

SUD EXPRESS

Notizie

ANNO 5 N° 57 - Settembre 2022 - Editore: Sud Express associazione culturale
Registrazione Tribunale di Cagliari n. 15/17 del 22.12.2017
Grafica e impaginazione: Salvatorangelo Piredda - Direttore responsabile: Severino Sirigu
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70% CAGLIARI C/CA/06/2018



GIOVANI IN CAMMINO

Pag. 2 e 3



EMINEM, A BREVE, COMPIRÀ CINQUANT'ANNI. L'ARTICOLO DI MATTEO MUSCAS Pag. 8

L'UNIONE COMUNI DEL GERREI SEMPRE PIÙ VICINA AI GIOVANI



Da giugno 2022 l'Unione Comuni del Gerrei è entrata nel circuito Sportello in Spalla (attivo attualmente anche nel Consorzio Bim Taloro e in passato nell'Unione Comuni del Guilcer e nella Comunità Montana Sarcidano Barbagia di Seulo), con l'ambizioso obiettivo di animare il territorio con attività locali e internazionali, dedicate in primis ai giovani e agli operatori giovanili, ma anche alle scuole, alle associazioni giovanili e culturali e all'intera comunità.

Coordinato dall'associazione Malik in partnership con Eurodesk Italy ed Eurobridge, Sportello in Spalla nasce con il fine di stimolare e guidare i territori, soprattutto quelli con maggiori barriere geografiche, nell'accesso il più ampio possibile e partecipato alle opportunità offerte dall'Unione Europea.

Gli obiettivi del progetto sono quelli di fornire informazioni aggiornate sui programmi e sulle opportunità europee per i giovani e gli operatori giovani-

li, promuovere l'idea di Europa e di cittadinanza europea attiva tra i giovani, offrire la possibilità di accedere all'informazione sulle opportunità europee a un numero sempre crescente di giovani, favorire la realizzazione di progetti in rete coordinati sul territorio, lo scambio di buone prassi, l'individuazione di strategie e di strumenti informativi condivisi.

È prevista infatti l'attivazione di sportelli itineranti presso i centri di aggregazione giovanile e culturale dei comuni

coinvolti (Armungia, Balalao, Escalaplano, Goni, San Basilio, San Nicolò Gerrei, Sant'Andrea Frius, Silius, Villasalto), l'organizzazione e realizzazione di progetti di mobilità di breve e lungo periodo all'estero (Corpo Europeo di Solidarietà, Scambi giovanili, Visite di Studio, Corsi di Formazione), la preparazione pre-partenza dei partecipanti, il tutoraggio in itinere e la disseminazione e capitalizzazione dei risultati al loro rientro.





**IL PROGETTO SPORTELLO IN SPALLA
ANIMERÀ IL TERRITORIO PER UN ANNO
CON ATTIVITÀ LOCALI E INTERNAZIONALI**

Lo staff del progetto sarà affiancato dai leader territoriali, quattro giovani che in seguito alla loro candidatura e selezione, hanno assunto un ruolo di leadership nell'attuazione delle attività previste dallo stesso progetto. Si tratta di Raffaella Pia Cappai di Sant'Andrea Frius, Luca Melis di Silius, Chiara Cossu di Goni e Lorenzo Lacu di San Basilio. Raffaella Cappai è stata inoltre uno dei precursori della mobilità, poiché già nel 2021 ha deciso di fare un'esperienza di Volontariato in Slovenia attra-

verso il Corpo Europeo di Solidarietà. Con lei anche Francesco Melis di Sant'Andrea Frius e Sara Melis di Silius. Dopo i primi mesi, si può già affermare che l'iniziativa è un successo, e sono tanti i giovani che hanno colto al volo le opportunità! Il Comune più virtuoso è ad ora Sant'Andrea Frius: sono ben 7 i giovani che tra agosto e settembre parteciperanno a degli Scambi giovanili: In Polonia 2 giovani dal 2 al 10 agosto, In Belgio 3 giovani

dall' 8 al 18 agosto, Repubblica Ceca 3 giovani dal 27 agosto al 4 settembre. Si sono inoltre rivolti al nostro sportello alcuni ragazzi che stiamo aiutando a scrivere la lettera motivazionale e il curriculum in inglese, e a scegliere il progetto più adatto a loro, poiché vogliono fare un'esperienza di lungo termine (un anno). Ma le opportunità non solo per i giovani (dai 13 anni), infatti anche gli operatori giovanili e gli amministratori

possono vivere questo tipo di esperienze, basta avere dai 18 anni in su. Se anche voi siete interessati a fare queste bellissime esperienze, seguite le pagine Social di Sportello in Spalla! Siamo attualmente alla ricerca di:

- 3 volontari per un progetto di un mese in Portogallo (dal 13 settembre al 12 ottobre 2022);
- 2 volontari per un progetto di 2 mesi in Slovenia (dal 3 ottobre al 27 novembre 2022).





Sport e divertimento

Sana competizione e tanto divertimento: sono gli ingredienti principali che hanno trasformato in un successo la seconda edizione delle D'Olimpiadi, il torneo sportivo multidisciplinare che si è tenuto a Dolianova su iniziativa della Consulta Giovanile. Al termine della manifestazione sono d'obbligo i ringraziamenti da parte degli organizzatori: «Un importante ringraziamento a tutte le squadre che hanno giocato per vincere o anche solo per divertirsi, a chi avrebbe voluto partecipare ma non c'era più posto, a chi non voleva iscriversi, ma poi l'abbiamo convinto. Grazie a tutti coloro che ci hanno dato una mano a realizzare il torneo solo per il piacere di farlo; un grazie speciale al team della pizzeria Il Nuraghe e Sa Pratzza per averci offerto un servizio al top, a tutti i nostri sponsor e alle società sportive; grazie all'assessora Daniela Sedda che ancora una volta ha seguito questo progetto in prima persona, guidandoci nella sua realizzazione. E grazie al nostro sindaco Ivan Piras per il supporto costante a ogni nostra iniziativa e all'amministrazione tutta per essersi messa in gioco con noi».

La Consulta ha promosso le D'Olimpiadi in collaborazione con la società cooperativa Laurus e con il patrocinio del Comune di Dolianova. È stata una festa per lo sport.



Strategie (e investimenti) per il futuro



Approvato il Documento Unico di programmazione (Dup) che definisce l'orizzonte strategico della manovra finanziaria del Comune di Dolianova dal 2023 al 2025. Ci sono belle notizie per la comunità della cittadina che potrà contare su iniziative e progetti per oltre 28 milioni di euro. Tra le iniziative relative al sociale figurano i bonus comunali per gli asili nido, il servizio

scuolabus e le attività extrascolastiche per studenti. Poi ci sono i progetti riservati alla mobilità sostenibile, vero fiore all'occhiello della Giunta comunale: verranno realizzati itineranti di collegamento tra i centri urbani e tra le diverse aziende enogastronomiche per un investimento di 1,6 milioni. Opere pubbliche: andrà presto in appalto il progetto per la ristrutturazione del Poliambulatorio.

I contenitori per eliminare dalle strade le deiezioni dei cani



Sono stati posizionati i contenitori per la raccolta delle deiezioni canine in diversi ambiti del tessuto urbano di Dolianova. «I tanti amanti dei nostri amici a quattro zampe avranno un supporto anche infrastrutturale alle buone prassi di civile educazione, per fortuna esercitata da tanti», ha detto il sindaco Ivan Piras. L'amministrazione comunale raccomanda a chi sinora non è stato particolarmente sensibile all'attività di raccolta, di correggere le proprie abitudini. La raccolta delle deiezioni dei propri animali oltre a essere un obbligo, è doverosa sia per



ragioni di decoro che di igiene e rappresenta un segno importante di civiltà nei confronti dei

residenti e dei numerosi visitatori e ospiti che si riversano nella cittadina del Parteolla.

CONSIGLI DEL DIETOLOGO SPECIALISTA DIETE FAI DA TE: CONTROINDICAZIONI

Spesso, quando ci prefiggiamo di metterci a dieta, per raggiungere il peso forma, lo facciamo mettendoci degli obiettivi troppo ambiziosi e talora, pur di raggiungerli, si ricorre a barrette sostitutive del pasto o assumendo, come modello di dieta, quelle che troviamo sui giornali, o che ci ha dato un amico, con il rischio di incorrere in patologie più o meno gravi per la salute.

Dr. Claudio Canalis, perché ci consiglia di rivolgerci a professionisti del settore e che tipo di professionista?

Considerando che la prescrizione di una dieta è un atto medico, solo il medico può prescriberla ed, ovviamente, meglio se specialista o competente della materia; è possibile averla anche da un nutrizionista biologo o farmacista specialista in scienza dell'alimentazione, ma solo sulla base di indicazioni del medico, che ne sa valutare il regolare stato di salute.

Questo perché la dieta va a incidere sul metabolismo dell'individuo e sul regolare funzionamento degli organi e delle ghiandole dell'organismo e quindi sul suo stato di salute.

Vuol dire che sconsiglia le diete "fai da te" e quali sono i rischi?

Una dieta corretta è il presupposto per una vita sana. Una dieta è un piano alimentare costruito sulla persona. Per tale motivo lo schema dietetico adatto per uno, può non esserlo per un altro. I giornali di fitness e internet sono piene di diete generiche, spesso

squilibrato, che vengono proposte come soluzione di svariati problemi di peso e di salute.

Cosa si rischia?

Si rischia di perdere inizialmente peso per poi riprenderlo spesso in eccesso; di andare incontro a carenze vitaminiche e di minerali, sia per insufficiente introito, sia per alterazioni del normale funzionamento dei reni e del fegato con diete esageratamente iperproteiche; danneggiare il trofismo della pelle e dei capelli; acquisire stili di vita alimentari non corretti e talvolta incorrere in problemi di salute seri sia da un punto di vista fisico che psicologico.

Negli ultimi anni hanno avuto molto successo alcune diete: quella Dukan, la dieta a punti, la dieta Scarsdale. Che ne pensa?

Le diete da lei citate sono tutte diete su base iperproteica con netta riduzione dell'apporto di carboidrati; ce ne sono altre e leggendo su internet ne troverete tante anche con nomi "accattivanti". Per poter capire le problematiche, iniziamo con il dire che il corpo umano per funzionare al meglio ha bisogno di diversi nutrienti (carboidrati, proteine e grassi) che vanno consumati nelle giuste proporzioni ogni giorno. Queste proporzioni possono in parte variare in base alle caratteristiche della persona e alle attività che la persona svolge nel corso della giornata, ma in ogni caso la percentuale più alta di cibo introdotta deve essere riservata ai car-



boidrati, seguiti poi in percentuale da grassi e proteine. I carboidrati sono molto importanti dal punto di vista energetico e metabolico.

Si, ma queste diete si dice che determinino una perdita immediata del peso?

Si, questo è vero, ma non dovuto alla perdita di grasso: infatti i carboidrati trattengono i liquidi e la riduzione di questi fa diminuire i liquidi dell'organismo; quando torniamo ad aumentare la quantità di cibo assunta, noi riprendiamo i liquidi persi e quindi i chilogrammi precedentemente persi e anche di più, e sotto forma di grasso (il cosiddetto effetto yo-yo). Inoltre, mancandoci l'energia prodotta e conferitaci dai carboidrati, l'organismo tenterà di recuperarla attraverso la scomposizione delle proteine del tessuto muscolare (costa meno che farlo attraverso quella dei grassi). Risultato? Anziché dimagrire, ci stiamo

deperendo. In più la riduzione delle masse muscolari determina una riduzione del metabolismo, quindi riprendendo una più appropriata alimentazione, succede che il metabolismo sarà più basso e avremo minore massa muscolare... tutte le calorie in eccesso saranno immediatamente trasformate in grasso, e recuperando l'acqua arriveremo a un peso maggiore di prima... con la differenza che, proporzionalmente, avremo una percentuale maggiore di grasso e una percentuale minore di massa muscolare. **Quindi vuole dire che tutte le restrizioni col tempo risulteranno inutili per mantenere il calo di peso ottenuto?**

Si, certo, ribadisco, non solo inutile, ma col tempo, avendo impoverito la massa muscolare metabolicamente attiva, sarà più facile aumentare di peso.

Se poi andiamo a verificare le conseguenze sugli organi vitali quali i reni e il fegato, gli ef-

Eredi Marcia Gomme
di Marcia Raffaele

Centro assistenza
pneumatici multi marche

C.so Repubblica, 245 - 09041 Dolianova (SU)
Tel. 347 9360572 - Partita IVA 02505250924

MICHELIN **BRIDGESTONE** **YOKOHAMA**
LASSA **GT RADIAL** **Rotalla Tyres**

SPADA
INTERMEDIAZIONI
CONSULENTI ASSICURATIVI DAL 1987

ASSICURAZIONI | FONDI PENSIONE | INVESTIMENTI

Via Dei Lavoratori 14, 09041 Dolianova (SU)
Tel. 070.743713 Cell. 3477756953 Cell. 3467120100
www.spadaassicurazioni.com

HDI **bene** **amisima VITA**



fetti sono dannosi. Introdurre troppe proteine, infatti, porta alla produzione di molto acido urico che se non correttamente smaltito può portare alla gotta e a danni ai reni con formazione di calcoli renali (ecco perché quando si intraprende una dieta iperproteica viene consigliato di bere molto). Per giunta gli scarti del metabolismo delle proteine sono difficili da smaltire anche per il fegato, che a lungo andare può arrivare a intossicarsi, favorire la formazione di calcoli delle vie biliari con rischio di situazioni più serie come la pancreatite. Consiglio di evitare di sottoporsi a diete iperproteiche alle persone che già soffrono di disturbi ai reni e/o al fegato e in particolare agli anziani, ma anche durante l'infanzia e la gravidanza.

Vengono pubblicizzate anche delle diete che avrebbero la capacità di ridurre la cellulite

e quindi di favorire il rapido e importante calo di peso in particolare a livello della dei fianchi dei glutei e delle cosce? Sarebbe bello! Ma sono delle leggende... Non esite alcuna dieta con queste proprietà. Ma, allora, se noi, come qualcuno propone, eliminassimo i grassi che sono gli alimenti più calorici, non potremmo riuscire a ottenere un buon calo di peso?

Certo se pensiamo solo al calo ponderale potremmo avere un buon risultato! Ma ci si ammala. Non si può fare a meno di una quota minima di acidi grassi essenziali (che l'organismo non può produrre) e che quindi dobbiamo ingerire e che sono indispensabili per il metabolismo del colesterolo, per il regolare funzionamento delle vitamine idrosolubili, per il normale trofismo cellulare e in particolare delle cellule cerebrali. Non se ne può fare a meno...

Qualcuno ha anche proposto, per ottenere un calo di peso, di saltare un pasto o digiunare per un giorno, cosa né pensa?

Sono degli artifici che determinano dei cali di peso temporanei e limitati nel tempo con successivo e immediato recupero del peso e oltre! E aggiungo "qualcuno" è arrivato a dire che il digiuno sarebbe salutare per l'organismo e per il suo sistema immunitario! Ma francamente voi avete mai visto uno che digiuna in ottime condizioni? Io, in ormai trent'anni di attività ospedaliera, non mi è mai capitato, anzi devo dire che stanno male e l'organismo soffre; per quanto riguarda il peso, saltando un pasto o dopo un periodo di digiuno c'è un effetto rebound per cui nel pasto successivo o nel giorno successivo al digiuno l'individuo ingerisce con gli interessi le calorie che aveva precedentemente non introdotto.

Un'ultima delucidazione dottore: ci possiamo fidare delle diete sostitutive dei pasti con frullati i cosiddetti "beveroni", barrette che consigliano per sostituire uno o entrambi i pasti principali, che spesso vengono venduti porta a porta?

Ma, guardi, qualsiasi metodo utilizzato che riduce l'apporto di calorie porta a una riduzione di peso; il problema non è quello, perché se pensiamo solo al calo ponderale, non è necessario comprare questi prodotti, il cui costo mensile tra l'altro non è mica insignificante. Inoltre trattamenti prolungati di questo tipo senza controllo medico possono creare problemi di salute; e non appena si abbandonano questo tipo di trattamento inevitabilmente si recuperano i chilogrammi precedentemente persi.

Dr. Claudio Canalis
Medico Chirurgo
Specialista in
Scienza dell'Alimentazione

AZ
AUTOCARROZZERIA ZUCCA

Via Pasteur 28 Zi Bardella - 09041 Dolianova SU
070.743.429 - 070.741377
www.autocarrozzeriazucca.com
Antonio 347.79.41.299 - Fabrizio 347.30.73.875

“ Non lasciare che il tempo e l'incuria cancellino per sempre i tuoi ricordi più belli ” ☎ 329 563 0700

MAURIZIO ARESU | DONORI (CA) | VIA V. EMANUELE 53

RISTAMPA E RESTAURO FOTO
ELABORAZIONI FOTOGRAFICHE
FOTOCOPIE A COLORI
INVIO E RICEZIONE E-MAIL E PEC
CARTOLERIA E FOTOTESSERE

📧 maurizioaresu.ma@gmail.com 📷 maurizio_aresu_photos

IN ANTEPRIMA IL PROGRAMMA DI TERRACCOGLIENTE 2022

VENERDÌ 7 OTTOBRE

ORE 19.00: esibizione del coro Cantores Mundi, diretto dal maestro Boris Smocovich, nel sagrato della chiesa di San Giorgio Vescovo.

SABATO 8 OTTOBRE

ORE 15.00: prima edizione del "Trofeo Donori TerrAccogliente di mountain bike", al campo sportivo comunale.

ORE 17.00: "Il turismo del vino", conferenza con tecnici ed esperti del settore entoturistico, nell'Ex Montegranatico. "Da Socrate a Gramsci, da Monet a Van Gogh", visita guidata al parco letterario.

ORE 19.00: inaugurazione delle mostre.

ORE 20.30: disco music a cura di Mike Meloni e i giovani della consulta giovanile di Donori, in piazza Italia.

MOSTRE, MONUMENTI E DEGUSTAZIONI

- esposizione quadri dell'artista Pasquale Basciu, nella Casa comunale;
- esposizione quadri dell'artista Chicco Corda e mostra della "Collezione Gino Corda" dei minerali dell'ex Miniera S'Ortu Becciu di Donori, nell'ex Montegranatico e nell'ex Municipio;
- negli orari liberi dalle celebrazioni religiose si potrà visitare la chiesa parrocchiale di San Giorgio Vescovo del XV° secolo;
- negli stand lungo le vie del centro, degustazioni di vini e prodotti del territorio accompagnati dallo spettacolo musicale itinerante di Fizzos de Sardigna con Mattia Melis (voce) e Cristian Spada (organetto).

DOMENICA 9 OTTOBRE

ORE 7.00: appuntamento nella zona PIP, in località Is Arenas, per la 3ª edizione di "Donori cammina", la camminata per le campagne e vigne di Donori con visita guidata all'ex Miniera S'Ortu Becciu dove si terrà il laboratorio apistico per i più piccoli curato da Tiziana Desogus. Collaborano le associazioni Aerobic club e Donori bike team.

ORE 10.00: inaugurazione mostra mercato e laboratori del gusto, lungo le vie del centro, e dimostrazione costruzione forno in ladiri, nel parco Dottor Giuseppe Follesa, curata da Filippo Loche.

ORE 10.30: "Da Socrate a Gramsci, da Monet a Van Gogh", visita guidata al parco letterario. Nel forno sociale in piazza ai Caduti, preparazione e cottura del pane tradizionale a cura del Gruppo folk San Giorgio Donori.

ORE 12.30: degustazione piatti tipici locali a cura della Pro loco Donori.

ORE 15.00: presso il forno sociale in piazza ai Caduti, preparazione e cottura del pane tradizionale a cura del Gruppo folk San Giorgio Donori.

ORE 16.30: nell'ex Montegranatico, laboratorio del gusto con la preparazione del gateau di mandorle a cura di Maria Grazia Spada.

ORE 17.00: "Da Socrate a Gramsci, da Monet a Van Gogh", visita guidata al parco letterario.

ORE 18.00: esibizione itinerante del coro polifonico Sa Defenza di Donori, diretto dal maestro Massimo Atzori.

ORE 20.30: in piazza Italia, canti e balli della tradizione sarda con Luigi Cordeddu (organetto) e Giuseppe Pintus (chitarra e voce).

ORE 24.00: fine della manifestazione.

NEL PROSSIMO NUMERO L'APPROFONDIMENTO SU TERRACCOGLIENTE 2022, ITINERARI CULTURALI E DEL GUSTO TRA VIGNE E CASE DI TERRA

Diploma e laurea day: un giorno di festa

DIPLOMATI:

Michela Aresu, Federica Baccoli, Diego Bona, Chiara Cabras, Sara Carboni, Anna Lepori, Sara Loche, Michela Meloni, Alessio Spada.

LAUREATI:

Gian Luigi Aresu, Enia Carboni, Alessio Caria, Fabio Meloni, Elena Mereu, Giulia Sorrentino.



Da sinistra: Maria Tiziana Putzolu Mura e Simona Bande

In occasione della rassegna estiva, il Salotto Culturale, ha presentato "Un traditore - Piccolo abecedario di parole essenziali", il nuovo romanzo della consigliera di Parità della Regione Autonoma di Sardegna, Maria Tiziana Putzolu Mura. Una storia di vita raccontata attraverso le lettere dell'alfabeto. Un romanzo, una favola, un quaderno di appunti, un sogno infinito conduce il lettore in una riflessione sul senso della vita.

Una cosa è certa: l'amministrazione comunale di Donori tiene in grande considerazione l'importanza dello studio e della cultura per la formazione dei cittadini di domani. Ed è per questo che la Giunta guidata dal sindaco Maurizio Meloni, per il quarto anno consecutivo, ha rinnovato l'iniziativa denominata "Diploma e laurea Day" tenuta nei locali dell'ex Montegranatico alla presenza dei ragazzi (e delle loro famiglie) che hanno conseguito il diploma di maturità o si sono laureati al termine dello scorso anno scolastico o accademico. Un'iniziativa unica nel suo genere, si tratta anche di un messaggio importante che i responsabili dell'amministrazione cittadina vogliono mandare alle nuove generazioni: il futuro si costruisce con lo studio e con l'impegno. Ed è per questo che ai neo-diplomati e laureati sono stati assegnati gli attestati di merito. «In questo quadriennio in cui è stata organizzata la manifestazione abbiamo constatato che tra i diplomati e i laureati del nostro paese alcuni raggiungono la votazione massima nel proprio corso di studi - ha detto l'assessore alla Cultura Tonio Meloni - e questo è bello per tutta la comunità. È anche vero che alcuni laureati, avendo frequentato l'Erasmus o vissuto esperienze di studio in altri Stati, si innamorano dell'Europa e decidono di stabilirsi nelle città che ben volentieri li ospitano. Questo, se da un lato, porta a una crescita umana e professionale per i ragazzi che in quegli stati si trasferiscono, rappresenta un danno per l'economia del nostro Paese, in quanto ai notevoli costi che gravano sul bilancio pubblico non corrisponde un ritorno derivante dal loro inserimento, spesso molto qualificato, nel mondo del lavoro». L'assessore, nel suo intervento, ha voluto fare una piccola raccomandazione ai protagonisti della giornata: «Ovviamente lo studio non può fermarsi al raggiungimento della laurea o del diploma, lo studio e l'aggiornamento dovranno proseguire per tutta la vita».

Il Salotto Letterario a Mandas: tra devozione e cultura

A Mandas nel mese di luglio si è tenuta la rassegna Salotto Letterario, promossa dall'amministrazione comunale e dalle Acli di Mandas in collaborazione con l'associazione culturale Carta Bianca di Cagliari e con direzione artistica di Fabrizio Maria Nicoletti. Tre appuntamenti con la cultura in compagnia di alcuni scrittori isolani che hanno presentato le loro opere.



Il sindaco di Umberto Oppus e l'assessora Giulia Argiolas



Da sinistra: Gian Luisa Carracoi, Mons. Antioco Piseddu e Severino Sirigu

La prima serata si è tenuta mercoledì 6 luglio in occasione delle celebrazioni per l'anniversario dell'apertura al culto della chiesa parrocchiale San Giacomo, avvenuta il 6 luglio 1605. Dopo la messa in Parrocchia celebrata dal parroco don Giampiero Zara, nell'ex convento francescano sono stati presentati i libri di Gian Luisa Carracoi "Las Obrerías de Bary e la Causa Pia di Don Bernardino Pes" e di Monsignor Antioco Piseddu "Le chiese di Cagliari". Sono intervenuti il sindaco Umberto Oppus, l'assessora comunale alla Cultura Giulia Argiolas, il vicesindaco Umberto Deidda e il giornalista Severino Sirigu, che ha introdotto gli autori.

Mercoledì 13 luglio, nell'Ex Municipio in Piazza IV Novembre, sono stati presentati i libri "Farfalle" di Emanuele Cioglia, "La ninna nanna del cane e della coniglietta" di Mariagrazia Dessi e Marianna Maxia, "L'Italiano nel tempo" di Enrica Stroschio. Mercoledì 20 luglio, la serata conclusiva, è stata affidata alle presentazioni di "Storie toghe di Cagliari" di Marcello Cocco, "I pionieri del football sardo: 1902 - 1935" di Mario Fadda e "Manuale delle investigazioni sulle cause di incendi ed esplosioni" di Luciano Cadoni.



Gian Luisa Carracoi e Mons. Antioco Piseddu



Da destra: Marcello Cocco, Mario Fadda e Luciano Cadoni



Da sinistra: Emanuele Cioglia, Marianna Maxia e Enrica Stroschio

ParteollaClick.com

IMECO sas
 IMPIANTI ELETTRICI
 E TECNOLOGICI
 Tel. 070 9808054
 E-mail: dittaimecosas@gmail.com - dittaimecosas@pec.it
 S.S. 128 Km 20,00 Z.Ind.le - 09040 - Senorbi (CA)

Brillano le stelle nell'estate di Gesico

Astrologia, musica e cultura hanno reso indimenticabile l'estate di Gesico. Dopo due anni di interruzione della socialità per via delle restrizioni dovute alla pandemia da Covid-19, la comunità del piccolo centro della Trexenta ha vissuto finalmente un'estate ricca di appuntamenti di grande richiamo grazie alla rassegna "Estate a Gesico" organizzata dall'amministrazione comunale in collaborazione con l'Unione dei Comuni Trexenta, l'associazione Trexenta Experience, la Pro loco di Gesico e tutte le altre associazioni culturali attive del paese.



Daniela Deidda e Nicola Agus

L'inaugurazione del cartellone di iniziative è stata affidata all'astrologia con la manifestazione "Sotto un cielo di stelle" tenuta davanti a un folto pubblico nel suggestivo scenario del Monte San Mauro in compagnia Barbara Leo (astrofila),

Daniela Deidda (narratrice) e Nicola Agus (musiche). Di grande seguito anche la Notte Bianca nella piscina comunale, la sfilata di moda e il karaoke, le rappresentazioni teatrali e le serate dedicate alla musica e alle tradizioni. A chiudere

la rassegna gli incontri con gli autori che hanno presentato i loro libri: Ugo Cappellacci, Carla Pillolla, Mariagrazia Dessì e Marianna Maxia, Enrica Stroschio, Marcello Cocco, Carlo Sorgia, Jenny Carboni e Vincenzo Soddu.

"Autonomia e libertà" nell'antica dimora di Mandas

Lo splendido scenario dell'Antica Dimora, nel centro storico di Mandas, ha fatto da teatro alla presentazione del nuovo libro di Ugo Cappellacci dal titolo "Autonomia e libertà". Commercialista, docente universitario, presidente della Regione e deputato, Cappellacci ha vestito i panni dello scrittore per comporre un saggio in cui racconta una Sardegna che va oltre l'esperienza politica, arricchita da numerosi particolari inediti perché «vista dalla prospettiva di chi, pur trovandosi in un ruolo pubblico, sente profondamente le aspirazioni, le preoccupazioni, il coraggio di chi sta fuori dalle mura del cosiddetto "palazzo"».



Da destra: il sindaco di Serdiana e di Dolianova



Da destra: Ugo Cappellacci e Umberto Oppus

Incalzato dal sindaco Umberto Oppus, il parlamentare sardo ha regalato alcune gustosissime chicche relative ai protagonisti della politica italiana: Berlusconi, Cossiga, Tremonti e tanti altri. Il pubblico ha seguito la presentazione con grande interesse, ospiti della serata anche i sindaci Ivan Piras (Dolianova) e Maurizio Cuccu (Serdiana).

Dr. Claudio Canalìs
MEDICO CHIRURGO | DIETOLOGO
 SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

1ª VISITA GRATUITA
 SOLO PER SENORBÌ PER FESTEggiARE
 I MIEI VENTICINQUE ANNI DI ATTIVITÀ

SENORBÌ
 Via Atzeni, 7
 Cell. 320.2308453

SI RICEVE PER
 APPUNTAMENTO

CAGLIARI
 Via Tiziano, 3
 Tel. 070.485068

RANOPLA' PISCINE
 ORTACESUS



EMINEM COMPIE CINQUANT'ANNI

Il rap non è questione di pelle, ma occasione di riscatto

La carta di identità dice che è nato nel Missouri, all'altezza del cuore USA, eppure il suo sangue ha tracce britanniche, lussemburghesi, polacche, svizzere, tedesche. Il suo nome è scritto Marshall Mathers, ma, ad inizio carriera, si leggeva spesso Slim Shady. Inequivocabili sono, esclusivamente, le cifre della sua data di nascita: 17/10/1972. Il calcolo viene in automatico, è veloce, ci sorprende: Eminem, a breve, raggiungerà i cinquant'anni vita. Qualche segno del tempo che scorre, in verità, nella foto sul documento, si scorge: i capelli castani, al naturale, non sono più biondo platino come a inizia carriera, quando il rapper di Detroit si presentò al mondo; la rabbia verso la sua infanzia e i traumi della gioventù, dopo esser stata ribadita con forza e fuoco nei testi dei primi anni Duemila, è alleviata: lo trasmettono i suoi occhi azzurro cielo, più maturi seppur stanchi nei suoi ruoli di star globale, di produttore, di padre.

Tanti sono i dettagli che, tuttavia, l'ID Card non ci dice. Un padre allontanato a pochi mesi dalla nascita del figlio con l'accusa di mo-

lestie, la roulotte in giro per l'East Coast, la povertà che, ancor di più quando sei appena un bambino, è cicatrice indelebile. Poi, l'arrivo a Detroit: banalmente, la città dell'industria per l'americano dell'upper class, metropoli del destino per il ragazzino cresciuto senza padre e con la madre tossicodipendente, crea un rap diverso da quello di Los Angeles e New York.

Se tu avessi un'unica chance o una sola opportunità di avere tutto ciò che hai sempre desiderato in un momento, la cattureresti o la lasceresti andare? (*Lose Yourself*, 2002, Premio Oscar Miglior Canzone 2003). L'occasione, per il ragazzino, è l'incontro con l'iconico Dr.Dre, che ha prodotto la musica di Eminem uscita negli ultimi venticinque anni, tra singoli indimenticabili come *My Name Is* (1999), *Stan* (2000), *Without Me* (2002), *Beautiful* (2009), *Rap God* (2013), album che hanno sconvolto il panorama musicale americano (*The Slim Shady LP*, 1999), non abituato ad un rapper dalla pelle bianca, altri che poi hanno conquistato il pianeta intero (*The Eminem Show*, 2002, *Relapse*, 2009, *The Marshall Mathers LP 2*, 2013).

Ma Eminem nella sua carriera non è stato solo fama dilagante, riscatto sociale, i tour in giro per il mondo, le classifiche scalate, perché le vecchie cicatrici sono rimaste e spesso hanno trovato voce in Slim Shady, l'alter ego dell'artista, la sua anima più nera e tormentata: si sono susseguite le accuse di razzismo e misoginia, orrende battaglie legali contro la madre, due divorzi, le dipendenze, pistole (scariche) puntate alle tempie altrui, tentativi di suicidio, i *dissing* verso i giganti del pop e la politica di Washington. L'hanno salvato, durante gli anni, l'amore e la responsabilità verso la figlia primogenita Hailie Jade, unico punto di riferimento e fonte di ispirazione per le sue rime che ad oggi continuano ad uscire dalle sue dita attraverso testi più riflessivi e consapevoli, senza perdere la fantasia degli incastri e la velocità di esecuzione che, negli ultimi lavori, è sempre più veloce ed incendiaria come nel recente album *Kamikaze* (2018).

Intanto, i festeggiamenti per i suoi cinquant'anni sono iniziati con il lancio ad agosto di *Curtain Call 2*, la seconda compilation dell'artista, che raccoglie i successi dei suoi ultimi quindici anni di musica.

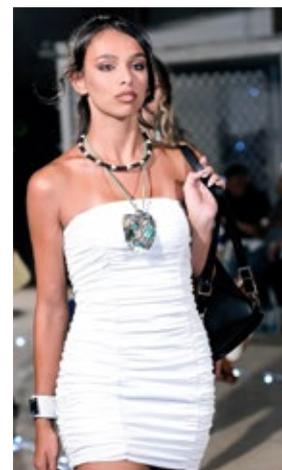
Insieme a hit come *Not Afraid* (2010), *The Monster* (2013), *Venom* (2018) e *Godzilla* (2020), è presente l'inedito *From The D 2 The LBC* in collaborazione con Snoop Dogg, che per toni e atmosfere ci riporta a vent'anni fa, quando l'occasione di una vita era appena stata colta e gli Stati Uniti iniziavano a capire che il rap, come qualsiasi altro ambito, non è una questione di pelle. Perché in fondo, The Eminem Show continua ancora, dedicato tutti coloro in cerca di un'occasione per riscattare le proprie cicatrici e costruirsi un futuro.

"Cantiamo per i ragazzi che non hanno nulla, tranne un sogno, e una maledetta rivista di rap, che attaccano foto di pin-up sui loro muri tutto il giorno, che idolatrano i loro rappers preferiti e fanno a memoria tutte le loro canzoni; per tutti quelli che sono passati attraverso dei casinò nella loro vita e per questo si siedono e piangono di notte augurandosi di morire finché non mettono su un disco rap, si siedono e provano delle emozioni". (*Sing For The Moment*, 2002).

Matteo Muscas



La piscina comunale Ranoplà di Ortacesus ha ospitato il “Gran Gal-Avis 3.0”, organizzato dalla Fashion Squad Agency, dall’Avis di Senorbì e dal Comune di Ortacesus. Moda e solidarietà per una volta insieme, in un connubio perfetto per dare visibilità alle iniziative dell’associazione donatori del centro della Trexenta. Venti modelle hanno vestito gli abiti di importanti stilisti del panorama sardo e nazionale. Fotografie: Francesco Antonio Broi, Vincenzo Testa, Antonello Accalai.



Contatti SUD EXPRESS Notizie

Per inviare comunicati, segnalarci notizie o eventi, abbonarsi al mensile e ricevere il giornale a casa (cartaceo e pdf), i nostri contatti sono: telefono +39 347 0955 208 oppure +39 348 5453 628, e-mail sudexpressnotizie@gmail.com oppure sudexpressassociazione@gmail.com. Trovate la vostra copia di Sud Express Notizie anche in edicola. Sito web: www.sudexpressnotizie.com. **La Redazione**

