifici doveri, ma incentivando, anche attraverso contributi finanziari, la realizzazione di progetti di azioni positive volti a ridurre i divari tra donne e uomini nei luoghi di lavoro.

La Consigliera di Parità promuove inoltre la costituzione dei Comitati Pari Opportunità e dei Comitati Unici di Garanzia, rispettivamente nei luoghi di lavoro pubblici e privati, il cui compito è quello di vigilare sul rispetto dei principi di non discriminazione e avanzare proposte utili alla rimozione delle discriminazioni quando presenti.

Quali sono i casi più frequenti sui quali è dovuta intervenire?

Sicuramente quelli delle lavoratrici in maternità, sia prima che dopo il parto o anche su ricongiungimenti familiari; poi vi sono i casi di discriminazioni con spostamenti pretestuosi dei lavoratori da un ufficio all'altro, con cambi di mansioni: insomma situazioni di vero e proprio mobbing.

E i casi più spinosi che ha dovuto affrontare?

Sicuramente quello di una neo-mamma infermiera che era stata licenziata dall'AIAS, nel 2021, dopo aver comunicato la sua gravidanza. La lavoratrice è stata licenziata con un bensevito poco elegante: la nostra azione è stata molto incisiva e la deputata Romina Mura, su nostra segnalazione, ha presentato un'interrogazione al Ministero del Lavoro

che ha definito la questione, senza mezzi termini, come un'illecita e odiosa condotta discriminatoria fondata sul genere, che viola il divieto di discriminazione in materia di tutela della maternità e paternità. Il caso è ancora aperto anche se l'AIAS è già stata multata per una cifra pari a 8000 euro. Un altro caso è quello legato a tre lavoratrici dell'INPS, una con una bambina piccola e un'altra in gravidanza a rischio, alle quali era stato revocato il contratto a partita IVA simile al lavoro dipendente. Purtroppo le lavoratrici hanno perso un anno di retribuzione, ma perlomeno siamo riusciti a convincere la direzione nazionale dell'INPS a rimetterle in graduatoria e a rientrare a lavoro.

Lei è quasi a fine mandato, come giudica il suo lavoro in questi 4 anni?

Direi che è stato proficuo, abbiamo nel quadriennio circa 120 accessi, anche se al nostro arrivo, ricordo che con me lavora la consigliera supplente Diletta Mureddu e un addetto alla comunicazione, abbiamo dovuto rimettere in sesto l'ufficio e non avevamo il becco di un quattrino. Attualmente la Regione ci riconosce una dotazione di 100mila euro all'anno.

Ha mai ricevuto pressioni da parte della politica?

Sinceramente no, d'altronde questo è un incarico tecnico e non politico e io ho sempre evitato qualunque contatto con i politici.

Direi che il vostro è un organo istituzionale molto importante per i lavoratori, ma anche poco conosciuto, non le pare?

Sì, in effetti è più conosciuto nell'ambito del Pubblico servizio, ma poco tra i comuni cittadini. Noi cerchiamo di pubblicizzare la nostra attività tramite i convegni e gli articoli sui giornali. Però ultimamente, grazie anche alla nostra attività che viene pubblicata sui giornali, i lavoratori si rivolgono a noi con più frequenza e spero che questo si rafforzi nel tempo.

Ringraziamo la dott.ssa Tiziana Putzolu per la sua disponibilità.

TAGLIO DEL NASTRO: ECCO L'ECOCENTRO COMUNALE

È stato inaugurato il 3 febbraio scorso, con il rituale taglio del nastro, il nuovo Ecocentro comunale di via Ciusa. Presenti alla cerimonia l'amministrazione comunale, l'ufficio tecnico del Comune, i rappresentanti della Teckno service ed alcuni cittadini siliquesi. La sindaca Francesca Atzori ha spiegato che per ora, fino a quando non ci sarà l'ampliamento, l'Ecocentro resterà aperto soltanto due giorni alla settimana: il GIOVEDÌ dalle 14,00 alle 16,00 (esclusivamente per gli iscritti a ruolo TARI residenti nelle campagne del Comune di Siliqua) e il SABATO dal-



le 10,00 alle 12,00 (per tutti gli iscritti a ruolo TARI del Comune di Siliqua). I cittadini potranno quindi conferire i rifiuti (secco, carta, plastica, vetro, ingom-

branti e sfalci verdi) presso l'Ecocentro. L'Umido assolutamente no. Infatti, non potrà essere conferito né dai residenti delle campagne e neppure dai residenti del centro abitato. All'ingresso, l'operatore della Teckno service, nella sua cabina adibita a ufficio, verificherà tramite apposita lista consegnata dall'amministrazione comunale, il diritto di accesso all'isola ecologica. Tutte le altre utenze potranno conferire i rifiuti, per i quali esistono le giuste autorizzazioni, ad eccezione del secco/indifferenziato e dell'umido.

ROBY COLLU

I SERVIZI DEL CIMITERO SONO STATI AFFIDATI ALLA COOPERATIVA ECOGREEN

Ci sono delle novità per quanto riguarda la gestione del cimitero comunale: dal 1° gennaio 2022 è partito il nuovo servizio di gestione del cimitero, affidato alla cooperativa Ecogreen di Siliqua. Il nuovo servizio comprende la sorveglianza, l'apertura e chiusura, la pulizia e manutenzione del verde, nonché tutti i servizi connessi alle attività relative alla sepoltura. Come ha spiegato la sindaca Francesca Atzori in un recente



post pubblicato su Facebook: "La scelta di esternalizzare il servizio nasce dopo una attenta analisi delle esigenze e delle criticità che da sempre sono state manifestate da chi assiduamente si reca in questo luogo sacro per fare visita ai propri cari". A questo proposito con Delibera di Giunta comunale del 9/12/2021 si sono date le direttive al fine di garantire per i prossimi 4 anni, con possibilità di rinnovo

un servizio ottimale con un giorno di apertura in più alla settimana e garantendo le aperture anche nei giorni festivi.

Inoltre, aggiunge la sindaca: "Oggi abbiamo una disponibilità di 109 loculi appena realizzati con fondi di bilancio che danno un ampio respiro all'Ente e grazie all'accogliamento da parte della Regione Sardegna della nostra richiesta di finanziamento ci sono stati ricono-

sciuti altri 73.000 euro più 25.000 euro di cofinanziamento di fondi comunali che utilizzeremo per mettere in sicurezza l'area del nuovo cimitero, realizzare dei sottoservizi, una struttura coperta per lo scambio delle condoglianze e un primo servizio igienico". Tra le altre opere è stato realizzato di recente un canale di scolo delle acque bianche nella parte laterale del nuovo cimitero e una griglia di raccolta acque tale da consentire il corretto deflusso delle precipitazioni ed evitare gli allagamenti che puntualmente rendono il transito poco agevole. Infine, sono state sostituite le porte all'ingresso, in quanto non erano più sicure e a norma. Sono infine previsti degli interventi specifici per migliorare ulteriormente il decoro del cimitero.

ROBY COLLU

& SOCIETÀ

L'ESPERIENZA AMMINISTRATIVA DI ISACCO FANNI

Isacco, come mai hai deciso di dedicarti alla politica?

«Ho sempre avuto questa passione sin da quando avevo sedici anni e per me è stato naturale impegnarmi a livello locale. Ho sempre pensato che sia bello impegnarsi e fare politica se la si fa con passione, impegno e onestà, credo molto nel valore dell'onestà e spero di essere riuscito a far comprendere questo ai miei concittadini».

Di che cosa si occupa il tuo assessorato?

«Il mio assessorato si occupa di vari temi: Ambiente, Cultura, Pubblica Istruzione e Rapporti con le associazioni. Per quanto riguarda l'ambiente mi sono occupato di alcune tematiche riguardanti il Parco Regionale del Gutturu Mannu dove ho trattato il tema riguardante il piano di aggiornamento della ZSC e il piano del Parco, per me è stato un

grande orgoglio potermi occupare di questi temi e poter interagire e collaborare con l'Assemblea del Parco e l'Ente Parco. Sul tema cultura ho cercato di portare avanti alcune iniziative come il "Festival sulla terra leggeri" e altre iniziative di carattere culturale, ricreativo. Abbiamo aderito con altri 23 comuni al progetto "Andando Via, Omaggio a Grazia Deledda", un progetto che ha visto impegnata una nostra tessitrice nella realizzazione di un arazzo che ricorda il monumento che Maria Lai ha fatto per omaggiare Grazia Deledda. Per quanto concerne la Pubblica Istruzione ho cercato di collaborare con la scuola proponendo alcune iniziative, che sono state portate avanti dalla nostra scuola in maniera ottima e che hanno visto il pieno coinvolgimento dei nostri alunni oltre alle associazioni di volontariato che hanno collaborato sempre e con piacere. Ho collaborato con l'ufficio tecnico e con il sindaco per la partecipazione dei bandi Iscola che hanno visto la realizzazione di diverse cose come ad esempio i 100 mila euro destinati alla scuola dell'Infanzia, i 130 mila per la scuola secondaria e alcuni bandi in cui siamo risultati in graduatoria e che riguardano la sistemazione della palestra della scuola primaria e gli spazi esterni».

L'esperienza politica nel Comune cosa ha prodotto in te?

«Sicuramente mi ha permesso di crescere ed acquisire nuove competenze, mi ha dato l'opportunità di mettere in pratica la mia passione per la politica e di potermi mettere a disposizione della comunità. L'esperienza amministrativa ha confermato in parte le mie aspettative e in parte mi ha fatto capire quali siano i problemi dei piccoli comuni soprattutto in termini di risorse. Ma ho imparato anche che l'esperienza si fa

facendo degli errori e che da essi si possono trarre grandi insegnamenti, l'importante è ragionare sempre con la propria testa e non farsi condizionare».

Sei disposto a ripetere questa esperienza per le prossime elezioni?

«Sì, a me piacerebbe proseguire questa bellissima esperienza che ho iniziato nel 2017 e che sta andando a concludersi e mi piacerebbe continuare a farlo al fianco della mia sindaca che ringrazio per la fiducia che mi ha dato in questi anni».

Ritieni opportuno consigliare questa esperienza ad un giovane?

«È auspicabile che le giovani generazioni si interessino all'amministrazione della "Res Publica" perché servono idee nuove ma soprattutto perché dei problemi dei giovani devono occuparsene i giovani. Oggi ci sono tanti giovani di grande valore all'interno della nostra comunità, sarebbe bello che le loro idee, aspettative e competenze fossero al servizio della comunità. Tanti di loro sono impegnati nel volontariato a livello sociale, ambientale e culturale e di questo dobbiamo essere grati tutti».

Quali sono le maggiori difficoltà incontrate nel gestire la cosa pubblica?

«Le difficoltà spesso sono riconducibili alla burocrazia soprattutto quando si chiedono finanziamenti. Talvolta capita che bisogna aspettare tre anni per vedersi approvare un progetto e avere il relativo finanziamento. Mi auguro che con la semplificazione avviata con il PNRR si possa sveltire la macchina amministrativa e che le risorse che arriveranno possano essere immediatamente utilizzate. Un'altra difficoltà è legata alle poche risorse che vengono concesse agli enti locali, alcuni settori necessitano di maggiori risorse sia in termini economici che di personale».

GINO IANNELLO

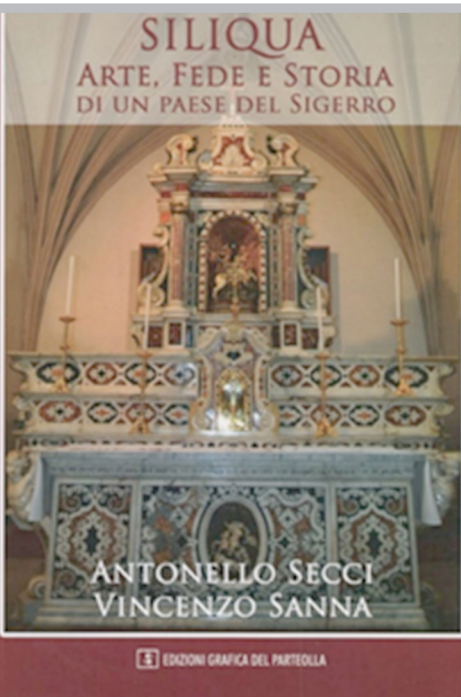


ANTONELLO SECCI E VINCENZO SANNA SILIQUA, ARTE, FEDE E STORIA DI UN PAESE DEL SIGERRO

Mercoledì, 15 Dicembre 2021, la **Pro Loco di Siliqua** ha organizzato la presentazione dell'ultima opera di **Antonello Secci** e **Vincenzo Sanna** " **Siliqua Arte, Fede e Storia di un paese del Sigerro**".

Alla serata culturale erano presenti la sindaca di Siliqua, **Francesca Atzori** e l'assessore **Isacco Fanni**, il sindaco di Villaspesiosa, **Gianluca Melis** e l'assessore alla cultura **Cristina Foddìs**, il nostro parroco **don Davide Cannella**. Il primo relatore è stato **Giovanni Serrelli** dell'Istituto di storia dell'Europa Mediterranea, il quale ha presentato e commentato il libro con una lunga e particolareggiata relazione.

A suo parere, il lavoro dei due autori "è una pietra miliare per lo studio della Storia e dei monumenti di Siliqua e dell'intero Sigerro", lo stesso libro costituisce un buon modello a cui ispirarsi per futuri lavori di storia locale, sono 208 pagine dense



di notizie e dati storici.

Nell'opera di Secci e Sanna sono state analizzate compiutamente, dal punto di vista architettonico, storico e artistico tutte le chiese attualmen-

te aperte al culto a Siliqua.

Gli autori hanno analizzato anche le ville medievali con le rispettive parrocchiali che nel corso dei secoli entrarono nei confini del comune di Siliqua e nelle aree limitrofe. Sono state esaminate anche le famiglie dei feudatari che furono Signori di Siliqua dalla seconda metà del duecento fino alla prima metà dell'ottocento. Gli autori hanno ricostruito anche le vicende nobiliari della famiglia Cardia di Siliqua.

A pagina 109 del testo è riprodotta, per gentile concessione di **Anna Rita Cardia**, copia del Diploma di cavalierato concesso da **Carlo Emanuele III**, re di Sardegna, a **Sisinnio Cardia** di Siliqua e alla sua discendenza, in data 17 dicembre 1743.

In realtà chi usufruì del titolo fu Gaetano, in capo al defunto padre Sisinnio Cardia.

Importante anche la definizione reale dei confini territoriali delle Curatorie medievali di Sigerro e di Decimo, a seguito della spartizione del Salto di san Giovanni di Seruis nella metà dell'800.

Il territorio di Siliqua viene presentato dagli autori con un inquadramento storico e un inquadramento geografico.

La presentazione del libro di Secci e Sanna è stata organizzata dalla Pro Loco di Siliqua, con grande e efficiente impegno del suo presidente, **Franco Mancosu**, e dai suoi collaboratori del direttivo dell'Associazione.

Franco Mancosu, nel salutare il pubblico presente in sala, ha ricordato che l'opera presentata questa sera costituisce un punto fermo nella determinazione dell'inquadramento storico e geografico del territorio di Siliqua.

GINO IANNELLO

ILLUMINAZIONE PUBBLICA

Sono in corso a Siliqua interventi di efficientamento energetico dell'illuminazione pubblica. Il progetto da 100mila euro comprende la sostituzione dei pali nella via Marconi, via Grazia Deledda, via Iglesias e via Cixerri, oltre alla Piazza Martiri. Con questo primo intervento si cercherà di risolvere il problema dei disservizi avvenuti di recente soprattutto nella via Grazia Deledda. Durante l'anno, è previsto un altro intervento da 50mila euro che permetterà di efficientare il corso Repubblica in modo da rendendolo più luminoso. L'obiettivo è quello di sostituire in tempi brevi tutta l'illuminazione pubblica e portare l'illuminazione dove ancora non c'è. (R.C.)



CONTIXEDDU DE FORREDDA

IS CUNTZILLUS DE TZIU SADURRU (Sadurru: Saturno, Saturnino)

Bàrtulu (Bàrtulu: Bartolomeo), unu bravu maistu de linna (maistu de linna: falegname), biviati in d-una bidda de su Cabu de Bàsciu de sa Sardìnnia.

Unu mengianu, cumenti fadiat d-ònnia di, fiat andau a oberri sa butega anca traballàt, acanta de domu sua, ma agimai (agimai: quasi) ddi fiat calada guta (guta: ictus cerebrale), candu iat biu, stèrriu in su brimixi (brimixi o briminaxi: tratto di terreno antistante la porta d'ingressu di una casa) de butega, un'òmini mortu, cun d-una arresòja stichia in su coru.

Bàrtulu, timendi chi sa Giustìzia dd'incorpessit de cussa morti, si-nci fiat fuiu de cussa bidda, a pustis de ai saludau cun dispexeri mannu a sa pobidda e a is duus fillixeddus ancora de pesai.

A pustis de ai caminau po diis e diis in mesu de cràchiris (cràchiris: cespugli) e de forestas, fiat arribau a una bidda in mesu de is montis.

Ddi serbiat unu traballu po podi campai e, circa circa, fiat arrennèsciu a brintai cumentis de serbidori in domu de **tziu Sadurru**, un'òmini famau (famau: famoso) meda po su sabiori (sabiori: saggezza) chi teniat e po is cuntzillus bonus chi donàt a totus.

Bàrtulu si-nci fiat agatau beni in domu de tziu Sadurru; si fiat apegau (si fiat apegau: si era affezionato) a su meri, cumentis issu si fiat apegau a su serbidori.

Po binti annus iat traballau po cuss'òmini e po binti annus no iat scìpiu nudda de sa famillia sua.

A pagu a pagu, perou, su disìgiu



de torrai a biri a sa pobidda e a is fillus si fiat fatu sempri prus forti e, una di, Bàrtulu si fiat detzidiu a nai a su meri ca boliat torrai a domu sua e ca teniat abisòngiu de su cumpentzu, sendi chi, in tantis annus de traballu, no iat arriciu mai mancu unu soddu; sceti su lètxeddu anca si crocàt e su papai. Tziu Sadurru dd'iat nau luegus ca eja e dd'iat donau trexentus scudus.

Bàrtulu si fiat dispidiu (si fiat dispidiu: si era accomiatato) de issu, ma, candu fiat giai in su portabi, su meri dd'iat tzerriau e dd'iat nau: <<Nara-mì una cosa; totus benint a innoi a mi domandai cuntzillus; ita cosa tui no mi-ndi as mai domandau e no mi-ndi domandas mancu imoi chi ti-ndi ses andendi?>>

Su serbidori dd'iat arrespustu: <<De cuntzillus gei ndi emu a teni abisòngiu, ma fustei cantu mi-ndi pigat po mi-ndi donai unu?>>

E tziu Sadurru: <<Po unu cuntzillu pigu centu scudus!>>

<<Eh! Gei no at a essi tropu?>> ma, torrau a brintai aintru de

domu, Bàrtulu iat aciuntu: <<Andat beni! Le' (Le'! = Lebit!: Guard!!) centu scudus, tanti gei mi-ndi abarrant puru!>> Tziu Sadurru dd'iat donau custu cuntzillu: <<**No lessis mai s'arruga bècia po una noba!**>> (arruga: via) e iat aciuntu: <<Ti-ndi apu pigau centu scudus po chi tui no ti-ndi scarèscias mai de su chi ti apu cuntzillau.>>

<<Andat beni!>> iat torrau Bàrtulu <<Ascurtit, giai chi nci seus, dongat-mì un'atru cunt-

zillu! Le' atrus centu scudus, tanti gei mi-ndi abarrant!>>

Tziu Sadurru dd'iat arregumandau: <<**No ti fricas mai me is fatus allenus!**>>

<<Bellu custu cuntzillu puru!>> iat nau su serbidori <<Ajò! (Ajò!: Orsù!) Imoi, giai chi apu fatu trinta, fatzu trintunu puru! Le', su meri, is centu scudus chi mi funt abarraus! Dongat-mì un'atru cuntzillu bonu!>>

<<Luegus! La' (La'! = Laba!: Ecco!) su cuntzillu! **Su febi de oi lassa-ddu a cras!**>>

Su serbidori iat torrau gràtzias (iat torrau gràtzias: aveva ringraziato) a su meri e si-ndi fiat andendi, candu issu dd'iat tzerriau, dd'iat donau unu civraxu beni scrafangiau (scrafangiau: gonfio e spaccato nella parte superiore) e dd'iat nau: <<La', Bàrtulu, custu ddu depis segai a pustis chi lompi a domu tua, candu ses sètziau a mesa cun pobidda tua e cun fillus tuus!>>

<<Sissi, su meri! Cumentis mi cuntzillat fustei! Deus si-ddu paghit!>> e si-ndi fiat andau.

Mentris fiat in caminu po si-ndi torrai a bidda sua, Bàrtulu iat adobiau a unus cantu òminis chi dd'iant nau: <<Bolit benni cun nosu, ca pigaus s'arruga prus crutza?>>

Issu fiat tentau de ddis ponni a menti, ma si fiat arregordau de su primu cuntzillu de tziu Sadurru (**No lessis mai s'arruga bècia po una noba!**) e ddis iat naus de nou, sighendi, duncas, a fai sa bia chi portat in peas.

A pustis, iat scìpiu ca is bandidus iant atacau a cussus òminis e ddis iant mortus totus.

Intzaras, iat nau intru de issu e totu: <<**Beneditu siat su meri miu, ca cun su primu cuntzillu mi at sarvau sa vida!**>>

Iat sighiu a caminau e, sigumentis fiat scurighendi e no si biat ancora nisciuna bidda, iat circau unu logu anca nci passai sa noti.

Iat pichiau a s'enna de una domixedda; su meri iat obertu e dd'iat donau ospidàgiu (ospidàgiu: ospitalità). Iat stèrriu mesa po cenai cun Bàrtulu, ma, innantis de preni is pratus, ndi iat fatu cabai de su sobàju una fèmina tzurpa e malipigada. Dd'iat donada a papai pani e àcua in d-una conca de mortu cun d-un'arrogu de canna invecis de sa cullera, mentris issu e Bàrtulu papant unu bellu pratu de lori (lori: legumi) e, agou, unu bellu strampoddu de pani, casu e binu a rasu.

A pustis de ai pràndiu, cuss'òmini nci iat fatu artziai cussa fèmina a su sobàju e iat serrau s'enna cun d-unu crièddu.

Intzaras, iat pregontau a s'òspidi: <<Ita ndi pentzat fustei de su chi at biu innoi?>>

A Bàrtulu no ddi fiat certu pràxiu su tratamentu chi issu iat fatu a cussa fèmina, ma, arregordendis su segundu cuntzillu de tziu Sadurru (**No ti fricas mai me is fatus allenus**), dd'iat arrespustu: <<Fustei at a sciri su fatu suu!>>

Intzaras, cuss'òmini: <<Cussa est pobidda mia; candu deu andamu a traballai a su sartu (sartu: campagna), issa arriciat in domu su fanceddu (su fanceddu: l'amante); una di, seu torrau innantis de s'ora e ddis apu agatau impari; a issu dd'apu mortu e a issa ndi-dd'apu bogada is ogus. Su pratu chi dd'apu posta po papai est sa conca de su fanceddu; sa cullera est, invecis, sa canna chi apu manixau po ndi bogai is ogus a issa.>>

Duncas, iat pregontau: <<Fustei ita ndi narat? Apu fatu beni o mali?>>

Bàrtulu iat arrespustu, pruntu pruntu: <<At fatu beni de siguru!>>

Cuss'òmini iat torrau: <<Ah, mancu mali le'! Chi essit nau a su contràriu, imoi dd'emu a bociri!>>

S'òspidi, intzaras, iat nau intru de issu e totu: <<**Beneditu siat su meri miu, ca cun su segundu cuntzillu puru mi at sarvau sa vida!**>>

A s'incràs a mengianu, Bàrtulu si fiat postu in caminu e, a su scurigidroxu, fiat lòmpiu a sa bidda sua.

Cun su coru chi pariat chi ndi-ddi sartessit de su petus, fiat andau currendi ananti de domu sua e si fiat firmau a dda castiai de foras, no tenendi s'alièntu (alièntu: coraggio) de pichiai a s'enna.

De una fentana oberta iat biu, in d-unu aposentu, a sa pobidda mentris fiat caritziendi (fiat caritziendi: stava accarezzando) cun cunfiantza manna is trempas de unu picocu.

A Bàrtulu agimai ddi calat guta po su febi! Sa pobidda no fiat abarrada pentzendi a issu! Si fiat procurada un'atru òmini!

Fiat po brintai e bociri a totu e is duus, ma si fiat arregordau de s'ùrtimu cuntzillu chi dd'iat donau tziu Sadurru (**Su febi de oi lassa-ddu a cras**) e fiat torrau chietu. In cussu momentu, ddi fiat passa-

da ananti una fèmina e issu dd'iat pregontada: <<Bona fèmina, chini funt cussus duus cristianus chi si biint in cussa domu?>>

E issa: <<Funt sa mama e su primu de is duus fillus chi tenit. Cussu picocu, pròpiu ariseu, at cantau missa po sa primu borta, duncas imoi est unu predi!>>

<<Cessu! Cessu! (Cessu! Cessu!: Dio mio! Dio mio!)>> iat nau Bàrtulu intru de issu e totu <<Gei femu po dda fai bella! Femu po bociri a pobidda mia e a fillu miu! Beneditu siat su meri miu, ca cun s'ùrtimu cuntzillu at sarvau sa vida de is familliaris mius e de mei e totu!>>

Intzaras, si fiat incorau e iat pichiau a s'enna de domu.

Sa pobidda dd'iat arriconnotu luegus e iat tzerriau a is duus fillus -chi issu iat lassau candu fiant ancora in su bratzolu (bratzolu: culla)-; cussus dd'iant imprassau e basau, prangendi po su prexu.

Totu su bixinu ndi fiat bessiu a foras e dd'iat afestau, farendi-d-di sciri ca sa Giustìzia iat agatau e postu in presoni s'òmini fartosu (fartosu: colpevole) de cussa morti de binti annus innantis.

Totus, duncas, sciant ca issu fiat notzenti!

Prus a tardu, candu cun sa pobidda e is fillus fiat sètziau a mesa, cennendi, Bàrtulu ndi iat bogau de sa bèrtula su civraxu chi dd'iat donau tziu Sadurru, candu si fiat dispidiu; dd'iat segau e iat agatau aintru is trexentus scudus chi su meri ndi-dd'iat pigau po is cuntzillus chi dd'iat donau.

Cun prexu mannu iat beneditu ancora a cussu meri bonu e iat torrau gràtzias a su Sinniori Deus po dd'ai permiu de torrai a sa famillia sua e po dd'ai agatada prena de onori e dinnidadi cumentis dd'iat lassada.

ANNA RIJA CARDIA

BENESSERE & SALUTE

COSA È L'ECOBIOPSICOLOGIA E LA MEDICINA INTEGRATIVA UNIFICANTE

Una probabile evoluzione della salute secondo il dott. Nader Butto

Innegabilmente questi ultimi due anni ci hanno portato a vivere un pessimismo cosmico, non vedendo ancora segnali di una ripresa in tutti i campi del vivere umano. Eppure in questo periodo degli studiosi stanno proponendo un modo diverso di relazionarsi con la salute umana. Tra le tante forme di medicina olistica sta emergendo l'Ecobiopsicologia che prende in considerazione l'essere umano dal punto di vista sia biologico, ma in relazione con i suoi aspetti psicologici e culturali che influiscono sul corpo attraverso sintomi che possono trasformarsi in patologie. Per fare questo si cerca di comprendere meglio cosa è la Psiche che si immagina localizzata nel cervello, mentre non è stato dimostrato questo. Quindi si esplora la profondità dell'inconscio che dal punto di vista dell'Ecobiopsicologia dipende dall'anima di ciascuno. È come se avessimo una sorta di mappa del tesoro inconscia, che piano piano si svela attraverso le nostre esperienze e diviene sempre più nitida e chiara, solo con l'avanzare dell'età.



Si sviluppa un universo interiore come riflesso dell'esteriore, in cui gli aspetti biologici, psicologici e spirituali si sovrappongono in un'ecobiopsicologia. Questo favorisce l'idea di supportare le persone dal punto di vista della psiche come interagisce e quali sono gli effetti sul corpo fisico. Secondo l'approccio del dott. Nader Butto, medico cardiologo israeliano ha sviluppato un suo personale metodo di Medicina Integrativa Unificante che divulga in tutto il mondo e che intende integrare la medicina convenzionale con le millenarie discipline orientali, basate sul modello energetico, e con l'aspetto psicologico come radice delle alterazioni patologiche fisiche. In questo periodo di introspezione ci chiediamo a che punto siamo arrivati. Il dott. Nader Butto crede fortemente nell'anima e da questo punto di vista spiega che molti dei mali fisici e spirituali oltre che psicologici, provengono dal non essere riusciti ad ascoltarci profondamente, dando valore ai mezzi, anziché agli scopi della nostra esistenza. Le esperienze che viviamo come lavorare mettere su famiglia sono i mezzi, non gli scopi a cui

siamo chiamati su questa Terra. L'anima che è venuta qui per fare "l'aggiornamento" e, ogni tanto, succede qualcosa per resettare il sistema: "come individuo, come famiglia, come società e come globo è necessario un reset". La Medicina Integrativa Unificante non è unire mezzi terapeutici con sistemi di medicina alternativa complementare con quella tradizionale. Questa non si chiama integrazione, ma combinazione di diversi metodi. La vera integrazione sta nel creare un modello unico che unisce il corpo, con la psiche e con l'anima. In questo senso, le difficoltà, gli ostacoli, i problemi non sono contro di noi, ma sono gli stimoli per tale crescita ed evoluzione perché l'"animale" che vive in noi, quando siamo in uno stato di stabilità, quando ha tutti i mezzi materiali, non cambia, perché si dimentica per cosa siamo venuti qui. La nostra anima cerca di farci comprendere con non stiamo su questa terra per soddisfare solo le nostre esigenze materiali, il piacere della vita", non c'è nulla di male nell'aver piacere, ma non è uno scopo. Il vero scopo è quello che l'anima usa per la sua crescita e per passare dal piacere alla felicità. La felicità è fare qualcosa con amore che ci fa sentire liberi. Oggi la catastrofe che stiamo vivendo è un modo per farci comprendere il nostro egoismo. Infatti c'è solidarietà fra la gente, l'uno vuole aiutare l'altro, all'improvviso ci accorgiamo del nostro vicino di casa che prima non vedevamo, ma che adesso tutti notiamo perché ci percepiamo come un gruppo unico.

Segue nel prossimo numero

a cura di:
Dott.ssa BRUNA PISANO

L'AVIS DI SILIQUA È GIÀ ATTIVA E OPERATIVA

La recente costituzione dell'Avis comunale di Siliqua comincia a produrre i suoi primi vantaggi tra la cittadinanza.

Infatti, in poco tempo sono aumentati i cittadini che chiedono di diventare soci della nuova associazione. Al momento della sua costituzione era stato detto che la nuova Associazione sarebbe stata un ulteriore arricchimento dei servizi sociali a favore della cittadinanza e i fatti reali di questi pochi mesi stanno dando conferma di quella affermazione. In poco tempo sono aumentati i soci, molti cittadini chiedono di far parte di questa nobile iniziativa. Intanto continuano le donazioni per la raccolta sangue. Domenica 16 gennaio 21 donatori si sono presentati per dare il loro sangue al punto di raccolta presso l'Esagono, nello scorso di-



cembre erano stati 24 i donatori. E' doveroso ringraziare tutti questi donatori, sempre solidali, che, se anche pensano di non fare molto, in realtà il loro gesto dà la possibilità di salvare una vita, donando il sangue a chiunque ne abbia bisogno. Un ringraziamento anche a tutto il Direttivo, tutti i dirigenti collaborano facendo del loro meglio per l'accoglienza e la registrazione dei donatori.

Il Direttivo è impegnato anche per tenere i contatti con la sezione provinciale dell'Avis, con la quale ha il compito di programmare periodicamente le giornate dedicate ai prelievi in loco.

È un impegno che i dirigenti assolvono con costanza e con la discrezione dovuta alle circostanze del caso. Proprio in questi giorni c'è stato l'ennesimo allarme sangue in Sardegna.

La Sardegna ha sempre bisogno di sangue. La pandemia, purtroppo, aggrava la situazione, molti donatori sono contagiati e impediti a donare il sangue.

Il sangue manca non solo per le trasfusioni ai talassemici, ma anche per gli interventi chirurgici, e questa è una vera emergenza.

GINO IANNELLO

ACQUAMEA, DAL TUO RUBINETTO ACQUA PURA DI SORGENTE

Per migliorare la nostra qualità di vita, è possibile realizzare una sorta di sorgente d'acqua naturale e batteriologicamente pura, direttamente dal nostro rubinetto di casa. Anche a Siliqua alcuni hanno già fatto installare il depuratore d'acqua e sono tutti molto soddisfatti per questa innovazione. Un investimento utile e sicuro per la nostra salute, che permette di avere un'acqua sana, gradevole al palato e leggera. Tra l'altro, con la legge di Bilancio 2022 è previsto il bonus acqua potabile, un credito d'imposta del 50% delle spese sostenute per l'acquisto e l'installazione di sistemi di filtraggio, mineralizzazione, raffreddamento e/o addizione di anidride carbonica alimentare, finalizzati al miglioramento qualitativo delle acque per il consumo umano, erogate da acquedotti. Il Bonus può essere utilizzato per gli acquisti effettuati tra il primo gennaio 2021 e il 31 dicembre 2022.

Ma quali sono i principali vantaggi per chi fa installare un depuratore AQUAMEA? Eccezioni: niente più plastica, tutela ambientale, niente più trasporto di pesanti cassette d'acqua dal market a casa, acqua pura e di eccellenti caratteristiche sempre disponibile nel rubinetto di casa, per bere (tu ed i tuoi animali domestici) e cucinare con gusto e sicurezza, prodotta con un depuratore (di ingombro ridotto, da installare nel sottolavello) ad osmosi inversa, con microfiltrazione, potabilizzazione, addolcimento, dissalazione, refrigerazione e gasatura, con un sistema che ti permette di sapere la provenienza e la qualità dell'acqua che bevi, ma soprattutto di abbattere i costi e risparmiare. Questo mondo si chiama AQUAMEA.



Un team sardo con sede ad Iglesias, altamente specializzato, con esperienza ultra decennale, è disponibile per la consulenza e la scelta di un impianto personalizzato, realizzato con tecnologie all'avanguardia, adatto alle tue esigenze. Il servizio Aquamea si sviluppa su diversi settori con prodotti di potabilizzazione dell'acqua destinati a qualsiasi contesto: abitazioni private, bar, ristoranti, hotel, bed & breakfasts, uffici, pubbliche amministrazioni, Case dell'acqua. Puoi avere ulteriori informazioni, una consulenza GRATUITA e l'analisi dell'acqua del tuo rubinetto (anch'essa gratuita). Per essere messo in contatto con un consulente Aquamea, puoi chiamare il numero: 331 6021273.

ROBY COLLU

IL 1922: CENTO ANNI FA..

Ci piace sempre volgere lo sguardo indietro, per vedere come eravamo e come siamo cambiati. Questo 2022 non sembra essere molto diverso dal 2021, ma cento anni fa le cose andavano decisamente in modo diverso. La Scienza sperimentò, per la prima volta, l'insulina (scoperta l'anno precedente) sull'uomo. Il premio Nobel fu assegnato a quattro scienziati: Niels Bohr, per la Fisica (di nazionalità danese, studiò la compressione della struttura dell'atomo applicata alla meccanica quantistica); Francis W. Aston, per la Chimica (di nazionalità inglese, scoprì gli isotopi); Otto F. Meyerhof e Archibald V. Hill, per la Medicina (rispettivamente di nazionalità tedesca e inglese, entrambi studiarono e scoprirono la relazione tra il consumo di ossigeno e il conseguente metabolismo dell'acido lattico nei tessuti muscolari); Jacinto Benavente, per la Letteratura (di nazionalità spagnola, per la sua intensa produzione drammaturgica). Nel mese di gennaio, spirò papa Benedetto XV, al soglio pontificio dal 1914, la Storia lo ricorda per le sue affermazioni coraggiose riguardanti la Grande Guerra, da lui definita "una inutile strage", e non temette di esaltare la pace: "Con la pace niente è perduto, con la guerra tutto può esserlo". Oggi potrebbero sembrarci pensieri banali e scontati, all'epoca non lo erano affatto; la guerra rappresentava la forza e tutte le nazioni desideravano dimostrare di possedere una grande potenza. L'arcivescovo di Milano, Cardinale Achille Ratti, fu eletto nuovo papa e prese il nome di Pio XI. La Cultura, in questo 1922, ebbe un ruolo predominante in diversi settori. In Italia venne messa in scena, per la prima volta, la tragedia "Enrico IV" di Pirandello, un invito a riflettere sulle diverse sfaccettature



della pazzia umana; Grazia Deledda pubblicò il romanzo "Il Dio dei viventi", i cui contenuti sono ancora oggi di un'attualità sconvolgente; venne istituito il Parco Nazionale del Gran Paradiso. In Egitto, la spedizione dell'archeologo inglese Howard Carter riportò alla luce la tomba del faraone Tutankhamon. In Russia ci furono grandi cambiamenti, infatti Lenin, il padre della Rivoluzione Bolscevica, fu colpito dalla prima trombata, poco prima Stalin era stato nominato segretario del PCUS, in dicembre nacque una nuova entità politica, destinata ad entrare nella Storia mondiale per lunghi decenni: l'Unione delle Repubbliche Socialiste Sovietiche (URSS). Quest'ultima fu il risultato definitivo della Rivoluzione russa iniziata nel 1917 e sfociata in una guerra civile durata due anni (dal 1919 al 1922), conclusasi con la vittoria dei Bolscevichi. Durante l'anno si concluse anche la guerra greco/turca, scoppiata all'indomani dei trattati di pace sottoscritti al termine della Prima Guerra Mondiale, che vide parte dei territori dell'ex impero Ottomano assegnati alla Grecia, ma reclamati dalla Turchia. Il risultato fu un bagno di sangue durato due anni che ebbe come conseguenza la nascita di una nuova mappa geopolitica in Asia Minore; il re di Grecia, Costantino I, abdicò e il sultanato turco fu abolito. Il popolo desiderava divertirsi e di-

menticare gli orrori della guerra mondiale da poco terminata; dagli USA arrivavano nuovi ritmi musicali come il Jazz e il Charleston, la musica prediletta era allegra e ritmata e si diffondeva attraverso le radio e, per chi poteva permetterselo, anche grazie ai grammofoni. In Inghilterra nacque la BBC. Aprirono, nelle grandi città, i primi locali di divertimento in cui si poteva ballare e ascolta-

re cantanti dal vivo (in Italia solo a Roma e Milano). La moda femminile visse una vera e propria rivoluzione, infatti gli abiti delle donne si accorciarono, mettendo in mostra le caviglie e i polpacci, ma anche le pettinature femminili subirono una notevole sforbiciata. Il femminismo prendeva sempre più piede: nel mondo occidentale e negli USA le donne ottennero il diritto al voto. Anche il cinema, muto fino al 1927, era molto apprezzato dal grande pubblico, anche se in Italia viveva un periodo di crisi per via della censura. L'avvenimento più importante per l'Italia, nel 1922, avvenne il 28 ottobre e passò alla storia come Marcia su Roma (nella foto). Il Partito Nazionale Fascista, già il 24 ottobre, si radunò a Napoli e, in quell'occasione Benito Mussolini proclamò la sua intenzione di prendere il governo con la forza. A tal proposito nominò i quadrumviri che avrebbero poi guidato la marcia sulla capitale: Italo Balbo, Emilio De Bono, Cesare Maria De Vecchi e Michele Bianchi.

La manifestazione, col chiaro intento eversivo, iniziò il 28 ottobre e terminò il 30, quando il re Vittorio Emanuele III incaricò Benito Mussolini di formare il nuovo governo. Fu l'inizio del cosiddetto ventennio fascista, ma questo è un argomento che merita un articolo tutto suo.

GIULIANA MALLEI

Festeggiato il sette centenario della morte di Dante DAVIDE PILS UN PITTORE PREVALENTEMENTE FIGURATIVO

Davide Pils, (Pilloni) di Assemini, è il pittore che ha realizzato il grande murale su una parete esterna dell'Esagono, su commissione dell'Unione dei Comuni Decimoputzu, Siliqua, Vallermosa, Villaspeciosa. In ricordo dei sette cento anni dalla morte di Dante Alighieri.

Dal punto di vista professionale come ti potresti definire? Che tipo di artista?

«Mi definisco un pittore di stile prevalentemente figurativo».

Fai questo lavoro per professione? E' una passione o un passatempo?

«Sì, finché avrò chi mi supporta questo sarà il mio "lavoro". E' un lavoro nato dalla passione che mi prende tutto il tempo, ma con piacere».

Da quanti anni fai questo lavoro? Ti ritieni realizzato?

«Disegno da quando ero bambino. Ho sempre realizzato disegni anche su commissione, ma sulla strada di-



ciamo che ci lavoro da 4 o 5 anni. No. Non mi sento realizzato. La strada è lunga, o almeno spero che lo sarà».

Quando hai finito un lavoro, ti ritieni sempre soddisfatto?

«Mai soddisfatto. La maggior parte dei lavori li concludo per sfinimento, dato che la maggior parte delle volte sforo i tempi, faccio ritardo, proprio a causa della mia continua e incolmabile insoddisfazione. Quando chiudo un lavoro è per rassegnazione. Ovviamente ho un'idea di cosa può esse-

re ritenuto presentabile o non presentabile. Cerco sostanzialmente di non fare figuracce».

Chi ti ha commissionato questo lavoro?

«L'Unione dei Comuni di Decimoputzu, Siliqua, Vallermosa, Villaspeciosa in occasione del "Festival Vivere la terra"».

Che cosa rappresenta?

«In occasione del sette centenario della morte di Dante Alighieri abbiamo, in accordo con il Comune di Siliqua, deciso di

raccontare in colore la connessione che c'è tra il sommo poeta Dante e il Paese, il quale ospita il Castello di Acquafredda, appartenuto al famoso conte Ugolino, il quale fu mandato all'Inferno nella Divina Commedia. Volevamo dunque che questa curiosa e importante "Connessione" venisse sottolineata e raccontata. Quale migliore occasione se non nel sette centenario della morte di Dante?».

GINO IANNELLO

LA LETTERA DI UN LETTORE: "CUMULI DI RIFIUTI VICINO AD UN RUSCELLO"

Pubblichiamo la lettera che un nostro lettore ha inviato alla nostra redazione per segnalare un atto di inciviltà. Purtroppo, si ripete sul nostro territorio il fenomeno dell'abbandono dei rifiuti. E' un atto di grave danno all'ambiente e di offesa verso quei cittadini corretti che collaborano al buon andamento della raccolta differenziata. Ecco la lettera: "Buongiorno, questo pomeriggio, come spesso mi capita, ho fatto una passeggiata lungo il Cixerri assieme al mio cane, e inevitabilmente la mia attenzione è stata attratta dallo sconco dei cumuli



di rifiuti abbandonati in prossimità del corso d'acqua. Ho scattato alcune foto e ho pensato di condividerle sulla pagina del Giornalino di Siliqua, ma ho avuto qualche problema col caricamento delle immagini. Vorrei, se possibile, che il Giornalino facesse da tramite nei confronti delle autorità competenti e preposte alla tutela dell'ambiente nel nostro territorio, a cominciare dall'amministrazione comunale. Mi chiedo se non rientri anche tra i servizi della polizia municipale oltre che della Guardia forestale. Saluti, Graziano."

ANNUNCIO: Vendesi a Siliqua appartamento mq. 70, nel corso Repubblica, 106 (fronte ex Municipio), completamente arredato, con elettrodomestici nuovi. L'appartamento, con balcone e vista panoramica (castello di Acquafredda e ferrovia), è composto da soggiorno, angolo cottura, camera da letto matrimoniale, cameretta, corridoio e bagno. In allegato le foto. E' compreso inoltre anche il posto auto. Ottimo affare, prezzo interessante. Per info contattare il n. 392 0502155 (rif. Pino).

PASSEROTTO NELLA BUFFERA

Il padre di Passerotto (nome fitizio) faceva il pastore, e abitava con la sua famiglia in un casolare presso Tuvoi, località che dista da Siliqua due chilometri circa. Passerotto era la terza di sei figli, aveva otto anni, e frequentava le scuole elementari di Via Mannu, nel centro di Siliqua. Percorreva la strada a piedi, da sola, con la sua cartellina, col sole o



campagne di Siliqua non sono mai spoglie del tutto, già in gennaio (qualche volta in dicembre) i ciuffi di pratoline sembrano ignorare che è inverno pieno, e le prime calendule rallegrano la vista col loro giallo vivo. Poi è un susseguirsi di fioriture dai più svariati colori, dal rosso dei papaveri, al giallo oro dei ranuncoli. Quando lungo la strada incontrava una lunga fila di formiche intente a riempire le loro tane di semini, si fermava ad osservare, incuriosita dalla loro solerzia nel lavoro, e soprattutto da quello strano saluto che ogni formichina scambiava con ogni compagna che incontrava sul suo cammino. Le formiche ormai non le incontrava più da qualche mese, l'aria si era fatta più fresca, e il suo passo era più veloce.

Quel giorno, uscita da scuola, aveva visto subito che il cielo grigio non prometteva nulla di buono, e aveva iniziato a camminare di buona lena. Girato l'angolo della scuola, si era trovata subito di fronte alla Parrocchia (la chiesa di San Giorgio Martire), si era segnata chinando il capo e aveva imboccato la via che sta a sinistra della chiesa, quella che

con la pioggia. Ai piedi portava zoccolotti che andavano bene sia d'estate che d'inverno, non aveva cappotto né ombrellino per la pioggia, ma percorreva la strada canterellando o ripetendo la lezione che aveva studiato la sera innanzi. Nei mesi invernali camminava svelta per arrivare presto a scuola o a casa, ma quando arrivava la primavera, andava più lentamente, girando lo sguardo ai lati della strada ammirando le macchie di colore che avevano ricoperto la terra, fermandosi ogni tanto per cogliere un fiore, o per correre dietro ad una farfalla. Le

alla fine si immette nella strada per Vallermosa. Arrivata in fondo alla discesa, davanti a sé, vide il cielo tutto nero. Allungò il passo, ma prima che arrivasse al cimitero, le prime grosse gocce portate da un forte vento, la fecero rabbrivire. Iniziò a correre per quanto il vento e gli zoccolotti le permettevano, il vento che non soffiava sempre nella medesima direzione, la spingeva, la spostava di lato, la rimandava indietro, sempre rovesciandole addosso catinelle d'acqua gelata. Camminare con gli zoccolotti fradici d'acqua fu presto impossibile,

poiché i piedini scivolavano rischiando di farla cadere, li tolse e con un unico gesto li raccolse con la mano destra aperta a V, mentre con l'altra stringeva la cartella alta sul capo. In quel tratto la strada era in piano, ai lati ciuffi di canne piegate in orizzontale toccavano terra girando attorno a se stesse spinte dalla furia del vento. Ma passerotto non le vedeva, la violenza dell'acqua e del vento era tale che le mozzava il respiro, non le permetteva di vedere la strada che era diventata un fiume d'acqua.

Avanzava a fatica, dalla posizione dei piedi capì di essere arrivata all'inizio della salita, dietro la quale a poca distanza stava la sua casa. Camminava con la forza della disperazione, un po' spinta in avanti un po' ricacciata indietro, quasi sempre con gli occhi chiusi. Chissà come, arrivò in cima, ma qui la forza del vento non le permise di continuare. Solo la cortina d'acqua non le permetteva di vedere la sua casa, doveva farcela! Non poteva fermarsi proprio ora! Fu costretta a fermarsi, piantò con forza i piedini a terra, mise la cartella al petto e la cinse con le sue braccine fino a toccare i fianchi con le mani, e rimase così, per un tempo infinito, o così le parve. Poi di colpo, anche con gli occhi chiusi, vide tutto nero, e si sentì sollevata in aria da una forza sovrumana. Il suo babbo, che vegliava e conosceva l'ora del suo arrivo in quel punto della strada, appena scorse la sua figurina in cima alla salita, con lunghe falcate la raggiunse e toltosi la pelle di pecora che lo riparava, con un unico gesto la avvolse e la sollevò, e, sempre correndo, in breve raggiunse la casa. La deposse fra le braccia della mamma, che la spogliò dai panni bagnati, l'asciugò massaggiandole delicatamente la pelle, e la rivestì con panni asciutti. A Passerotto rimase il dubbio, a casa, l'aveva portata suo babbo, o un turbine di quella bufera?

GRAZIA SECCI

L' UNIONE DEI COMUNI MONTE IDDA E FANARIS "FESTIVAL VIVERE LA TERRA 2021"

L'ultima tappa del Festival Vivere la terra 2021 arriva a Siliqua giovedì 30 dicembre dopo Villaspeciosa, Decimoputzu e Vallermosa. Il Festival si conclude con l'inaugurazione del murale dedicato a Dante a 700 anni dalla sua morte. A tagliare il nastro è stata la sindaca di Siliqua, **Francesca Atzori** con a fianco i sindaci di **Decimoputzu Antonino Munzittu**, di **Villaspeciosa Gianluca Melis**, di **Vallermosa Francesco Spiga** e l'assessore **Isacco Fanni** di Siliqua. Il murale rappresenta Dante e il castello Acquafredda di Siliqua, eseguito dall'artista **Davide Pils**. La cerimonia odierna chiude il Festival Vivere la Terra 2021, laboratori dei saperi locali, street art, eventi eno-gastronomici e concerti. Tutti e quattro i sindaci intervenuti alla cerimonia del murale dedicato a Dante, hanno evidenziato nei loro interventi l'impegno e la necessità di valorizzare le peculiarità del territorio come l'unica possibilità per richiamare l'attenzione dei turisti. Il murale dedicato a Dante col castello Acquafredda di Siliqua è un



punto di riferimento importante per la valorizzazione turistica del territorio. Il sindaco di Vallermosa, **Francesco Spiga**, ha evidenziato l'importanza di portare avanti la politica del territorio, non dei singoli comuni, agire insieme come comuni dell'Unione dei comuni, solo così si può praticare una politica unitaria dei quattro comuni. Bisogna fare ogni sforzo per arrivare ad una comunità d'intenti nel portare avanti e risolvere le iniziative e i problemi del territorio dei quattro comuni. Il territorio ha bisogno di queste opere, come quella

che oggi abbiamo inaugurato; la sindaca di Siliqua ha promesso che altre opere simili verranno realizzate in paese. È intervenuto anche l'artista autore del murale a Dante, **Davide Pils**, sottolineando anche lui che l'opera da lui prodotta, Dante e il Castello Acquafredda siano un punto di riferimento molto importante per richiamare l'attenzione del turista per visitare il territorio. La scelta del luogo dove è stato fatto il murale, una parete esterna dell'Esagono in via Oslo, non è stata accolta con favore da una parte dei siliquesi, ritenendo il posto un po' fuori mano alla periferia del paese. Ma era l'unico fabbricato con una parete compatta e adatta allo scopo. La sindaca, **Francesca Atzori**, consapevole di questa diversità di vedute della cittadinanza, sulla scelta del sito, ha promesso che altre opere saranno fatte nel territorio urbano del Paese, con l'intervento di alcuni muralisti di Siliqua.

GINO IANNELLO



a cura di
Marco Piras

Il cuoco siliquese Marco Piras propone ai lettori del Giornalino di Siliqua, una semplice ricetta locale della cucina mediterranea:

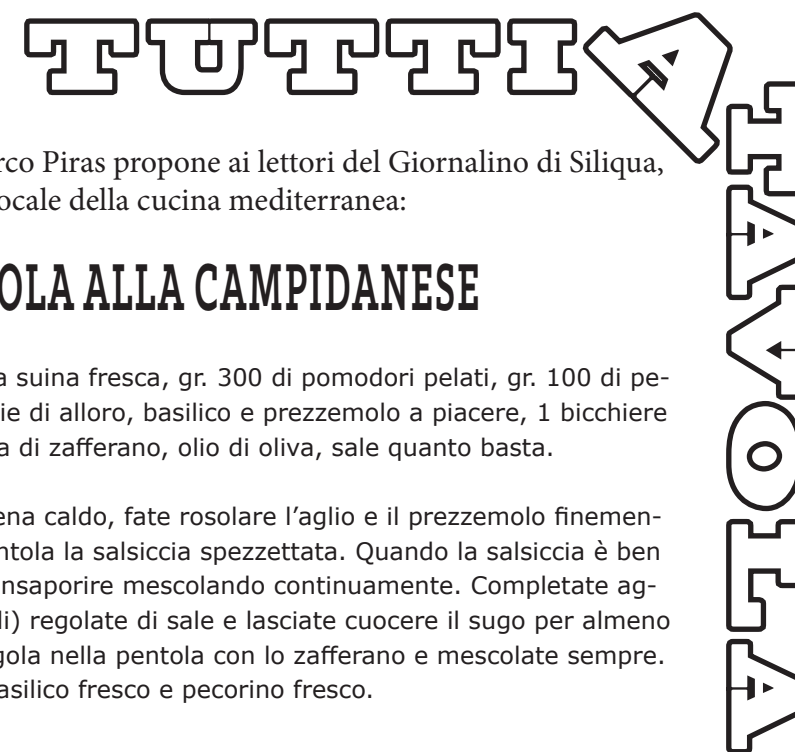
FREGOLA ALLA CAMPIDANESE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

Gr. 350 di fregola media, gr. 200 di salsiccia suina fresca, gr. 300 di pomodori pelati, gr. 100 di pecorino grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 4 foglie di alloro, basilico e prezzemolo a piacere, 1 bicchiere di vino bianco e uno di vino rosso, 1 bustina di zafferano, olio di oliva, sale quanto basta.

PROCEDIMENTO:

Su una pentola capiente versate l'olio, appena caldo, fate rosolare l'aglio e il prezzemolo finemente tritato. Dopo un minuto versate nella pentola la salsiccia spezzettata. Quando la salsiccia è ben rosolata, versate il vino e l'alloro. Lasciate insaporire mescolando continuamente. Completate aggiungendo i pomodori pelati (prima frullateli) regolate di sale e lasciate cuocere il sugo per almeno altri 20 minuti a fuoco lento. Versate la fregola nella pentola con lo zafferano e mescolate sempre. Terminate la cottura con una manciata di basilico fresco e pecorino fresco.



ASSOCIAZIONE BANDISTICA "G. VERDI" SILIQUA CONCERTO OMAGGIO A ENNIO MORRICONE

Dopo quasi due anni di forzata inattività, la grande famiglia della Banda musicale "G. Verdi" di Siliqua riprende l'attività bandistica con un concerto omaggio al compositore **Ennio Morricone**.

Nel corso del concerto di circa un'ora sono stati eseguiti i più celebri brani tratti dal repertorio del grande musicista romano, oltre alla bellissima colonna sonora del film **"La vita è bella"** del compositore Nicola Piovani. A chiusura della serata la Banda ha eseguito la colonna sonora del film **"Il buono, il brutto, il cattivo"** con grande gradimento del numeroso pubblico presente nel salone del Monte Granatico. Abbiamo detto che la Banda è una grande famiglia. Ma dobbiamo dire anche che fra i componenti della Banda ci sono alcune famiglie che hanno più com-



ponenti suonatori. Basta citare la famiglia del presidente **Silvano Floris**. Oltre a lui in banda suonano la moglie **Brunella**, i figli **Matteo**, **Maurizio**, insegnante di musica, sposato con una musicista che suona nella banda di Fluminimaggiore e qualche volta suona anche nella Banda di Siliqua. Anche una figlia di Silvano, che abita in Continente, suonava nella banda di Siliqua. Un'altra famiglia di musicisti della Banda di Siliqua è quella di **Gianluca Pitzalis**. Oltre a lui, musicista professionista, in-

segnante di musica, suonano in Banda il figlio Nicola e la moglie Selene. L'Associazione musicale prospera grazie ai maestri dei vari corsi della Scuola di Musica e ai musicisti che ne fanno parte. Tuttavia, non sono di minore importanza l'impegno e la collaborazione di chi da dietro le quinte lavora per garantire un servizio efficiente, continuo e di qualità, soprattutto da parte del direttivo dell'Associazione. Un altro punto fermo dell'attività dell'Associazione sono i genitori degli allievi e dei bandisti, che fanno enormi sacrifici per accompagnare i propri figli alle lezioni e alle prove. Tutti i bandisti, studenti e lavoratori, fanno sacrifici per partecipare alle prove che precedono un concerto.

GINO IANNELLO

27 GENNAIO, GIORNATA DELLA MEMORIA

Ogni anno si ricorda e si festeggia con manifestazioni appropriate il Giorno della Memoria per non dimenticare. L'anniversario della Giornata della Memoria è la ricorrenza della liberazione da parte dell'Armata Rossa. Il 27 Gennaio è una ricorrenza istituita per legge, serve per ricordare la tragedia della Shoap. È dedicata agli ebrei vittime nei campi di concentramento nazisti. 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. Sarebbe opportuno ricordare in



questa occasione 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. Purtroppo, anche quest'anno la

pandemia ha limitato, e in qualche caso non ha permesso, le manifestazioni per l'anniversario di questa importante ricorrenza. Il Covid ha comportato una forte limitazione delle iniziative per rendere omaggio alle vittime di quel tragico e oscuro periodo della storia del nostro Paese e dell'Europa per conservarne la memoria.

Negli anni scorsi gli alunni della scuola media e primaria hanno celebrato il Giorno della Memoria con musiche, canti, brevi rappresentazioni teatrali, filmati, momenti toccanti che hanno suscitato profonde emozioni tra il pubblico.

GINO IANNELLO

A 4 ZAMPE

LA MAGIA DELL'OSMOSI EMOZIONALE

AMICI

Vi siete mai chiesti se il vostro stato d'animo fosse capace di influenzare il comportamento del vostro amico a quattro zampe? Sono molteplici gli studi condotti finora per approfondire e spiegare il processo di osmosi emozionale che si sviluppa nel rapporto cane uomo. Almeno una volta ne avrete sentito parlare! Non si tratta di fantascienza e nemmeno di magia... personalmente trovo "magica" tutta questa faccenda!! Ora mi spiego: chimica ed emozioni sono strettamente collegate e lo sono anche le interazioni sociali. Siamo capaci di percepire quale emozione stia provando la persona accanto a noi anche se non ne parla o cerca di non dare a vedere ciò che ad esempio la spaventa. Gli animali, in questo caso parliamo del cane, sono capaci di percepire le nostre emozioni e azzarderei pure dire che lo sanno fare meglio di noi. Oltre ad essere degli speciali osservatori e capire dal nostro linguaggio del corpo che intenzioni abbiamo e come ci sentiamo sanno anche fiutare fino all'ultima molecola di odore ciò che il nostro corpo secerne. Il nostro odore è dinamico, nel senso che non è sempre uguale ma varia in base alla chimica prodotta dalle nostre emozioni. Se siamo rilassati o felici profumiamo di melatonina, produciamo cascate di endorfine e sprizziamo

dopamina; il nostro corpo produce tutta una serie di ormoni legati al benessere psicofisico che anche se non sappiamo come, vengono percepiti da chi ci sta accanto, umani o cani che siano. Almeno una cosa la sappiamo bene, ovvero che le nostre emozioni dunque gli stati d'animo influenzano l'umore di chi ci vuole bene. Che odore ha lo stress? Se proviamo paura, incertezze, se siamo preoccupati o veniamo travolti da forti rumori, luci intense, se siamo arrabbiati la nostra sudorazione sarà interessata principalmente da adrenalina e cortisolo. Questi ormoni non sono sempre cattivi alleati: in risposta ad uno stimolo di minaccia ci garantiscono la sopravvivenza perché innescano una risposta di attacco o fuga. Sono però nocivi se li produciamo in quantità esagerate e in maniera cronica, un eccesso di ormoni dello stress causa un cattivo stato della salute fisica e mentale. Detto questo secondo voi cosa può pensare e come può reagire Fido fiutando nel nostro odore ormoni di questo tipo? Procediamo per esempi pratici! Tante persone mi riferiscono di avere dei cani spaventati dal mondo fuori da casa e non riescono a godersi una passeggiata insieme. Spesso smettono di uscire col cane e di fare qualsiasi genere di attività insieme a loro perché non riescono a gestirli e li ritengono "incapaci di saper stare". Accompagno in passeggiata il binomio e scopro che il proprietario ha paura di incontrare altri cani, ha paura che il suo cane possa dar fastidio ai passanti, ha paura che possa essere sbranato o investito, ha il terrore che gli scappi il guinzaglio dalle mani, teme che il cane possa mangiare qualcosa di tossico in giro e addirittura gli impedisce di infilarsi nell'erba perché se si sporca lo deve pulire per rientrare a casa. Se tutto questo non bastasse per produrre

quintali di ormoni dello stress, avere una brutta cera ed un atteggiamento rigido, direi che un cane paralizzato dalla preoccupazione non sarebbe appropriato! Ma tutto questo basta eccome per dire a Fido "la passeggiata è un'esperienza horror e devi sentirti costantemente minacciato ogni volta che varchi la soglia di casa". Ogni nostro timore può essere legittimato dalla volontà di voler proteggere al meglio il nostro cane ed è un bene perché vuol dire che teniamo a lui; è altrettanto legittimo essere consapevoli di poter gestire diversamente la nostra volontà di proteggere altrimenti diventa essa stessa nociva, per entrambi direi! In altri termini possiamo dire che quello che proviamo noi diventa quello che prova il nostro cane e può esserci sia un'osmosi emozionale positiva sia una negativa. Quale scegliamo di provocare? Dunque attenzione a come ci sentiamo, forse è il momento di metterci in gioco e capire se vogliamo lasciarci paralizzare dalle paure (a volte infondate) o se possiamo fare qualcosa per affrontarle e superarle. Questa presa di coscienza porterebbe benessere a noi stessi e alla creatura che ci sta accanto e che a noi si affida; se ci vede equilibrati e capaci di affrontare il mondo saremo il miglior esempio affinché lo possa essere a sua volta. Le passeggiate sono un momento di condivisione importante, alterniamo luoghi ricchi di stimoli a contesti di natura incontaminata per favorire in noi un ascolto piacevole della realtà che ci circonda. Il sole e le fioriture del periodo pre-primaverile sono ottimi per favorire un buon grado di rilassamento in noi e predisporci ad un'osmosi emozionale positiva con Fido che sarà felice e pronto a seguirci con entusiasmo.

CRISTINA UCCHEDDU



Il presente Giornalino è un periodico bimestrale indipendente realizzato a livello amatoriale. La testata è regolarmente registrata presso la cancelleria del Tribunale di Cagliari al n° 19/07 del 16/07/2007. Qualsiasi inesattezza, suggerimento, o cosa ritenuta lesiva deve essere segnalata tempestivamente alla nostra Redazione: Tel. 328 6921733 - sito web: giornalinodisiliqua.altervista.org Chiunque è autorizzato a riportare e ripub-

blicare le notizie contenute sul Giornalino di Siliqua, ma deve citarne la fonte. Grafica e impaginazione a cura di: Luca Sida. Tiratura: 200 copie. Stampe: Stampato il 17 Febbraio 2022, 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.



Quattro belle immagini anni '60 della mitica fontanella de "Sa pica" che si trovava dove oggi c'è la Maddonnina, tra via Cixerri e il corso Repubblica: in pratica era un abbeveratoio per dissetare gli animali di passaggio, in particolare buoi e cavalli. Sa pica fu demolita nei primi anni '70.

ECCO I LETTORI CHE HANNO CONTRIBUITO ALLE SPESE DI QUESTO NUMERO

Ringraziamo tutti i lettori che hanno contribuito spontaneamente alle spese di stampa e di gestione del Giornalino di Siliqua di questo bimestre, con offerte elargite dal 1° Gennaio al 10 Febbraio 2022: clienti Bar Sardegna, clienti Cartolibrerie Frongia Gabriella e Katia Orrù, clienti Tabaccheria di Rosy Devino, clienti Enoteca di Fabrizio Pitziati,

clienti Frutta e verdura di Simona Melis, Market di Loredana Deidda, Oreficeria di Lucia e Marcello, Bar Dodò di Doriana Mei, Bazar di Arianna Collu, Pizzeria Piero Carta, Luisella Melis, Efisio Alba, Mercedes Piras, Maria Fonnesu, Piero Pontis, Antonia Diana, Giovanni Pau, Anna Melis, Franco Collu, Maria Rita Matta, Rosanna Fanti, Aurora Pittau.

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 Pitziati, Frutta e verdura di Simona Melis.

