

# alambicco

Anno IX - N° 20 - Aprile 2003



**Rivista di sensibilizzazione al volontariato  
Ghilarza - Abbasanta - Norbello**



# Sommario

---

Rivista quadrimestrale  
di sensibilizzazione del  
C.A.T. di Abbasanta

Anno IX n°20 - Aprile 2003

Direttore  
*Sandro Ciula*  
Direttore Scientifico  
*Sandro Congia*  
Direttore Responsabile  
*Serafino Corrias*

Redazione  
*Rita Pireddu, Sandro Congia,  
Sandro Ciula, Serafino Corrias,  
M. Assunta Casula, Assunta Congiu  
Lussorio Muroli*

Segreteria  
*Rita Pireddu*

Editore  
A.C.A.T. Abbasanta  
Via Kennedy, 7

Direzione  
Centro di Promozione della Salute  
Via Kennedy, 7  
Tel. e Fax 0785 54867

Pubblicazione quadrimestrale  
registrata presso il Tribunale  
di Oristano n° 1 del 14/2/95

Progetto grafico e disegni  
*Sandro Ciula*

Foto  
*Tore Viola e Giovanni Miscali*

Realizzazione e Stampa  
Tipografia Ghilarzese  
Via Zuri, 5  
Tel. 0785 54684  
Ghilarza

Pag. 2  
Editoriale  
*Sandro Ciula*

Pag. 4  
Le Reti: comprendere e comunicare  
Gli alunni della V Elementare di Ghilarza

Pag. 6  
Sanità  
Dr. Antonio Manghini

Pag. 8 - 9  
Comunicazioni fra Cat

Pag. 10  
Conosciamoci un pò  
Gesualdo Onnis  
Giovanni Piras

Pag. 11  
Volontariato  
Maria Grazia e Virginia

Pag. 12  
Cat e comunità  
*Sandro Congia*

Pag. 13  
Brani di Letteratura  
Maria Assunta Casula

Pag. 15  
Riflessioni in rima

Pag. 16  
Buonumore

---

Questa rivista viene pubblicata grazie ai finanziamenti del Progetto "Periferie al Centro" D.P.R. 309/90 che coinvolge i comuni di Abbasanta, Aidomaggiore, Ghilarza, Norbello, Paulilatino e Sedilo.



## Vincitori e vinti di Sandro Ciula

Se due uomini vogliono vivere dei prodotti di un pezzo di terreno che può essere sufficiente soltanto per uno di essi, non c'è scelta: o muoiono di fame tutti e due oppure si azzuffano finché uno prevale sull'altro. E' stato sempre così: hanno iniziato i singoli a combattersi, hanno proseguito i clan, le tribù, le nazioni, le coalizioni di più nazioni. Mentre tutto ciò poteva avere una giustificazione tanto tempo fa quando i beni materiali sembravano non bastare per tutti, che senso ha ora che il lavoro di un solo uomo può sfamarne molti? Non è la natura che è avara, ma è chiaro che siamo noi uomini poco avveduti.

La storia ci dice quindi che fu la necessità a spingere gli uomini alla guerra, ma non solo! Solo i vincitori infatti lasciavano discendenti, perpetuavano la loro cultura (se arabi e turchi non fossero stati fermati a Poitiers e a Vienna oggi i campanili sarebbero minareti) e, per tutte queste ragioni, insegnarono ai figli la necessità e la legittimità all'aggressione che mitizzata fu circondata da tutte le possibili virtù, valore, eroismo.

Anche nel mondo cristiano dove la definizione di "prossimo" era conosciuta da tutti e apparentemente condivisa, si fingeva di credere la domenica in chiesa che "...i miti avrebbero ereditato la terra...", ma

durante la settimana si credeva l'opposto, infatti nei rapporti con gli estranei (lo straniero) quel che contava era il coraggio, la crudeltà, la ferocia rivestite spesso con i panni del patriottismo.

Ora una guerra è iniziata; cosa si può prevedere? I politici e i militari sono capaci di calcolare le conseguenze di un conflitto? I vantaggi di una guerra vinta sono sempre dubbi, gli svantaggi di una guerra persa sono certi. Ogni contendente è sicuro della vittoria perché Dio è con lui; questo Dio che viene tirato da una parte e dall'altra a coprire le malefatte di uomini vanitosi, orgogliosi e spesso molto ignoranti.

Generalmente si pensa che tutte le vittorie in guerra

dipendano in sostanza dalla superiorità economica, ma 2000 anni di storia ci dimostrano che ciò non è sempre vero. Durante le guerre puniche la vera potenza economica era Cartagine; Roma aveva risorse economiche infinitamente inferiori, eppure uscì dalla guerra vincitrice. Quando l'impero romano cadde, la supremazia fu dei barbari germanici che possedevano sicuramente coraggio e avidità, non certo ricchezze e, per rimanere più vicino a noi, non è stato il piccolo Vietnam a umiliare gli USA grande potenza mondiale?

Ormai non è più tempo di battaglie campali dove il numero degli uomini e la quantità delle risorse decidono le sorti; ora basta un manipolo di persone pronte a tutto a far saltare ogni tipo di calcolo. E allora perché continuare a



usare le armi per “risolvere” i conflitti fra nazioni? Abbiamo dimenticato in fretta le lezioni della Storia: la prima guerra mondiale ci ha lasciato come eredità il fascismo, il nazismo, il comunismo ed un mondo caotico ed instabile con tutti i germi per far scoppiare un'altra guerra che puntualmente è scoppiata. I potenti del mondo ogni volta ci dicono che si tratta di combattere per la libertà, per la democrazia e contro il militarismo; ma di solito la libertà diminuisce e il militarismo aumenta. Anche la seconda guerra mondiale ci ha lasciato l'eredità della guerra fredda, il maccartismo di diversi colori e una moltitudine di guerre locali sparse per il globo. Qualcuno si è preso la briga di contarle, pare che dal 1945 siano state più di 1300: e non è ancora finita.



### **LA GUERRA CHE VERRÀ**

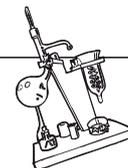
*BERTOLT BRECHT*

La guerra che verrà  
Non è la prima. Prima  
Ci sono state altre guerre.  
Alla fine dell'ultima  
C'erano vincitori e vinti.  
Fra i vinti la povera gente  
Faceva la fame. Fra i vincitori  
Faceva la fame la povera gente ugualmente.

### **GENERALE, IL TUO CARRO ARMATO È UNA MACCHINA POTENTE**

*BERTOLT BRECHT*

Generale, il tuo carro armato  
è una macchina potente  
Spiana un bosco e sfracella cento uomini.  
Ma ha un difetto:  
ha bisogno di un carrista.  
Generale, il tuo bombardiere è potente.  
Vola più rapido d'una tempesta  
e porta più di un elefante.  
Ma ha un difetto:  
ha bisogno di un meccanico.  
Generale, l'uomo fa di tutto:  
Può volare e può uccidere.  
Ma ha un difetto:  
può pensare.



## La guerra raccontata dai nonni

La seconda guerra mondiale, per chi l'ha vissuta realmente, è stata una tragedia. Ghilarza era piena di soldati, camion militari e carri armati. L'autocentro, così si chiamava la caserma, era situata in quel chiuso che incomincia da dove parte la strada per Pardu fino al negozio di Antonio Porcu. Anche nei paesini era pieno di soldati e camion militari.

Il pane veniva razionato, e per acquistarlo dovevamo esibire una tessera che ogni volta veniva timbrata. Il grano veniva sequestrato, le macine (sas molas) erano sigillate e se qualcuno si azzardava a spiombarle veniva arrestato. Ogni dieci pecore una veniva requisita, e una coscia di ogni maiale ingrassato andava al governo. Il pane lo chiamavamo criofo, ed era nero, fatto più che altro di crusca. Faceva schifo, ma se volevi vivere dovevi mangiar-

lo. Eravamo tutti scalzi, le scarpe le avevano solo gli uomini grandi.

Una Domenica la mamma ci aveva preparato la pastasciutta (che era una rarità), eravamo seduti a tavola con il recipiente della pasta già condita, quando sentimmo gli aerei arrivare dal lago bombardando e sparando verso le case. Mamma ci fece scappare: "Fuggi figlio mio, che gli aerei ci sparano addosso e ci ammazzano". E io le dissi: "E la pastasciutta?" Lei rispose: "Se ci salviamo la mangiamo dopo, anche se sarà fredda".

Ancora oggi mi sembra di vederlo fumante quel recipiente di pasta asciutta...

I soldati per addestrarsi sparavano dalla zona di Orgono verso le campagne di Soddi in un posto detto "Corona". Noi ragazzini andavamo di nascosto a prendere il residuo

dei proiettili per giocare, anche se erano molto pericolosi. Mi ricordo che due miei amici ne presero uno grande, lo portarono in una zona di campagna, la misero sopra un sasso e la colpirono. La bomba scoppiò. Uno dei miei amici morì all'istante, l'altro rimase invalido per tutta la vita.

Questa è stata la seconda guerra mondiale: mi hanno ammazzato il papà e io sono cresciuto orfano dall'età di sette anni; a dodici facevo il servo sui monti di Abbasanta, nella zona di Bonorchis. Quanti giorni e quante notti ho pianto nella solitudine perché mi mancava l'affetto della mamma e del papà, e se ero in quello stato il merito era della guerra.

*Il nonno di Edith*

Avevo cinque anni, e ricordo ancora quelle persone a terra sanguinanti, e io soffrivo moltissimo. Quando arrivavano gli aerei l'allarme suonava fortissimo. Mi ricordo che in un attacco aereo mio padre ci prese in fretta mentre dormivamo, ci mise un giubbotto e scappammo nelle campagne. Quando finalmente la guerra finì ci fu una grande festa.

*La nonna di Simone*

Abitavo a Roma, la casa era piccola e al piano terreno. Avevo paura di uscire, perché in giro non si vedeva altro che tedeschi. Mio padre, durante la notte, si nascondeva nelle campagne per sfuggire ai



## LE RETI: COMPRENDERE E COMUNICARE

rastrellamenti che portavano via tutti gli uomini giovani. Quando bombardavano, ci nascondevamo tutti nel rifugio con tante altre famiglie. È stata un'esperienza che non dimenticherò mai. Ricorderò sempre le parole di mio padre, uscendo dalla porta di casa: "Figlia mia, papà torna stasera".

Il papà sarebbe tornato solo dopo anni.

*La nonna di Mattia*

La caduta del fascismo non è stata causa di un cambiamento radicale, ma l'annuncio della liberazione è stato molto bello.

La gente era stupita perché nel periodo della guerra si diceva che gli americani e gli inglesi bombardavano in Italia, ma stavano liberando il nostro paese. Le notizie della guerra si ricevevano tramite la posta e la radio, e quando non arrivavano si era all'oscuro di tutto. Riconoscevo i vari tipi di aereo dal rumore. Ghilarza e dintorni erano punti strategici, per via della diga del Tirso. Una volta era arrivato un siluro a Putz'e cabra. Anche se non scoppiò fece un fosso enorme"

*La nonna di Adriana*

Dopo l'armistizio dell'8 settembre fui trasferito a Vicchio di Mugello. Il battaglione fu sistemato nell'edificio della scuola elementare, ormai sfollato. Non si stava tanto bene, il cibo era scarso e poco nutriente, mancava lo zucchero. Quando la situazione

divenne difficile, i comandanti tagliarono la corda e noi soldati abbandonati al nostro destino. Io non potei tornare a casa e chiesi ospitalità presso una famiglia di contadini in cambio di manodopera. Non si stava tranquilli neanche un momento, perché i tedeschi facevano rastrellamenti alla ricerca di giovani italiani, considerati traditori, per portarli nei campi di concentramento. Con l'occupazione dei tedeschi la popolazione fu fatta sfollare. Mi ricordo persone uccise, case distrutte e i volti della gente sconvolti dal dolore.

*Il nonno di Silvia*

È stato per tutti un periodo dif-



ficile, non si trovava niente, era tutto razionato. Il comune dava a ciascuno una tessera con una quantità di provviste stabilita. Chi aveva molto grano da parte (nascosto) poteva scambiarlo con qualcuno per un pezzo di carne. Chi aveva soldi ricorreva al mercato nero, ma tutto costava più caro.

*Il nonno di Francesco*

Si aveva tanta paura perché gli aerei sorvolavano Boroneddu e si dirigevano verso la diga per bombardarla. Quando c'era pericolo suonava la sirena e tutti scappavano ai ripari. Un rifugio si trovava sotto la strada principale che porta a Ghilarza, che poteva contenere una dozzina di persone; c'era chi cerca scampo nelle domus de janas o in mezzo alla campagna.

Una cosa è certa: la guerra faceva terrore a tutti, e non è augurabile a nessuno.

*Il nonno di Valerio*

Nel nostro paese c'erano anche forestieri, chiamati "sfollati". Venivano soprattutto da Cagliari, che era stata colpita dai bombardamenti. Anche la mia famiglia ospitò degli sfollati.

*La nonna di Elisa*

Con la fine della guerra si è tornati alla vita normale, anche se incominciò la povertà, tanto che molti giovani dovettero emigrare per trovare lavoro.

*I nonni di Valentina*

Quando cominciò la seconda guerra io avevo sei anni. Il babbo fu richiamato, e rimasi sola con tre fratelli. Quando uscivo nelle strade si vedevano militari, e la gente era intimorita. Una mattina, molto presto, la mamma andò in chiesa e in quel momento arrivarono gli aerei. Si precipitò a casa terrorizzata, rasentando i muri per non essere colpita.

*La nonna di Pierpaolo*

## Prevenzione delle malattie cardiovascolari infarto miocardico e ictus cerebrale

Dr. Antonio Manghini (\*)

“Prevenire è meglio che curare”, un modo di dire che riveste una particolare importanza in malattie come l'infarto e l'ictus cerebrale. In Italia ogni anno ne sono colpite 300 mila persone, spesso relativamente giovani. Appare dunque evidente il grande costo umano, sociale ed economico.

Lo studio e l'identificazione dei fattori responsabili delle malattie cardiovascolari hanno reso possibile una valida strategia di prevenzione.

Il maggiore responsabile di questo gruppo di malattie è l'aterosclerosi, processo patologico delle pareti delle arterie

caratterizzato dall'infiltrazione di grassi e di cellule nella parete dei vasi che porta ad un progressivo indurimento (fibrosi), alla deposizione di calcio (calcificazioni) e alla riduzione del calibro fino all'ostruzione.

Lo sviluppo e la progressione della malattia aterosclerotica sono legati a diversi fattori, alcuni non modificabili, come l'avanzare dell'età e la familiarità, altri modificabili: sono l'ipertensione, il fumo, l'ipercolesterolemia, il diabete, l'obesità e la ridotta attività fisica.

Gli sforzi volti alla prevenzione e alla cura dei fattori di

rischio modificabili hanno portato negli ultimi decenni a una riduzione della mortalità legata a queste malattie nei paesi occidentali e in misura un po' minore nel nostro Paese.

L'ipertensione e l'ipercolesterolemia, che spesso non si accompagnano a disturbi soggettivi, si associano ad una frequenza cinque volte maggiore di rischio cardiovascolare (infarto e ictus). Il loro attento controllo attraverso la dieta con l'eventuale aggiunta di farmaci previene la malattia aterosclerotica.

L'obesità e il diabete, spesso presenti contemporaneamente nella stessa persona e piuttosto frequenti nella nostra Regione, rappresentano altri due importanti fattori di rischio per l'infarto e l'ictus.

Una razionale alimentazione



ne, come la così detta “dieta mediterranea”, un'adeguata attività fisica giornaliera e -se occorre- qualche farmaco, rappresentano l'approccio migliore. Un discorso a sé merita il fumo di sigaretta. Questo è correlato ad un aumento di rischio di infarto e ictus da tre a cinque volte maggiore rispetto alla popolazione non fumatrice. Nei fumatori è poi particolarmente elevato il rischio di morte improvvisa. La frequenza di malattie cardiovascolari è in relazione al numero di sigarette fumate, indipendentemente dal loro contenuto in nicotina o catrame, smentendo la possibilità che esistano sigarette “meno dannose”. La cessazione del fumo riduce in poco tempo il rischio di sviluppare manifestazioni cliniche di malattia aterosclerotica, diminuisce drasticamente l'incidenza di infarto e di morte improvvisa. I fattori di rischio si potenziano vicendevolmente. Se cioè nello stesso soggetto sono presenti due o più fattori, il rischio di malattia cardiovascolare aumenta enormemente. Di qui l'invito al fumatore a smettere di fumare subito, soprattutto se ha la pressione alta, o il diabete, o se è sedentario oppure obeso... Il tempo passa e l'età, come abbiamo visto, è un importante fattore di rischio...

Nei paesi occidentali il numero di ex fumatori è costantemente in aumento, e questo ha portato già ai primi importanti risultati in termini preventivi.

(\*) Il Dott. Antonio Manghini si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Cagliari nel 1978. È Specialista Cardiologo e Dirigente Medico presso L'Ospedale di Ghilarza

La dieta mediterranea, tipica dei nostri paesi prima che iniziasse la globalizzazione, è un'alimentazione a base di grano, riso, orzo, farro (pasta, pane, pizza) e legumi (ceci, piselli, lenticchie), con meno grassi animali e più grassi vegetali (come l'olio d'oliva), meno carne e più pesce, e tanta, tantissima frutta e verdura (n.d.r.)



**Centro Raccolta Sangue  
Ospedale di Ghilarza  
2° piano  
martedì e giovedì  
dalle ore 8,00 alle 10,30**

## Centro Raccolta Sangue

*Dal settembre 1993 è attivo nell'Ospedale G.P. Delogu di Ghilarza il Centro Raccolta Sangue. Anche se è partito in sordina e lavora silenziosamente, il Centro è attivo e vitale. Il numero dei donatori di sangue è notevolmente aumentato nel tempo. I giorni dedicati al prelievo sono il martedì e il giovedì, dalle 8 alle 10,30.*

*Dal lunedì al venerdì i donatori possono recarsi al centro per effettuare visite di controllo ed accertamenti clinici. Riusciamo a raccogliere circa 700 sacche all'anno, coinvolgendo i donatori AVIS e quelli occasionali che provengono dai paesi di Ghilarza, Abbasanta, Norbello, Paulilatino e gli altri paesi limitrofi. Gli operatori sanitari*

*garantiscono un servizio attivo dedicato alla prevenzione ed al coinvolgimento consapevole ed informato dei donatori.*

*La sensibilità delle nostre comunità al problema della carenza di sangue è grande, e si manifesta sempre con grande generosità, soprattutto nei momenti di maggiore richiesta, come quando si tratta di dare una mano a persone colpite da rare patologie o da incidenti di varia natura.*

*Contiamo su una ancora maggiore diffusione della cultura della donazione.*

*Grazie a tutti i donatori!*

*Dott.ssa Filomena Deriu*



## Buone notizie

Grazie all'intelligenza e alla buona volontà di alcune famiglie di Samugheo, Fordongianus, Oristano, Abbasanta, Norbello, Ghilarza, Terralba e Borore e alla disponibilità di alcuni servitori di CAT sono state aperte nuove porte alle persone e alle famiglie in difficoltà per problemi alcolcorrelati e complessi.

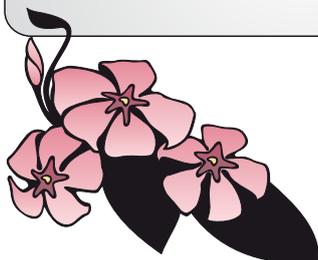
Questi i recapiti:

<b>CAT di</b>	<b>Servitore-insegnante</b>	<b>Recapito</b>
Borore	Assunta Congiu	338 3499211
Norbello	Rita Pireddu	347 8160148
Abbasanta	Lussorio Muroli	0785 86357
Ghilarza	Congia Sandro	0785 54402
Fordongianus	Pietro Spada	0785 53130
Terralba	Sergio Ciccu	340 8308892
Terralba	Gino Valongo	0783 83397
Samugheo	Mario Enna	0783 62554
Oristano	Giulietta Atzori	0783 290480
Abbasanta	Gianni Deiana	0785 52231

### Auguri

ai club neonati di Terralba, Oristano, Samugheo  
e al CAT di Fordongianus, che compie un anno

Un benvenuto a Valentina  
e tanti auguri a  
Rita, Antonio e Chiara



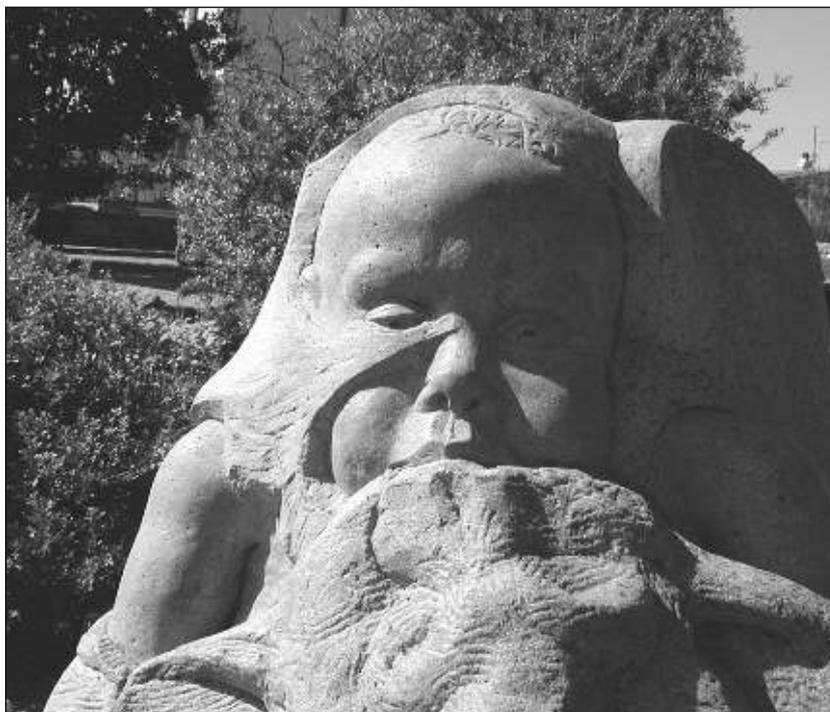
e ... un benvenuto a Moreno  
con tanti auguri a  
Pina, Alberto e Flavia

**L'ALCOL VISTO DAI FIGLI**

Avevo 8 anni, non portavo più le treccine e avevo indosso il vestito delle grandi occasioni. Ricordo un grande giardino e una scalinata bianca, una signora vestita di bianco prende me e mia sorella per mano e ci porta su per la scala e poi per un'altra più stretta e buia. Dopo varie porte appare davanti ai miei occhi una camerata enorme con letti da entrambi i lati, mia madre ci viene incontro e ringrazia la signora vestita di bianco che dice: “solo un paio di minuti, non potrebbero stare qui”. Ci avviciniamo al letto e mia madre dice: “guarda chi è venuto a trovarti, le riconosci?”, due occhi scuri si voltano spenti e ci guardano, no, mio padre non si ricorda.

Credo che a otto anni sia la cosa peggiore, lui era il mio idolo come credo il padre lo sia per ogni figlia: lui, mio padre, il mio primo vero grande amore non si ricorda di me.

Chi è stato a ridurlo come



un vegetale in quel letto, cosa aveva ridotto mio padre in quello stato? Era stato lui, ha fatto tutto da solo, anzi non da solo, ma col suo compagno d'avventura: l'alcol. Si è rovinato lui, ha rovinato la mia famiglia e ha distrutto la figura, l'affetto e l'ammirazione che

avevo nei suoi confronti .

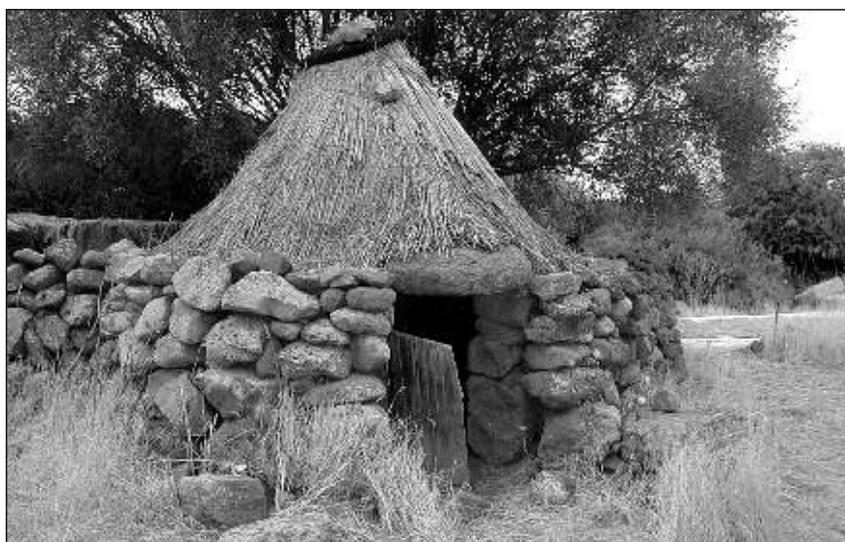
Ora ho 26 anni, ho conosciuto un ragazzo che spero non mi deluderà.

La mia famiglia è ancora qui: mia madre ha fatto da cemento e ogni tanto raccoglie un pezzo e lo aggiusta, ma le crepe purtroppo si vedono.

Ci sono voluti anni perché riacquistassi un padre e per lui c'è voluto molto tempo perché riavesse il mio rispetto. È tutto tranquillo, va tutto bene, ma molte volte mi chiedo: cosa sarebbe adesso la mia vita se mio padre non avesse mai bevuto?

Spero che i miei figli non se lo debbano mai chiedere.

*Lettera firmata*





## Associazione Sarda Tireopatici

AST

*Pubblichiamo parte della lettera del Presidente Gesuino Onnis ai soci AST*

L'impressionante numero di persone colpite da vari tipi di malattia o disfunzioni della tiroide in Sardegna chiama l'Associazione ad un impegno sempre crescente.

L'Associazione, come si sa, si regge sul volontariato e non possiede beni. Il lavoro fin qui svolto e i risultati ottenuti, se pure apprezzabili, non possono considerarsi soddisfacenti. L'anno 2003 sarà per noi particolarmente impegnativo. Il rinnovo degli organi direttivi avvenuta nel corso dell'Assemblea del 19/01/03 servirà a dare maggiore impulso alla nostra attività.

Ogni suggerimento, consiglio e proposta scaturiti dal dibattito in occasione dell'Assemblea hanno dato precise indicazioni per i progetti e i programmi da portare avanti. Ora l'Associazione ha bisogno dell'adesione di tutti: solo se saremo uniti e numerosi riusciremo a far valere le nostre ragioni. Dobbiamo crescere per contare sempre di più ed essere ascoltati da chi gestisce la sanità nell'isola. Iscriverti all'Associazione conviene: l'indifferenza non giova a nessuno. Rinnovo dunque l'invito affinché ognuno, in base alle proprie capacità finanziarie, contribuisca economicamente al rafforzamento dell'Associazione. La quota associativa è di Euro 11,00.

*Presso il Centro d'Ascolto ad Abbasanta, ex ambulatorio comunale, sono disponibili i modelli di c/c postale.*

*Per informazioni rivolgetevi al Presidente dell'AST  
Gesuino Onnis  
Tel.360 756651 - 070 9370268  
Tel. 070 6095410*

*Sede di Abbasanta:  
Sig.ra Rita Licheri  
tel.0785 52516*

### Convegno **Il Malato di Alzheimer: come riconoscerlo, come curarlo, come assisterlo**

30 31 maggio 2003 Teatro Garau - Oristano -

*Il prossimo 30 e 31 maggio si terrà a Oristano il convegno dal titolo: "Il Malato di Alzheimer: come riconoscerlo, come curarlo, come assisterlo", organizzato dall'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer sezione oristanese in collaborazione con l'Amministrazione Provinciale di Oristano, il Comune di Oristano, l'Ordine dei Medici e Chirurghi, il Collegio Infermieri e la Federazione dei Medici di Medicina Generale della Provincia di Oristano e il Rotary International distretto 2080 -, con il patrocinio della Presidenza del Consiglio Regionale e dell'Assessorato Regionale all'Igiene Sanità e Assistenza Sociale.*

*Al convegno parteciperanno, in qualità di relatori, medici specialisti, infermieri, responsabili dei servizi sociosanitari e autorevoli personalità politiche locali, regionali e nazionali.*

*L'AIMA, che ha curato con notevole impegno la realizzazione dell'iniziativa, seguirà con proposte e contributi i lavori del convegno per evitare che diventi un appuntamento tra i tanti. Con questi presupposti infatti il convegno si presenterà, non solo come una occasione di discussione, ma anche e soprattutto come una occasione di stimolo e coinvolgimento di tutti i soggetti interessati direttamente e indirettamente alla malattia di Alzheimer che rappresenta una sfida per tutti i cittadini, una sfida che non può essere vinta se non con il coinvolgimento di tutte le componenti della società*

Giovanni Piras

## Corso antifumo

Il 20 gennaio è iniziato un corso per smettere di fumare a cui hanno partecipato sette fumatori con l'intenzione di sfidare se stessi e tentare di eliminare il problema del fumo. Gli incontri sono stati diretti dal Dott. Sandro Congia che ci ha illustrato i tantissimi problemi di salute provocati dal fumo di sigaretta. Ora, dei sette, quattro non fumano più, gli altri, chi più chi meno, hanno ridotto il numero delle sigarette fumate: complessivamente un ottimo risultato. Determinante è stato l'aiuto del "gruppo" che oltre a servire da puntello nei momenti di debolezza, ha permesso il nascere di amicizia che tuttora continua. Per quel che mi riguarda una spinta particolare è venuta dalle mie bambine che da tempo mi chiedevano di smettere di fumare o almeno di provarci.

Maria Grazia

Mi chiamo Virginia e ho 39 anni. Il motivo per cui ho frequentato il corso è stato la mia dipendenza dalla sigaretta; dipendenza che mi ha portato a consumare circa 30 sigarette al giorno. Questo corso è stato proficuo soprattutto perché mi ha insegnato a rispettare la salute delle persone che mi stanno intorno. E' vero che non sono riuscita a smettere completamente di fumare, ma ho ridotto considerevolmente il numero giornaliero di sigarette fumate. Ora ne fumo 5 o 6 al giorno e sono consapevole che sarà dura mantenere questo limite per molto tempo, tuttavia l'importante è provarci, provarci sempre perché ogni giorno è buono per smettere.

Virginia

## SE IL MIO ZAINO POTESSE PARLARE

Ciao, sono uno zaino. La mia padrona si chiama Giulia; sono di colore rosso con delle immagini disegnate. Mi chiamo Tremenda, ha due tasche dentro di me; fuori una su e una giù, una stringa giù per regolarmi e due tasche ai lati altrimenti divento troppo grassa.

La mia padrona è monella perché quando arriva a Scuola la maestra le dice di mettermi sotto il banco, lei mi prende con violenza e mi schiaccia per infilarmi, dopo un pò mi apre e mi sbatte la testa contro il tubo di ferro, poi mi riempie e quando è senza far niente mi pasticcia e mi taglia con le forbici; infine quando si esce dalla classe mi prende a zug zag per le scale, se usciamo fuori e sta nevicando, lei incappucciata con l'ombrello ed io sotto la neve.

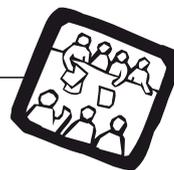
Insomma quando arriva a casa mi butta contro il muro e va a mangiare mentre io digiuno fino alla notte quando mi riempie.

Dopo cena sale su in camera e dice: "Uff! che noiosa", mi butta sopra la cassapanca ed io urlo: AIOH! Ma lei non mi sente perché se ne va a zonzo e a me non mi porta; ogni tanto quando sale dice: "Uata", mi da un calcio e se ne va.

Ciao, ti voglio bene lo stesso.

By Tremenda





## Riusciremo a salvarci?

Sandro Congia

Nei nostri piccoli paesi il benessere economico soddisfa ampiamente i bisogni elementari, tuttavia continuiamo a desiderare quello che non abbiamo, e per avere di più siamo costretti a correre: corriamo quando lavoriamo, quando mangiamo, quando facciamo la spesa, persino quando andiamo a distenderci in piscina, in palestra o quando siamo in ferie. Imprimiamo lo stesso ritmo ai figli fin da piccoli: li portiamo in fretta a scuola, di corsa andiamo a riprenderli, poi a ginnastica, a danza... e correndo finiamo per non avere tempo per ascoltarci.

Lui non sopporta le lamentele di lei, il padre non riesce a parlare con i figli, che vivono di notte e di giorno dormono. Gli anziani? All'ospizio, ai centri di aggregazione o in una gita fuori. I divorzi sono sempre più frequenti e i figli spesso diventano una proprietà o uno strumento di ricatto.

La tv, che un tempo riuniva il vicinato, oggi divide la famiglia: ciascuno guarda la sua trasmissione preferita in camera, se non preferisce navigare in internet.

C'è qualcuno che va al bar a trovare gli amici e li trova mezzo allucinati davanti alle macchinette mangia-soldi.

Fino a una decina di anni fa ogni famiglia aveva un solo medico. Si chiamava, appunto,

medico di famiglia. Oggi i piccoli hanno il pediatra, gli adulti ciascuno il proprio medico, che a sua volta invia il paziente a diversi specialisti, così che la stessa persona viene divisa ulteriormente in tessuti, organi, apparati e protesi.

Qualcuno sta male? Ha un problema?

Che vada dal dottore, dall'avvocato, dall'assistente sociale, dallo psicologo. Affidiamo ai tecnici la soluzione dei nostri problemi e pretendiamo oltre alla risposta immediata anche ascolto, solidarietà, umanità. Invece restiamo delusi:

"...Non mi ha ascoltato nemmeno, non mi ha guardato in faccia, non si ricordava il mio nome, si è messo subito a scrivere..."

Ma che cosa pretendiamo?

I tecnici sono esattamente come noi, corrono anche loro dal primo al secondo lavoro, poi al corso di aggiornamento, e hanno mutui da pagare, palestre già pagate e figli da stressare.

Nei nostri piccoli paesi si è avviato un processo di divisione e frammentazione che allontana le persone tra loro e ognuno da se stesso.

Persino gli animali domestici sono scarsamente integrati: il cane non sa più se deve affezionarsi al padrone di casa, alla dog-sitter o al gestore del canile.

Riusciremo a salvarci?

Quale benessere ci attendiamo? A che modello di salute aspiriamo?

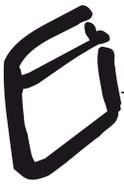
Chi frequenta settimanalmente il club, come me, ha l'occasione di ascoltare e di essere ascoltato, di pensare e di capire un pò di più, di restituire tempo alla riflessione, di ricucire ciò che si strappa dentro e intorno. Dalla riunione della comunità multifamiliare si riparte carichi di energia pulita, di fiducia e di speranza. La famiglia si ridefinisce, si riconosce, si ricompatta. Si riscopre l'enorme ricchezza che è.

Ci sono altri beni, oltre a quello economico, che rischiamo di perdere: la capacità di ascolto, il sentimento di interdipendenza, l'affetto, l'amicizia.

Proviamo almeno una volta al giorno a sederci a tavola insieme, tenendo spente radio e tv, a guardarci in faccia, discutere, dividerci in posizioni e gusti differenti, litigare persino, senza mancarci di rispetto, salutandoci prima di andare a letto. Nessuno deve avere l'impressione di non essere ascoltato seriamente, di non essere capito, se non addirittura di essere disprezzato.

Ognuno di noi dia il suo contributo a "fare famiglia".

Nei nostri piccoli paesi le famiglie ci sono ancora: investiamo di più in esse, perché se le famiglie funzionano, la comunità funziona meglio.



## GUERRA O PACE?

Io ho un sogno. Sogno che un giorno gli uomini si alzeranno in piedi e capiranno che sono stati creati per vivere insieme come fratelli.

Questa mattina ho ancora il sogno che un giorno ogni nero della nostra patria, ogni nero del mondo sarà valutato per il suo carattere anziché il colore della pelle, e ogni uomo rispetterà la dignità e il valore della personalità umana.

Io ho ancora il sogno che un giorno la giustizia scorrerà come acqua e l'onestà come un torrente impetuoso.

Ho ancora il sogno che un giorno la guerra cesserà, gli uomini muteranno le spade in aratri e le nazioni non combatteranno: nessuno più parlerà di guerra.

Ho ancora il sogno che ogni valle sarà innalzata, ogni montagna spianata: solo così

un giorno vi sarà pace sulla terra.

*Martin Luther King*

\*\*\*

Quando tanti popoli hanno fame, quando tante famiglie soffrono la miseria, quando tanti uomini vivono immersi nella miseria, quando restano da costruire tante scuole, tanti ospedali, tante abitazioni degne di questo nome, ogni sperpero pubblico o privato, ogni spesa fatta per l'ostentazione nazionale o personale, ogni estenuante corsa agli armamenti diviene uno scandalo intollerabile...

Il superfluo dei ricchi deve servire ai poveri. La regola che valeva un tempo in favore dei più vicini, oggi deve essere applicata a tutti i poveri del mondo.

Del resto, i ricchi saranno i primi beneficiari. Diversamente la loro avarizia non potrà che suscitare il

giudizio di Dio e la collera dei poveri, con conseguenze imprevedibili.

*Paolo VI*

\*\*\*

Cannoni e bombe non costruiscono: non riempiono lo stomaco e non educano i bambini, non edificano case e non curano gli ammalati.

Ma è bene provvedere a queste cose che gli uomini creano e obbediscono ai governi; e saranno fedeli solo ai governi che provvederanno a queste necessità.

Se vogliamo lasciare ai nostri figli un pianeta sul quale essi possono vivere al sicuro e realizzare le brillanti promesse della loro vita, dobbiamo riprendere il cammino verso la pace...

È tempo di cancellare la violenza dalla nostra terra.

*Robert Kennedy*

\*\*\*

... L'argomento mi conduce a parlare della peggiore manifestazione della vita collettiva, il militarismo, che io aborrisco. Occorre far scomparire nel più breve tempo possibile questa macchia infamante per la civiltà! ... E quanto ignobile e spregevole mi appare la guerra! Preferirei farmi tagliare a pezzi piuttosto che partecipare a un'azione così miserabile. Ciò nonostante la mia considerazione del genere umano è così alta da farmi credere che questo fantasma malefico sarebbe da lungo tempo scomparso se il buon senso dei popoli non





fosse sistematicamente corrotto per mezzo della scuola e della stampa dal mondo politico e da quello degli affari.

*Albert Einstein*

\*\*\*

... Il disarmo generale e completo offrirebbe la possibilità di trasferire enormi stanziamenti materiali e finanziari dalla produzione di strumenti di morte a impieghi creativi.

L'energia umana potrebbe essere diretta a creare ricchezze materiali e spirituali che abbellirebbero ed esalterebbero la vita e il lavoro degli esseri umani.

*Nikita S. Kruscev*

\*\*\*

... A Norimberga e a Gerusalemme sono stati condannati uomini che avevano obbedito.

L'umanità intera consente che essi non dovevano obbedire, perché c'è una legge che gli uomini non

hanno forse ben scritta nei loro codici, ma che è scritta nel loro cuore. Una gran parte dell'umanità la chiama legge di Dio, l'altra parte la chiama legge della coscienza. Quelli che non credono né nell'una né nell'altra non sono che un'infima minoranza malata.

Sono cultori dell'obbedienza cieca. ... E invece bisogna dir loro che Claude Eatherly, il pilota di Hiroshima, che vede ogni notte donne e bambini che bruciano e si fondono come candele, rifiuta di prendere tranquillanti, non vuole dormire, non vuole dimenticare quello che ha fatto quand'era "un bravo ragazzo, un soldato disciplinato" (secondo la definizione dei suoi superiori).

"Un povero imbecille irresponsabile" (secondo la definizione che dà lui di sé ora).

*Lorenzo Milani*

... Forgeranno le spade in vomeri,  
e le loro lance in falci;  
un popolo non alzerà più la spada  
contro un altro popolo,  
non si eserciteranno più nell'arte della guerra.

*Isaia*



GRUPPO DI GHILARZA  
In collaborazione con la  
AUSL n° 5 di Oristano  
organizza

per il  
**18 MAGGIO 2003**  
in località  
TREMPU - GHILARZA  
una  
CICLOPEDALATA

con **GRANDE GIOCO** finale

per informazioni telefonare  
ai n° 0785 52561 - 0785 50110



Il volontariato è un modo diretto, immediato e pratico per sanare le ingiustizie e le sofferenze di una parte dell'umanità. Il volontario deve fare in modo che la sua piccola azione si svolga all'interno di un progetto molto più grande: la costruzione della pace.

Ciascuno di noi deve impegnarsi maggiormente nella costruzione della pace all'interno della propria vita, in famiglia, nell'ambiente di lavoro e del tempo libero, nella comunità.

La redazione de *'Alambicco*, a nome delle famiglie dei CAT e del piccolo mondo del volontariato di via Kennedy, esprime solidarietà nei confronti delle vittime delle guerre e la speranza che l'umanità non adotti più il metodo dell'eliminazione dell'uomo per la soluzione dei problemi.

**DUINAS PO SA PAGHE**

A bo lu narrer subìtu subìtu  
paghe regnet inoghe e in onzi situ

Vivemus in paghe chena cuntierra  
Si cherimos gosu in custà terra.

Sa gherra est lutu e distruzione  
Est sa paghe progressu e produzione.

Sa paghe est virtude sacra e santa  
est sa gherra distruzione tanta.

Sa gherra est milli e unu guai  
Su chi non morit goi morit gai.

Abborride de sa gherra s'ideale  
po chi siat sa paghe in generale.

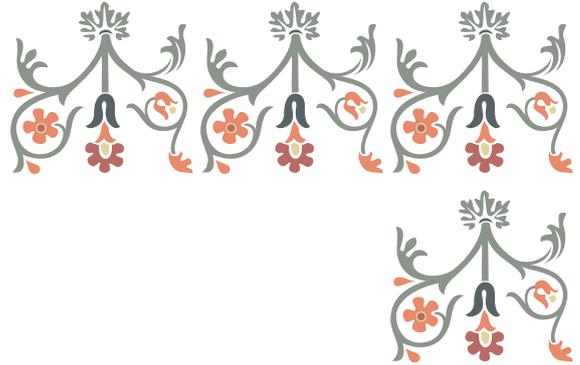
Gherra est odiu rancore vilesa  
est paghe serenidade e bellesa.

Attesu de onzi populu sa gherra  
Siat paghe in chelu mare e terra.

De su mundu onzi abitatore  
apet paghe cuncordia e amore.

Augurios fato in conclusione  
Regnet sa paghe in onzi nazione.

Fellicu Cossu  
Abbasanta Marzo 2003

**A PIETRO SPADA**

(cun simpatia e ironia)

A s'umbra de Malaspina asa giogadu  
E s'aria de su Temo asa respiradu  
In Bosa ses naschidu caru Pietro  
Creschende pagu prusu de unu Metru.

S'infanzia ch'est colada in pompa magna  
Emigradu ti che sese in s'Alemagna  
Connottu asa unu trinacrinu fiore  
Coronande su sognu de s'amore.

Tiffadu as sempre a su casteddu  
Buffende Biaco Sarti e binu nieddu  
Finas a cando t'ada fattu male  
Impegnadu ti sese in su sociale.

In su CAT operasa dae tantu  
Cun ispiritu attivu chi ti fae bantu  
Azzudande a ch'essire de sa buffera  
Sos chi ancora buffana chene manera.

Salvatore Deligia  
Ghilarza 24/01/03





# OMINES E ANIMALES

**... E POIS NANTA CA  
SAS BESTIAS SEMUS NOIS!**

**..SU BOE NARAT  
CORRUDU  
A S'AINU!**





# ACAT ALTO ORISTANESE

**Centro di Promozione della Salute  
Abbasanta Via Kennedy, 7  
e-mail: [catabbasanta@tiscalinet.it](mailto:catabbasanta@tiscalinet.it)**

## Promozione del volontariato

**Gruppi di auto mutuo aiuto  
fumo - gioco d'azzardo  
disagio psichico**

## L'Alambicco

**Scuola Alcolologica Territoriale**

**Club degli alcolisti in trattamento - Abbasanta**

**Biblioteca di educazione alla pace**

**A.N.C.R. Baraonda**

**Centro d'Ascolto dal lunedì al venerdì ore 17.30 - 19.00**

**Problemi alcol-droga correlati dal lunedì al venerdì**

**Associazione Diabetici Alto Oristanese lunedì**

**Associazione Italiana Donatori di Organi mercoledì**

**Associazione Italiana Malattia di Alzheimer venerdì**

# Telefono 0785 54867



CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO

CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO CAT GHILARZA - ABBASANTA