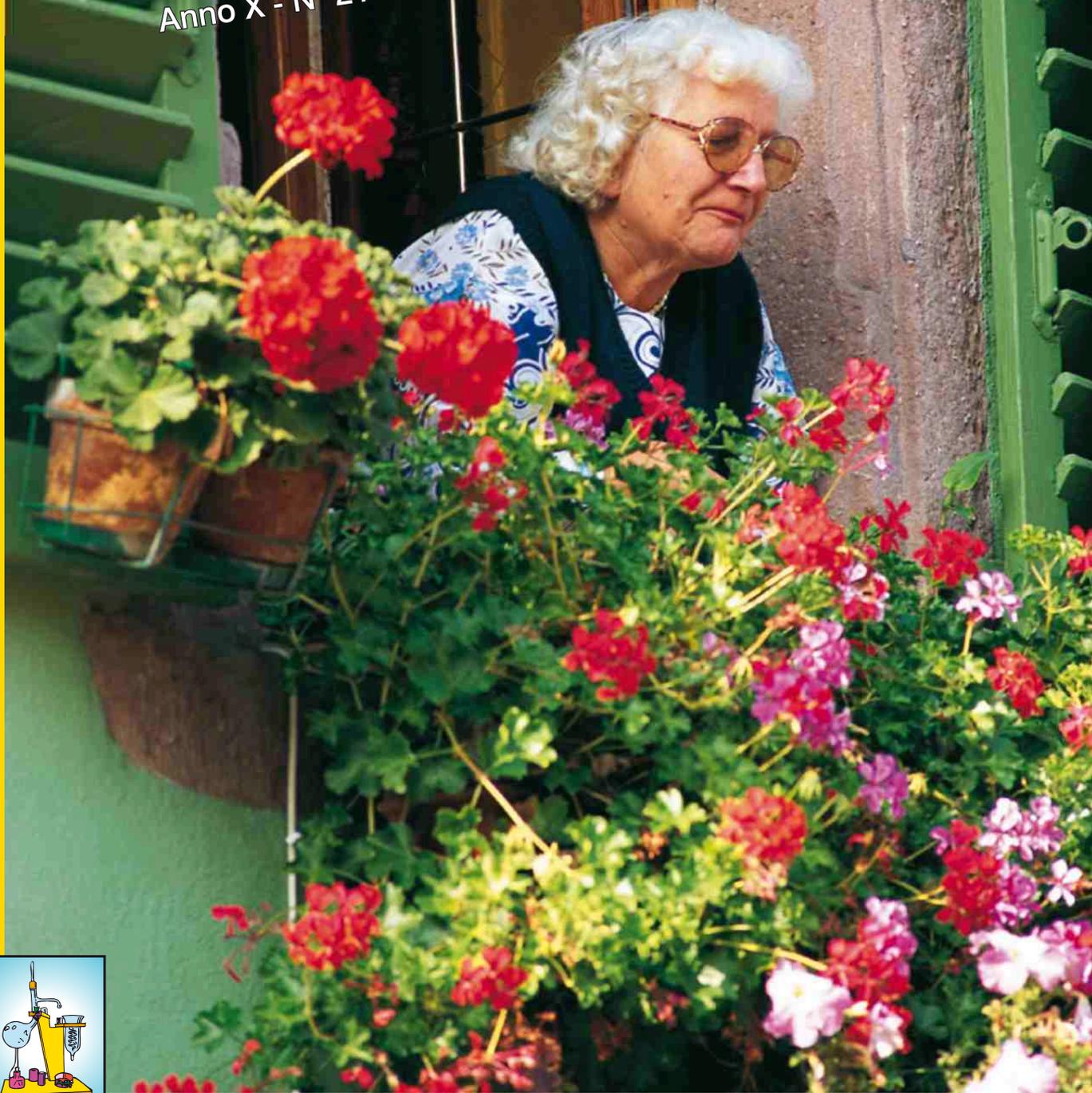




alambicco

Anno X - N° 21 - Febbraio 2004



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

ONGIANUS - BORORE - SAMUGHEO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO
CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO - FORDONGIANUS - BORORE - SAMUGHEO
ONGIANUS - BORORE - SAMUGHEO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO
CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO - FORDONGIANUS - BORORE - SAMUGHEO

Sommario

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

Anno X n°21 - Febbraio 2004

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

Simonetta e Sandro Ciula

Realizzazione e Stampa

Tipografia Ghilarzese

Via Zuri, 5

Tel. 0785 54684

Ghilarza

Pag. 2

Editoriale

Sandro Ciula

Pag. 3

Le Reti: comprendere e comunicare

La pace incomincia da noi

Cat n°4 s'Amistade - Ghilarza

Pag. 4

La pace incomincia da noi

Anna Maria Efisia Mura

Pag. 5

Cosa fa il Sindaco per mantenere la pace

Tomaso Sanna

Pag. 6

La pace e il club

Club 41 - Borore

Pag. 7

La pace impegno quotidiano per tutti

Don Salvatore Marongiu

Pag. 8

Cronaca locale

Rita Pireddu

Pag. 9

Abbiamo letto

Pag. 10

Conosciamoci un pò

Fausto Casula

Pag. 12

Sanità

Dott. Nicolò Pasqualino Orrù

Pag. 13

Bacheca

Pag. 14

Lettere

Pag. 14

Riflessioni in rima

Michele Carta

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.



I volti della democrazia di Sandro Ciula

Condividiamo gli elogi alla democrazia che sempre più spesso leggiamo sui quotidiani ed ascoltiamo in TV; oggi in suo nome, si arriva addirittura ad intraprendere interventi militari per imporla ad alcuni popoli (questo lo condividiamo meno)...!

È naturale quindi pensare che essa abbia molti meriti; vediamo perchè:

- La democrazia nasce nel momento in cui si vuol conciliare il potere di chi governa con la libertà degli individui;
- La democrazia ha successo quando riesce ad impedire gli abusi peggiori del potere e se prevede la tolleranza;
- Essa ha il grande merito di possedere in sé un metodo per superare i contrasti: in democrazia chi ha convinzioni politiche forti si può impegnare nel sostenerle, nel rispetto delle regole, per conquistare la volontà della maggioranza dei cittadini, ma se questi si dimostrano contrari a tali idee, deve prenderne atto e sottomettersi alla volontà della maggioranza;
- La democrazia ha un immenso valore, perché impedisce, tramite la libertà di pensiero e di espressione, che si commettano atrocità, su larga scala.

La storia ci dimostra però che l'egoismo umano è smi-

surato; troppo spesso si è verificato che il gruppo di uomini che detiene il potere fatalmente maltratta chi gli è assoggettato: i bianchi hanno vessato i neri, i nobili hanno maltrattato i contadini, gli uomini le donne, gli adulti i bambini.

È molto difficile rintracciare nei libri di storia, a parte qualche lodevole eccezione, casi in cui il potere si sia comportato con tolleranza e umanità con le persone sottoposte al suo controllo!

Chi non rabbrivisce davanti agli orrori e alle crudeltà di un Hitler o di uno Stalin? Nessun regime dittatoriale consente la circolazione di parole, immagini o scritti che possano solo insinuare qualche dubbio sulle qualità di chi comanda; a chi non è d'accordo non rimane che ribellarsi, incitare alle barricate, organizzare rivoluzioni.

Dunque, in assenza di democrazia e di tolleranza, ogni diversità di opinioni può portare a guerre civili o a colpi di stato.

I governi dittatoriali si dimostrano indifferenti all'opinione della maggioranza; una nazione intollerante e accecata dal fanatismo uccide la democrazia; in questo anche le chiese non sono esenti da colpe!

Ma bisogna anche guardarsi da chi pratica forme di potere antidemocratiche pur rispet-

tando le apparenze della democrazia; anche qui la storia ci insegna che nella Grecia classica veniva praticata l'arte della retorica, cioè l'arte del convincere attraverso la parola, ritenuta essenziale per ottenere i consensi necessari a governare. Si trattava insomma di strappare una legittima delega alla maggioranza dei cittadini per poi esercitare il potere a favore degli interessi di pochi.

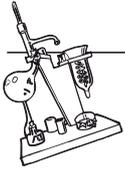
Oggi quest'arte e ancora più pericolosa, perché amplificata dai poteri delle televisioni: i mezzi per illudere le masse si fanno sempre più raffinati e perciò è necessario che le persone siano sempre più preparate a smascherarli per non cadere nelle antiche trappole da cui è poi difficile liberarsi.



Un benvenuto a

Matilde

e tanti auguri
a Maurizio e Susanna
da parte
della redazione
dell'Alambicco



La pace

La pace incomincia da noi

Sabato 8 novembre 2003
Mese della Cultura Ghilarza
XXI Edizione
CAT n. 4 "S'Amistade"
Ghilarza

Le famiglie del club degli alcolisti in trattamento di Ghilarza (CAT) e l'ACAT Alto Oristanese hanno proposto, nel mese della cultura, un incontro dibattito con la popolazione sul tema della pace, padre Danilo Salezze, teologo francescano che vive e lavora nella terra di Sant'Antonio da Padova ha animato la discussione. "Occorre domandarci, senza ipocrisie..." ha esordito padre Danilo "se la salute fisica sia un valore importante per le nostre famiglie e per le nostre comunità, e in che misura l'alcol può costituire una minaccia per la costruzione della pace..." Quale relazione c'è tra il CAT e la pace?

Nel CAT le famiglie si incontrano perché desiderano ritrovare la serenità e la pace perduta, spesso a causa dell'alcol e qui cercano di cambiare stile di vita insieme. Tutti sono chiamati al cambiamento, non solo il così detto alcolista, e l'astinenza dall'alcol non è il traguardo, come molti pensano, ma il primo passo. Il vero progetto è la promozione e la crescita dell'uomo in tutte le sue dimensioni (fisica, psichica, sociale, economica, mora-

le, spirituale ecc.) attraverso il coinvolgimento dell'intera famiglia.

La famiglia non è semplicemente un luogo di protezione per ogni individuo, ma è anche la fabbrica dei sentimenti, degli affetti, dei valori. In famiglia impariamo a gioire e a soffrire con gli altri (condivisione), a impegnarci gratuitamente per il bene comune (solidarietà), in famiglia impariamo ad amare.

Sono seguite le testimonianze della famiglie dei CAT, fiere di essere giunte ai loro primi risultati. Un padre ha raccontato di aver saputo cambiare dopo tanti sbagli, restituendo serenità alla famiglia e riscoprendo la gioia di chiede-

re e ottenere il perdono ogni giorno.

Sono intervenuti: don Salvatore, Tomaso Sanna e Anna Maria Efsia Mura, che avevano il compito di sviluppare il tema dal loro punto di vista.

La festa finale ha sancito la riconquista del bene più prezioso da parte di tante famiglie giunte da Terralba, Boro-re, Samugheo, Abbasanta, Ghilarza, Norbello, Sedilo, Paulilatino, Ardauli, Milis, Oristano, Nurachi, Nuoro, Olbia, Silanus...

Delicata e fragile, mai posseduta interamente, persa cento volte al giorno a casa, al lavoro, a scuola, per strada, al circolo, allo stadio, al bar... va riconquistata ogni volta con l'impegno di ciascuno e di tutti, poiché la pace resta la più bella opera d'arte che la famiglia umana sappia realizzare.



LA PACE INCOMINCIA DA NOI

*Anna Maria Efsia Mura
insegnante elementare*

Bisogna credere che la pace è possibile e che comincia da noi.

Senza questa convinzione che ci impegna in prima persona non possiamo educare alla pace, né come genitori né come insegnanti.

Questo comporta che prima di tutto dobbiamo credere “nell’uomo” e “nel bambino” come persona, avere fiducia in noi stessi e negli altri, puntare sul positivo di ciascuno anziché sottolineare e analizzare sempre il negativo. Da questo scaturisce la disponibilità al dialogo, alla collaborazione, all’ascolto attento dell’altro.

Partendo da questa premessa, cerchiamo di vivere in pace insieme agli alunni coinvolgendo in questo impegno, quando è possibile, anche i genitori.

Per passare dalle parole ai fatti abbiamo cercato prima di tutto di prendere coscienza del significato della parola pace e delle situazioni di “non pace” che nella vita scolastica quotidiana si verificano di frequente: litigi per l’uso dell’occorrente scolastico, dispetti, prese in giro, tutte occasioni per trovare insieme altre soluzioni ai piccoli problemi sorti. Quasi sempre ci si rendeva conto che non valeva la pena di “perdere la pace”.

Abbiamo capito quanto sia importante per i bambini e gli adulti fare “esperienza di

pace” per sentirsi persone disposte a costruirla; non si può lottare per un “bene” che non si conosce.

Tutti siamo in pace con noi stessi quando ci sentiamo amati, apprezzati, stimati, ascoltati, capiti, scusati.

Quanto siamo disposti a fare perché anche gli altri si sentano in pace?

Proprio con i bambini sperimentiamo ogni giorno che la pace è una faticosa conquista, mai definitiva, è un ricominciare continuo, però quando riusciamo a farne esperienza sentiamo dentro quella soddisfazione che ci fa dire “NE VALE LA PENA”.



**Cosa fa il sindaco per
mantenere la pace
in una comunità.**

Tomaso Sanna

Mese della cultura

Ghilarza 8 novembre 2003

Il compito del sindaco nei piccoli comuni, sta diventando sempre più gravoso. Spesso non è possibile far fronte alle crescenti richieste di servizi da parte dei cittadini per la scarsità dei finanziamenti pubblici che non possono essere integrati con l'aumento dei contributi delle famiglie, soprattutto quelle a basso reddito.

I settori in cui sono più evidenti le difficoltà sono i servizi sociali e l'istruzione.

Questo induce ad un crescente malessere sociale che si manifesta specie nei giovani, che non intravedono sicurezza per il loro futuro e non si impegnano con la dovuta vivacità e intelligenza loro proprie, compromettendo la serenità e la pace.

Il sindaco non deve rinchiudersi nel "palazzo" ma stare in mezzo alla gente ascoltando soprattutto i più deboli, con umiltà, tenendo conto di operare al servizio del cittadino anche quando ciò può comportare più sacrificio. Ai fini di garantire quel benessere di cui tutti i cittadini hanno bisogno, il nostro Comune considera prioritari gli interventi nell'ambito dei servizi sociali e nell'attività culturale. L'impegno del sindaco in tali ambiti è facilitato dalla competenza degli uffici comunali pre-



posti e dalla disponibilità delle numerose associazioni di volontariato. La frequente rinuncia all'individualismo da parte della popolazione ghilarzese poi rende possibile l'accoglienza dei nomadi, degli ospiti nella casa protetta, nella casa famiglia e del centro di recupero dei diversamente abili. Tutte queste persone convivono pacificamente con gli abitanti di Ghilarza e sono da questi considerati con rispetto e benevolenza nonostante la diversità nella cultura, nei costumi e nella religione.

Le strutture per gli anziani e per i giovani facilitano le relazioni, contribuendo a creare il

clima di sicurezza necessario per una vita di pace.

Un altro impegno del sindaco è rafforzare la collaborazione con Abbasanta, Norbello e gli altri comuni vicini, nella consapevolezza che superando le divisioni e gli interessi personali si favorisce la rinascita dei nostri territori.

Purtroppo le difficoltà non mancano, come quando prevale l'egoismo e il campanilismo degli amministratori, che non si rendono conto che a lunga scadenza creano più danni che benefici.

Soltanto l'unità infatti favorisce il bene comune e dunque la pace.

LA PACE E IL CLUB

Club n.41 Borore

La pace, era in una bottiglia piena di alcool ma non era sincera, troppe bugie e sotterfugi, però bastava un po' di quel veleno ed era pace, quando ho capito che così non si poteva andare avanti sono entrato in un Club, li ho ritrovato la pace, quella vera, quella con la "P" maiuscola, pace con tutti in famiglia e nella società.

Mia moglie ribadisce che solo ora si rende conto della pace ritrovata soprattutto con i figli.

Un'altra famiglia dice: "Avevamo trovato la serenità, ma in questo periodo stiamo attraversando delle difficoltà e ci sta costando ritrovare la pace".

Un'altra aggiunge che ancora non è riuscita a ritrovare la pace, che è un diritto per tutti anche se da quando frequentano il Club le cose sono migliorate di molto.

Tutte le famiglie sono concordi nell'affermare che, nonostante i problemi, anche di salute (che in questo periodo qualcuno sta vivendo) c'è una certa serenità.

Nonostante ci siano delle discussioni, con un po' di buona volontà, lasciando da parte l'orgoglio, con il venirsi incontro l'un l'altro si può vivere in pace e sereni, una serenità che portiamo nella società nel lavoro trasmettendo un messaggio che parte da noi, non possiamo chiedere pace agli altri se non la diamo noi per primi.



LA PACE È...

La pace è gentile

La pace è un arcobaleno

Che ci tiene per mano

E si tiene nel cuore.

È essere buoni

La pace porta l'amicizia,

Ci porta la fratellanza

La pace è piena di colori

Splendidi,

giallo, rosa, arancione

La pace sia con noi!

La pace è gentilezza

Amicizia, fratellanza,

La pace è bellissima,

Soprattutto la bandiera;

È tenera come un cuscino

per addormentarci in pace.



Simone

Scuola Elementare - Ghilarza

LA PACE: IMPEGNO QUOTIDIANO DI TUTTI

dall'intervento di
Don Salvatore Marongiu
al convegno
"La Pace incomincia da noi"

"...La radice della pace sta nella non violenza, che si rivela come l'antidoto più efficace per la soluzione dei conflitti; e quelli più frequenti, che danno poi origine alle guerre combattute, sono i conflitti di giustizia, in cui da una parte e dall'altra si crede sinceramente, fino alla morte, di avere ragione.

E tutti credono di avere ragione, tutta la ragione! quello è l'argomento, il nervo della guerra: la pretesa, che diventa rabbia, di avere ragione.

Ma, domandiamoci cosa dice il Vangelo a proposito della difesa legittima, a proposito dello "schiaffo". Se gli rendo lo schiaffo, giustifico il suo. Se gli rendo due per uno entro nel torto... e sono entrato nella spirale della violenza e della guerra.

Non è forse questa la logica perversa che si è innescata nel conflitto israelo-palestinese? Da qui la necessità imprescindibile che non bisogna usare la forza per far trionfare il diritto, ma risvegliare la "forza del diritto".

Solo rispettando il diritto, il diritto di tutti, anche degli ultimi, anche dei più poveri... a cominciare dalla dignità e dall'onore dei più vicini, solo così, al di là delle parole e delle festose manifestazioni per la pace, saremo davvero costruttori di pace.

Perché non c'è pace senza giustizia.

Dicevano i latini: Opus justi-



tiae pax". La pace è frutto della giustizia.

Facciamo conto che per miracolo tacessero tutti i cannoni e ogni arsenale militare si dissolvesse nel nulla... ma poi gli uomini rimanessero nelle sprequazioni in cui si trovano e le ingiustizie continuassero indisturbate a discriminare i popoli e la fame a uccidere gli innocenti... non ci sarebbe pace sul nostro pianeta, perché la pace senza giustizia è tragica illusione.

Pace vuol dire rispetto dei diritti umani, della libertà reli-

giosa, della vita di ogni uomo, sempre, in ogni sua forma e in ogni momento.

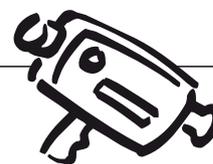
Probabilmente le bandiere arcobaleno che ancora resistono appese ai balconi si sono scolorite con il tempo e con il sole. Poco male.

La sfida è che non si scolorisca l'anelito per la pace.

Per questo l'idea di parlare di pace nel Mese della Cultura ha profondo significato e attualità. Perché la pace non sta ferma. E per la pace non si può star fermi".

*Ciò che faccio non è che una goccia nell'oceano,
ma mi piace pensare che l'oceano
sarebbe più piccolo senza quella goccia.*

Madre Teresa di Calcutta



IL CLUB E LA SPIRITUALITÀ ANTROPOLOGICA

di Rita Pireddu

Sabato 8 novembre 2003 si è svolto, a Norbello, un breve corso di Aggiornamento tenuto da Padre Danilo Salezze, rivolto ai servitori-insegnanti di Club di tutta la Sardegna.

È stata l'occasione per parlare di un tema che da un po' di tempo a questa parte è al centro dei dibattiti e degli incontri che si svolgono nel mondo dei Club degli Alcolisti in Trattamento:

Il Club e la Spiritualità Antropologica.

Il Club, come sistema multifamiliare in cui si affrontano problemi alcolcorrelati e complessi secondo l'approccio ecologico-sociale, appare come il luogo in cui il discorso della Spiritualità Antropologica si evidenzia in maniera semplice ed immedia-

ta. Il concetto richiama alla necessità di porre l'attenzione sull'essere profondo dell'uomo, sui suoi bisogni, dubbi, paure, debolezze, ponendo l'accento sull'importanza della comprensione di alcuni aspetti dell'uomo che gli sono propri perché appartengono alla sua stessa essenza.

Nel Club si incontrano persone che soffrono, che mettono a nudo la propria anima, che si mettono in discussione (condizione indispensabile per il recupero di se stessi), che ammettono le proprie debolezze, chiedono aiuto e trovano comprensione. Al centro di tutto ecco l'essere umano, spogliato del superfluo, perché nel Club si riscoprono i valori più importanti della vita nel lungo

cammino della sobrietà.

I Servitori-Insegnanti di Club che hanno partecipato all'aggiornamento, provenienti dalle province di Oristano, Sassari e Nuoro, hanno avuto modo di riflettere sul tema e di confrontarsi, lavorando in gruppi autogestiti, di trarre infine le loro conclusioni. Un modo per fare autocritica e per rinnovare il proprio volontario impegno al servizio delle famiglie dei Cat.



27 DICEMBRE 1953 • 27 DICEMBRE 2003

*Il 27 dicembre 2003
l'Ospedale G.P. Delogu di Ghilarza
ha festeggiato il 50° anno di vita*

**“QUELLI CHE IL CALCIO”
IRONIZZANO SULL'ALCOL**

DUE domeniche fa la trasmissione “Quelli che il calcio” è riuscita, in pochi minuti, a passare dall'espressione seria di circostanza nel promuovere «la settimana della guida sicura» («usate la testa» diceva Simona Ventura con tono da maestra) al tono ridanciano per presentare «la gara enopodistica un sorso e via» («noi siamo sempre presenti dove c'è da promuovere il vino» diceva un'entusiasta Simona, «qui possono anche mancare le partite, ma il vino non manca mai!» ripeteva più tardi orgogliosa, alla produttrice di vino presente in studio...).

Ma che bella iniziativa: ogni giro di pista, è stato spiegato, è obbligatorio consumare un bicchiere di vino, per cui, oltre alla resistenza allo sforzo, si prova anche la resistenza all'alcol. Che ridere! Le immagini mostravano ragazze e ragazzi giovanissimi, tra i partecipanti. E così, in questa bellissima gara, che certamente viola qualche articolo di legge, si facevano correre questi allegri fessacchiotti, che a fine gara avevano ingurgitato sei bicchieri di vino in pochi minuti, sotto sforzo (con pericolo e danno per la loro salute) associando con gioia e risate la droga-alcol allo sport (era in bella evidenza, nel collegamento, la «simpaticissima» scritta «pro doping»). Bel messaggio, bell'esempio per i ragazzi, c'è proprio di che ridere! A quando la gara a

chi riesce a bere di più senza stramazze al suolo?

All'alcol, e quindi soprattutto all'amico vino, che nel nostro paese è ancora la bevanda alcolica più consumata, dobbiamo in Italia un morto ogni 15 minuti, al bere sono imputabili circa la metà degli incidenti stradali (grazie anche a chi come Simona Ventura promuove il vino e poi si fa bello parlando di guida sicura), l'alcol è la prima causa di morte per i giovani tra i 15 e i 29 anni, nel nostro paese ci sono un milione e mezzo di famiglie immerse nella disperazione dell'alcolismo, ed almeno altrettante sono ad alto rischio.

Alessandro Sbarbada,
Mantova (e-mail)

NON si possono ricordare i morti per alcol ogni volta che si parla di vino. E bisogna anche saper distinguere tra uso e abuso: un bicchiere di vino non solo non uccide ma fa anche buon sangue (come dicono tante ricerche non finanziate da aziende produttrici di vino). E' sempre questioni di "dosi" (anche nell'ironia, come dovrebbero sapere "Quelli che il calcio" e anche nel giudicare gli altri: perché definire "fessacchiotti" i partecipanti al gioco?).

La lettera e la risposta del direttore sono tratte da una rivista specializzata in salute. Il commento lo lasciamo ai nostri lettori.





La "Sugher Cabras"

di Fausto Casula

Era il 1950 e la vita scorreva tranquilla da secoli.

Per le strade, si assisteva al rientro, a frotte dei contadini dalla campagna seguiti dai fedelissimi cani e dall'immane, 'burricu' mezzo di trasporto con apposita 'bertula'.

Le strade erano piene di fango d'inverno e di polvere d'estate, mentre noi, giovani virgulti della comunità, conservavamo le scarpe nuove per le feste comandate, le bellissime giovani nostre coetanee non potevano liberamente parlare con noi in strada e neppure farsi la 'permanente' o andare in bicicletta.

Ma il pallone era una attratti-

va e una passione di tutta la comunità, e quell'anno di 53 anni orsono, dopo anni di fasti calcistici a nome "Aurora", non si presentavano prospettive per noi; nessuno parlava di calcio, di campionato, e quindi di squadra.

Fummo noi giovani a prendere l'iniziativa e andare di casa in casa a chiedere un contributo finanziario per poterci iscrivere al campionato di Prima divisione di calcio.

La nostra iniziativa fu premiata grazie all'intervento del Comm. Andrea Cabras titolare del sugherificio che dava lavoro a tanti giovani non soltanto abba-

Noi giovani eravamo contenti e la popolazione maschile e femminile anche di Ghilarza e di Norbello partecipava divertita al campo sportivo tradizionale, quello subito dopo il passaggio a livello.

La squadra era compatta, ci dirigeva come Presidente Antongiulio Cabras, giovane della nostra età che rappresentava l'industria del sughero che adottò successivamente il nome da noi coniato per la società sportiva: SUGHERCABRAS.

Nando Corona, Enzo Carta, Peppino Dessì, Peppino Satta, Fausto Casula, Felle Pinna, Antioco Pinna, Peppino Perra,



Sugherc. - S. Giusta 1-1

Abbasanta, 18
SANTA GIUSTA: Puddu, Camedda, Aramu, Macis, Ojia, Erdas, Perra Il Pinna, Perra I, Massa Sanna.
SUGHERCABRAS: Pinna Carta, Satta, Manca Pinna A., Pinna R., Campus, Medda, Casula, Manconi, Congiu.

Sotto la direzione di Zucca di Cagliari, veramente buona, le due squadre cavallerescamente, si son date battaglia. Era certezza per gli ospiti sconfiggere facilmente i rossoneri. Per non perder colpi nel riguardo del Terralba che è sempre alle costole; ma i ragazzi di Medda hanno finalmente fatto vedere cosa possono fare. E se ce una delle due squadre che può reclamare qualcosa questa è proprio il Sughercabras, che meritava senz'altro la vittoria; ma come sempre gli attaccanti locali non hanno concluso le numerose e giacevoli azioni felicemente iniziate. La cronaca ci mostra la squadra locale prevalentemente all'attacco; sin dai primi minuti di gioco: Mancini e Casula coniugano diverse ottime par-

te sin dall'inizio, ed ancora nel corso della gara Pinna A. e particolarmente Carta hanno annullato i notorij ed animatori della squadra ospite: i due Perra, parlare quindi dei due rossoneri è ovvio giacché sono stati loro che hanno dato coraggio ed esempio ai propri compagni Satta, Medda e Congiu validamente li hanno coadiuvati nell'arginare le asfissie degli ospiti.

Che dire degli altri? Tutti bravi un po' sfuocati ed ingenui Manconi e Casula. I rossoneri dovrebbero giocare sempre sul metro dell'odierna prestazione, per dare giuste soddisfazioni allo sportivissimo pubblico locale.

Il Santa Giusta hanno fatto il possibile per guadagnare l'intera posta, ed infatti sono stati per primi in vantaggio con un bel gol di Massa ma poco dopo lo scatenato Campus riportò in parità i locali ma vari risultano gli sforzi per fare fronte l'intera posta. A tutte e due le squadre un caldo abbraccio per la cavalleria dimostrata.
 A. G. Cabras

Sughercabras - Maroso 2-1

Sughercabras: Pinna, Satta, Carta, Manca, Pinna A., Pinna R., Campus, Medda, Casula, Manconi, Congiu.

Maroso: Carta, Garau, Secci, Addari, Lecca, Lixi, Frongia, Meledda, Corda, Zucca, Mossa.
Arbitro: Zampieri di Cagliari.
Reti: Mossa, Pinna A. su rigore Pinna A. tutte nel primo tempo.

Abbasanta, 25
 Dopo la brillante esibizione contro il S. Giusta i tifosi attendevano la riconferma contro il fanalino Maroso, ma gli uomini del comune Cabras hanno deluso; sicuramente risentivano della gara precedente nella quale avevano profuso molte delle loro energie. Altrimenti non può spiegar-

si l'abulia generale che per poco non procurava ai rossoneri la seconda sconfitta casalinga.

La cronaca è povera di note, la Sughercabras attacca subito a segno ma la rete viene giustamente annullata per fuori gioco. Passa in vantaggio il Maroso con Mossa che sfrutta un malinteso della difesa rossonera. Rabbiosa reazione che costringe gli azzurri a rintanarsi nella loro area. Pinna A. passa all'aja e Manca al centro dello scudino. Zampieri concede un rigore e Pinna A. marciatamente realizza qualche minuto dopo lo stesso Pinna replica su azione linea dando alla sua squadra la non convincente vittoria. Buono l'arbitraggio.
 Cabras Anton Giulio

dall'Unione Sarda
 di Giovedì 22 e Giovedì 29 marzo 1956

Serafino Marras, Serafino Sanna, Tonino Sanna, Chicco Medde, Aurelio Manconi, Francesco Manca, Fellico Fadda, Giovanni Fadda, Giovanni Congiu, Giovanni Pinna, Stefano Medde, ...Ponti, ecc.

I palloni erano due: uno per le partite ufficiali e uno per gli allenamenti tenuti da Giovanni Medde, Biacchi, calciatore di serie B e capo stazione, da Mario Dore che ci portava gli esercizi presi dagli allenamenti del Cagliari in serie C, Nino Flore, e qualche altro.

Ricordo le parate acrobatiche di Nando Corona, la potenza, la capacità l'esperienza di

Enzo Carta terzino che dominava la difesa, i lanci lunghi e perfetti di Peppino Satta, i rimandi di Peppino Dessi, la difesa a uomo di Antioco Pinna, specialista dei rigori, la potenza irruente di Pietro Deriu, il moto perpetuo di Fausto Casula pendolare tra difesa e attacco, l'elegante tocco di Aurelio Manconi, ambidestro, le ubbriacanti serpentine di Peppineddu Perra, le discese di Serafino Marras, l'intelligenza di gioco di Chicco Medde, i dribbling di Serafino Sanna e di Tonino Sanna dal gioco intelligente, i cross di Fellico Fadda e Giovanni Congiu e mi scuso per chi ho dimenticato.

Era una squadra giovane e allegra che prendeva il treno per andare a giocare con un panino dentro la valigetta delle scarpe e corredo tutto, ed era soprattutto una evasione dall'iter quotidiano di lavoro e dai vari impegni.

Eravamo giovani e bastava per essere felici anche solo un pallone,

Poi nel 1958 ci mancò Antongiulio e con lui il gioco si fermò assieme a tutto il paese.

Scappammo dalla malvagità assurda e inutile e ancora non siamo rientrati.

La sedentarietà

Il 23 gennaio 2004, si è tenuto ad Abbasanta un corso di aggiornamento medico avente come tema la sedentarietà.

L'obiettivo comune è quello di combattere le cattive abitudini (sedentarietà, fumo, alcol, cattiva alimentazione) e favorire un corretto stile di vita. Le malattie croniche sono responsabili dell'80% delle morti e il 50% è da relacionare a stili di vita non corretti.

I sedentari, cioè coloro che si muovono poco e malvolentieri e che preferiscono utilizzare l'automobile o i mezzi pubblici anche per brevi tratti, sono in Italia 21.400.000 (pari al 38,4% della popolazione). Le quote maggiori dei sedentari si rilevano fra le donne (43,5% contro il 33% degli uomini), fra i bambini tra i 3 e i 5 anni (circa 55,5%) e fra le persone anziane (72,8% oltre i 75 anni). Nel mezzogiorno i sedentari sono oltre il 50% della popolazione. Coloro che praticano attività fisica raggiungono una buona condizione fisica hanno dei benefici effetti sulla salute:

- riducono il rischio di obesità, ipertensione, di cardiopatie, di diabete di tipo 2, di cancro colon retto, alla mammella, ai polmoni;

- migliorano la densità ossea, la salute mentale, il tono muscolare.

Il tipo di attività fisica da praticare dipende dall'età, dalla presenza di eventuali malattie ecc. In generale sono indicate

tutte quelle attività aerobiche condotte in modo regolare con livelli moderati di intensità, praticata serenamente in ambienti tranquilli (per esempio una passeggiata all'aria aperta di trenta minuti a velocità sostenuta, tutti o quasi tutti i giorni).

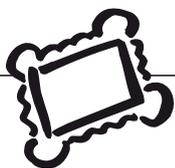
Per ovviare la sedentarietà è consigliabile inoltre aumentare le occasioni di movimento (non utilizzare l'ascensore, limitare l'uso dell'auto, evitare di stare seduti a lungo, non utilizzare i piccoli elettrodomestici nei lavori di casa, utilizzare la cyclette o il vogatore quando si guarda la tv).

Nei bambini bisogna evitare la lunga permanenza davanti alla tv o al computer stimolando invece i giochi all'aria aperta. Durante lo svolgimento delle abituali attività domestiche o lavorative sono inoltre importanti gli atteggiamenti posturali corretti e la corretta esecuzione dei movimenti così da ridurre gli stress meccanici sulla colonna vertebrale.

In particolare per coloro che sono costretti ad una prolungata posizione seduta è necessario utilizzare una sedia ergonomicamente corretta personalizzando la misura di questa e del tavolo da lavoro.

Dott. Nicolò Pasqualino Orrù
Responsabile del Centro di Riabilitazione del Distretto Sanitario di Ghilarza





Le malattie cardiovascolari e respiratorie, i tumori, i traumi e gli avvelenamenti sono le principali cause di malattia e di morte in Italia. Si tratta di patologie strettamente correlate allo stile di vita: alimentazione scorretta, vita sedentaria, fumo, consumo di alcol, guida pericolosa...

*“Si rende indispensabile un maggiore impegno
in programmi di prevenzione che abbiano
come obiettivo principale la promozione di stili di vita sani”*
Piano Sanitario Nazionale 2003, G.Sirchia

Il Centro di Promozione della Salute (ACAT Alto Oristanese) e l'ADAO (Associazione diabetici Alto Oristanese) in collaborazione con l'Ordine dei Medici della provincia di Oristano, la FIMMG, il Comune e la Pro Loco di Abbasanta organizzano il Primo Corso di Educazione Medica Continua dell'Alto Oristanese “Stile di vita, salute e malattia”

A partire dal 23 gennaio al 13 febbraio 2004 ad Abbasanta presso il ristorante Arzola 'e Lepere si svolgeranno quattro corsi su sedentarietà, alimentazione, alcol e fumo. L'obiettivo è quello di dare spazio ad argomenti di primaria importanza per la salute.

I medici interessati possono chiedere informazioni ai numeri di telefono 0785 54402 - 0785 54867.

I corsi hanno avuto l'accreditamento ECM dal Ministero della Salute.

Vi informiamo che...

L'ACAT ospita una biblioteca (un centinaio di libri) appartenenti all'Associazione Casa per la Pace di Ghilarza, sui temi di educazione alla Pace e alla trasformazione nonviolenta dei conflitti interpersonali.

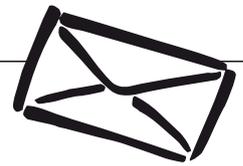
Si può distinguere tra:

- a) libri di didattica per insegnanti delle elementari e della scuola materna o per genitori, con la proposta di attività o giochi che favoriscono la conoscenza reciproca e la cooperazione, anziché la competizione
- b) libri sulle tecniche di una comunicazione efficace ed ecologica
- c) biografie di operatori di pace in luoghi di conflitto
- d) libri sulla teoria e pratica (o tecniche) della nonviolenza per adulti e per ragazzi
- e) romanzi di ispirazione nonviolenta
- f) libri sui problemi ecologici e della sostenibilità
- g) Videocassette su un intervento o marcia nonviolenta in luogo di conflitto (Congo e Kosovo) e sul problema mondiale dell'acqua come diritto di tutti.

È possibile consultare e prendere in prestito i libri il primo mercoledì di ogni mese dalle 17.30 alle 18.30

L'ACAT collabora periodicamente con la Casa per la Pace.





Caro Gianni,

grazie per essere venuto per parlarci di un problema così grave come l'alcolismo.

Io mi chiamo Elisabetta e il problema dell'alcolismo mi interessa perché nel nostro paese è molto sviluppato, non soltanto tra gli adulti, ma anche tra molti giovani!

Purtroppo questo problema nel nostro paese viene considerato superficialmente, perché la mentalità è quella che è, cioè: "bere per divertirsi". Questo bere non è moderato, è sempre molto esagerato, infatti mi capita spesso di vedere uomini e ragazzi sbronzi.

Però non sempre le persone bevono perché hanno un problema in famiglia o perché hanno perso il lavoro, ma perché, a volte, vengono costretti dalle amicizie che frequentano o perché vogliono imitare i più grandi.

Sì, io ammetto di aver assaggiato qualcosa di alcolico, ma non mi sono mai ubriacata. tra l'altro a me bere non piace più di tanto: l'alcol è una cosa che non mia attira, preferisco una bibita fresca.

Si sa che la nostra età, cioè l'adolescenza, è la più pericolosa, perché molti perdono la testa per l'alcol e io ne conosco molti, ho sempre cercato di deviarli da quella via perché alla fine si arriva a un vicolo cieco e sei finito, ma queste persone non ne hanno voluto sentire.

Ti ho apprezzato molto quando sei venuto in classe, perché tu ci hai parlato in modo sincero del tuo problema e poi perché hai mostrato grande forza di volontà e ci hai messo impegno per smettere di bere.

Stavo dimenticando: GRAZIE per aver fondato il CAT perché con questo stai risolvendo tanti problemi spero che anche nel nostro paese nasca un CAT perché ce n'è molto bisogno.

Elisabetta, Scano Montiferro



Quest'anno a scuola abbiamo trattato l'argomento dell'alcolismo perché è un problema che colpisce in modo particolare il nostro paese sia tra anziani che tra giovani.

Per approfondire di più l'argomento abbiamo intervistato il parroco, il maresciallo di Scano e Gianni un ex alcolista che ha fondato il CAT di Abbasanta e Rita che è un'operatrice del CAT di Norbello.

Gianni adesso ha circa 40 anni e ci ha raccontato che 12 anni fa ha smesso di bere, grazie all'aiuto di un suo amico medico. Oggi fa ancora parte del Club, e il suo compito è di dare consigli alle altre persone che hanno il suo stesso problema.

Io penso che Gianni ha fatto molto bene a fondare il CAT, perché grazie a lui molte persone possono risolvere i loro problemi.

Spero che un giorno a Scano venga aperto un CAT perché ci sono molte persone che ne hanno bisogno.

Rosa, Scano Montiferro

**ATTERU TEMPUS**

Tempus passadu,
tempus luntanu,
tempus fuidu,
ki a malappena fiorit in sa mente...
Tempus su pius dekidu!
Già iskia andare a kaddu
kand'ankora no iskia andare a pè.
Kantu pariat manna s'ebba murra!
Prus manna de una domo!
Si! kant'unu palazzu!
Fortzis sa sola konka...
meda prus longa fiat de me.
Fortzis una de kussas dentes longas
superaiat s'istatura mia.
Ma iskia andare a kaddu!
Ki no iskit andare a kaddu...
non podet esser sardu!

Michele Carta, 1960

**ERANU**

Già si mudat sa terra sutta monte
e kumparin sas rosas in giardinu
de rundines fioridu es' s'orizzonte,
kun aera dulce in kelu kristallinu.

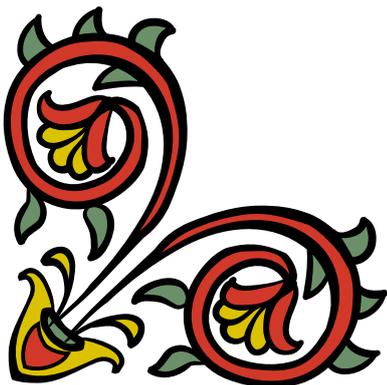
Est eranu!
sullievu a sos affannos.
S'allebian a su miseru sas penas.
Eranu de minores e de mannos,
a ki suffrit allentat sa kadenas!

Aes in festa kantana giokundas,
e su sole risplendet prus kallente.
Timidas de ridzolos giaras undas
passan lentas
preghende umilemente.

Kando es' s'ora ki apparin sas istellas,
invitande dognunu a reposare,
funtanas puras umiles e bellas
s'inkantan kun sa luna a pispisare.

Murmurat s'abba generosa e pura
sas laudes eternas de su santu
frade benignu de ogra kreadura...
Kantos de amore e gloria, risu e prantu.

Michele Carta, 1960





OMINES E ANIMALES



Un pastore stava pascolando il suo gregge di pecore, in un pascolo isolato, quando vede avvicinarsi una Bmw nuova fiammante. Il guidatore, un giovane in un elegante abito Versace, scarpe Gucci, occhiali Ray-Ban e cravatta Yves Saint Laurent, rallenta, si sporge dal finestrino e dice al pastore: "Se ti dico esattamente quante pecore hai, me ne regali una?" Il pastore guarda l'uomo, poi si volta verso il suo gregge e risponde con calma: "Perche no?" Lo yuppie posteggia l'auto, tira fuori il suo computer portatile e lo collega al suo cellulare. Si connette a Internet, naviga in una pagina della

Nasa, seleziona un sistema di navigazione satellitare Gprs per avere l'esatta posizione di dove si trova e invia questi dati a un altro satellite Nasa che scansiona l'area e ne fa una foto in alta risoluzione. Apre quindi un programma di fotografia digitale ed esporta l'immagine in un laboratorio in Germania che dopo pochi secondi gli spedisce un'e-mail sul suo palmare confermando che l'immagine è stata elaborata e i dati sono stati memorizzati. Tramite una connessione Odbc accede ad un database Ms-Sql e su un foglio di calcolo Excel con centinaia di formule complesse carica tutti i dati tramite e-mail. Dopo pochi minuti riceve una risposta e alla fine stampa una relazione completa di 150 pagine, a colori, sulla sua stampante Laser-Jet iper-tecnologica e miniaturizzata, e rivolgendosi al pastore esclama: "Tu possiedi esattamente 1.586

pecore". "Esatto. Bene, immagino che puoi prenderti la tua pecora a questo punto" dice il pastore e guarda il giovane scegliere un animale. Il pastore quindi aggiunge: "Ehi, se indovino che mestiere fai, mi restituisci la pecora?" Lo yuppie ci pensa su un attimo e dice: "Okay, perche no?" "Sei un consulente" dice il pastore. "Caspita, è vero" dice il giovane "come hai fatto a indovinare?" "Beh", mi pare evidente" dice il pastore "sei comparso senza che nessuno ti cercasse, vuoi essere pagato per dare una risposta, che io già conosco, a una domanda che nessuno ti ha fatto e non capisci un cavolo del mio lavoro. E ora restituiscimi il cane".



ACAT ALTO ORISTANESE

**Centro di Promozione della Salute
Abbasanta Via Kennedy, 7
e-mail: 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

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

Associazione Nazionale di Cultura Rock BARAONDA

Telefono 0785 54867