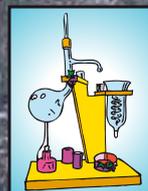


e'

alambicco

Anno V - N° 13 - Ottobre 1999



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

Sommario

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

Anno V n°13 - Ottobre 1999

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
Roberta Mestroni

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° I del 14/2/95

Copertina, disegni, progetto grafico
Sandro Ciula

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

Pag. 2
Le Reti: comprendere e comunicare
Dott. Sandro Congia

Pag. 4
Salute e Stile di vita
Dott. Ignazio Pilloni

Pag. 7
Educazione alla salute
Sandro Ciula

Pag. 9
Cronaca locale
Daniela Deiana

Pag. 10
Cronaca locale
Assunta Congiu

Pag. 11
Brani di letteratura
Maria Assunta Casula

Pag. 12
Storie personali

Pag. 13
Scuola e Radici
Paola Leone

Pag. 15
Riflessioni in rima
Giovanni Antioco Mura

Pag. 16
Buonumore

Questa rivista viene pubblicata grazie ai finanziamenti del Consorzio Intercomunale Ghilarza Abbasanta e Norbello, dell'Amministrazione Prov.le di Oristano, con il contributo della Fondazione "Banco di Sardegna" e dell'A.S.L. n° 5 di Oristano



Miti: l'uomo forte di Sandro Congia

Era l'ennesimo torrido pomeriggio d'agosto, arroventato da un malefico vento africano che strappava alla campagna l'ultimo alito di vita. Il bar del centro era l'oasi. Lenta e instancabile, la grande ventola appesa al soffitto cacciava via le mosche e diffondeva attorno profumi di gelato e di caffè. L'improvviso e sguaiato scoppio di risate di un gruppetto in fondo al locale ruppe il sommesso brusio degli avventori, richiamando l'attenzione generale. Emerse dalla

penombra la faccia tutta rossa di un forestiero, che, schiarita la voce, ripeté di essere in grado di trangugiare cinquanta uova sode, una dietro l'altra, in meno di cinque minuti e senza fermarsi né bere un goccio d'acqua. A questo secondo annuncio il boato si generalizzò. Era ciò che lo straniero si aspettava: senza scomporsi propose la scommessa.

Procurate le cinquanta uova, cotte e poi sbucciate, furono riposte sul banco, mentre il barista, eletto arbitro, con-

tava le banconote. Il locale intanto si era riempito.

Tutti puntarono qualcosa. E persero.

Dopo di che lo sconosciuto sparì, nessuno lo rivide mai più, né si seppe quanto visse. Tuttavia lasciò una traccia al suo passaggio: da quel momento si innescò una caccia alla scommessa. Fiaschi di vino, carriole di cocomeri, teglie di parafrittus, vasche di gelato, ceste di fichi, casse di birra... bastava avere un po' di fantasia e un bonzo che accettasse la sfida. Il clima di competizione crebbe tra i giovani, ma non solo. Persino gli anziani, che avrebbero dovuto moderare la pericolosa tendenza, si misero a rispolverare personaggi del passato, ingigantendone le imprese. Nacquero nuove discipline sportive: sortite notturne al cimitero, pistolettate ai cartelli stradali, inseguimenti in automobile, risse con gli abitanti dei paesi confinanti.

La moda durò qualche settimana, poi, con la ripresa del lavoro, si smorzò fino a scomparire. Ma la mitologia popolare ne uscì arricchita di nuovi "semidei".

Mentre in quello stesso periodo, in qualche parte del mondo, qualcuno si batteva contro la guerra, l'inquinamento ambientale, le dittature, il pericolo nucleare, il mancato riconoscimento dei diritti civili, la discriminazione raz-



ziale, la disparità tra l'uomo e la donna, nel nostro paesino l'unica persona veramente *impegnata* era il medico condotto, cui toccava curare le conseguenze patologiche delle bravate. Fu per lui una grande esperienza professionale.

Sarà stata colpa del sole? Può darsi. Altri tempi.

Ma è forse cambiata la situazione nei nostri giorni? L'impressione è che ancora oggi, come allora, i miti dell'era paleolitica, quelli basati sulla forza fisica, attecchiscano sempre con grande facilità e stentino crollare. La forza fisica, la bellezza e la virilità occupano un interesse sempre maggiore. Si spende molto di

più per i muscoli che per il cervello: palestre, piscine, centri di bellezza non hanno mai conosciuto maggior fortuna. Eppure tutti sanno che l'*Homo sapiens* deve il suo progresso non alle sue virtù fisiche, ma allo straordinario sviluppo del cervello. L'eccezionale evoluzione e l'adattamento della nostra specie non sono derivati dalla forza ma dell'intelligenza. E allora perché gli investimenti in favore di quest'ultima sono sproporzionatamente inferiori?

Forse perché il benessere e la tecnologia ci fanno presumere che il patrimonio intellettuale sia ormai acquisito e che non abbia più bisogno di at-

tenzioni, di cura e di esercizio. O semplicemente perché è più facile far lavorare i muscoli piuttosto che l'intelligenza.

Il mito della forza deriva da un bisogno atavico ed è difficile da rimuovere perché segue meccanismi istintivi, ma sopravvive anche per effetto delle leggende popolari (come accade per la "*balentia*").

La fase barbarica è durata anche troppo. La comunità umana ha bisogno di miti (vecchi e nuovi, non ne mancano di certo!) caratterizzati dal trionfo dell'intelligenza.

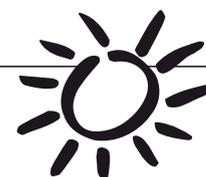
Azienda U.S.L. n. 5 Oristano

E' istituito presso l'Azienda USL n. 5 di Oristano

L'UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO U.R.P.

**Informa sui servizi offerti;
Ascolta e Raccoglie richieste, osservazioni, reclami, suggerimenti dei cittadini**

**Sede Centrale: Tel. 0783 317748
Ospedale San Martino: Tel. 0783 317305
Ospedale di Ghilarza: Tel. 0785 560225
Distretto di Ales: Tel. 0783 91325**



Sessualità e alcol di Ignazio Piloni (*)



L'attenzione dell'uomo alle problematiche sessuologiche è presente fin dai primordi della storia. La magia, la stregoneria e la medicina si sono sempre interrogate e confrontate con il problema della fertilità, della contraccezione, dell'aborto e della potenza sessuale.

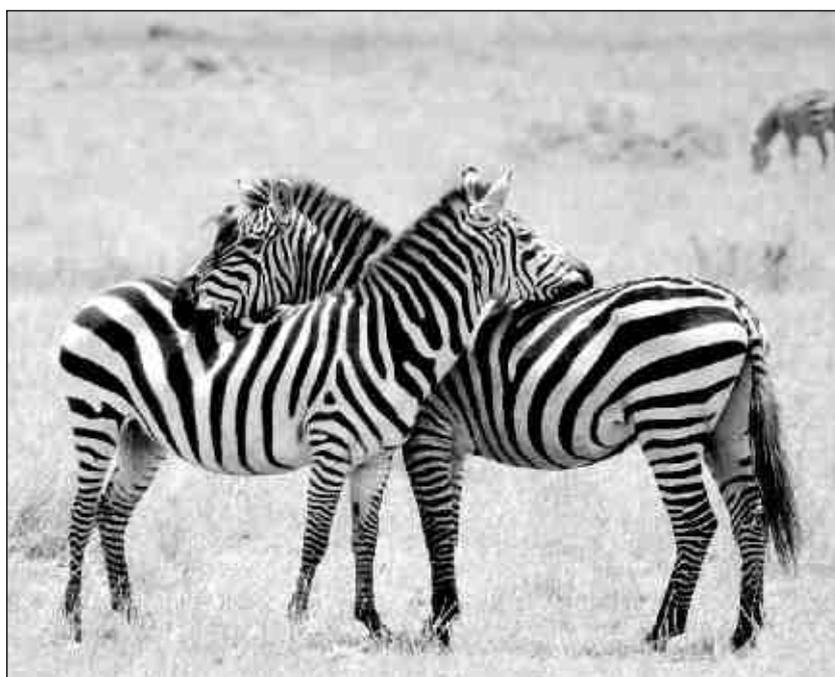
La sessualità è una delle componenti più importanti della persona umana, è un modo di esistere, di essere al mondo. *"Io sono un uomo! io sono una donna!"* ...dietro queste affermazioni c'è tutto un modo di comportarsi, di prendere decisioni, di vivere, ed un ruolo ben preciso.

La sessualità è insita in ogni essere vivente ed è mirata alla **procreazione**, quindi alla conservazione della specie, sia essa pianta o animale o uomo. Ma da quando la specie umana ha scoperto che alla

sessualità è legato il **piacere**, nella forma più intensa e appagante che si conosca, è cominciata la ricerca del piacere indipendentemente dalla procreazione, come pura forma di appagamento. In questo modo

il rapporto sessuale ha finito di esistere come puro atto istintivo, diventando sempre più una costruzione mentale tendente a prolungare e intensificare il piacere. Questo profondo cambiamento ha portato con sé dei vantaggi, ma anche dei problemi. L'eccessiva preoccupazione circa la propria capacità sessuale, ad esempio, talvolta genera un'ansia patologica, specialmente nell'uomo ("ansia da prestazione"). Si è diffusa poi la convinzione che a genitali più grandi equivarrebbe piacere più intenso, cosa che non risponde affatto a verità.

Insomma, come per tante altre cose meravigliose, l'uomo riesce a complicarsi anche un fenomeno assolutamente naturale come la sessualità, sovraccaricandola di aspettative sproporzionate e rendendola così poco spontanea da farla diventare addi-



rittura sgradevole.

Incominciamo pertanto a sgombrare il campo dai malintesi, partendo dal considerare i fattori in grado di influenzare sia positivamente che negativamente il desiderio (libido) e la potenza sessuale. In questo numero parlerò degli effetti dell'alcol etilico (etanolo) sull'uomo, riservandomi di completare l'argomento in un prossimo numero della rivista.

L'etanolo è una sostanza molto diffusa e costantemente presente nella nostra vita, spesso oggetto di falsi luoghi comuni e generatrice di malintesi. Sia sotto forma di vino, birra, amaro o superalcolico, l'etanolo ha un grosso punto in comune con l'atto sessuale: il piacere. Il vino, in particolare per noi italiani, costituisce una bevanda tradizionale, puntualmente associata ai momenti di allegria e di festa, elevata in alcune sottoculture a



simbolo di virilità.

Ma come stanno veramente le cose?

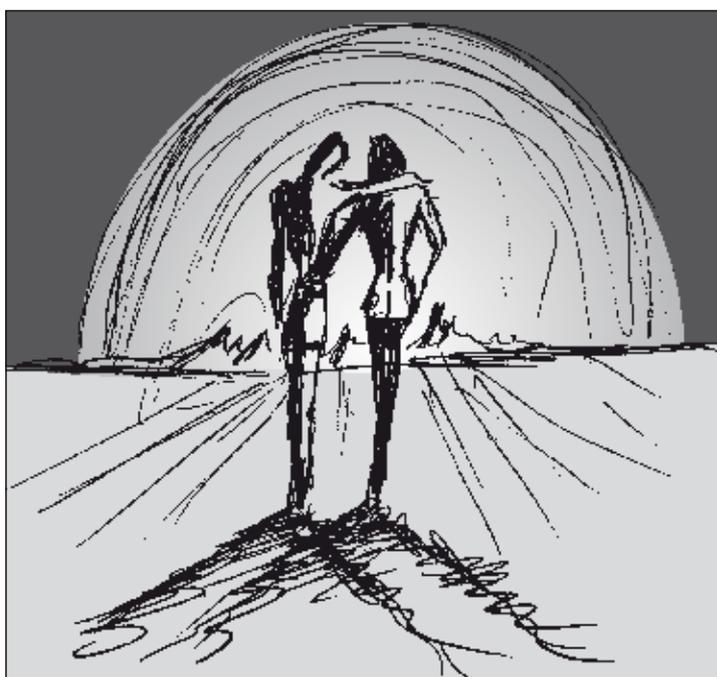
L'alcol, che ha molteplici effetti su tutto l'organismo, non risparmia gli organi sessuali. A seconda delle quantità assunte e della sensibilità personale (che varia da individuo a individuo) può provocare aumen-

to o diminuzione del desiderio sessuale (libido), ma costantemente diminuzione della potenza sessuale, e, se usato in grandi quantità per molto tempo provoca rimpicciolimento dei testicoli ("atrofia") e conseguente sterilità.

Vista la crescente diffusione dell'uso di bevande alcoliche tra i giovanissimi, è particolarmente importante che gli adolescenti sappiano queste cose, e che sospendano o quanto meno riducano drasticamente l'alcol. A tale proposito è auspicabile che l'educazione sessuale trovi posto nei programmi scolastici fin dai primi anni di scuola.

Il paradosso dell'alcol.

In virtù del suo effetto euforizzante sul cervello l'alcol accresce l'*illusione* che tutto sia possibile, ma nella realtà diminuisce l'*efficienza*. Da ciò deriva un tipo di comportamento abbastanza curioso: da una





parte crollano le inibizioni, dall'altra diminuisce la potenza sessuale fino all'impotenza. Si sviluppa così un senso di frustrazione, che col tempo cresce, generando malumori all'interno della coppia, e, ai ripetuti rifiuti da parte della partner, possono sorgere dei sospetti che giorno dopo giorno si organizzano fino a condurre ad una vera e propria costruzione delirante (delirio di gelosia).

Il decadimento della funzione sessuale nel forte bevitore non è in rapporto alla cirrosi epatica, ma può manifestarsi molto prima, spesso anche se quest'ultima non si presenta affatto. L'effetto tossico dell'etanolo sugli ormoni sessuali maschili può causare il di-

radarsi dei peli della barba, delle ascelle e del pube, una forte riduzione della muscolatura, un aumento del volume delle mammelle (ginecomastia), la riduzione e la scomparsa degli spermatozoi (sterilità).

Concludendo:

- La capacità sessuale (virilità) non va confusa con il desiderio (libido)
- La funzione sessuale necessita di un cervello integro e di organi e ormoni ben funzionanti
- Un'abbondante bevuta, anche occasionale, (contrariamente a quanto si pensa) è capace di trasformare l'atto sessuale in un sonoro e patetico russamento.

(*) Ignazio Pilloni si è laureato a Cagliari in Medicina e Chirurgia Specializzato in Sessuologia presso il C.I.S. a Roma Opera a Marrubiu come Medico di Famiglia e Specialista



CORSO PER
**SMETTERE
DI FUMARE**

TELEFONARE AL
0785 54867

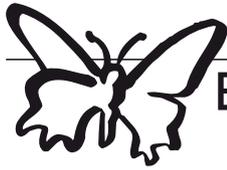
DALLE ORE 9 ALLE ORE 10
E DALLE ORE 18 ALLE ORE 19

La disumanità del computer sta nel fatto che, una volta programmato e messo in funzione, si comporta in maniera perfettamente onesta.

I. Asimov

I bambini rappresentano il messaggio vivente che noi trasmettiamo ad un futuro che non vedremo

N. Postman



Una forma di salute psichica di Sandro Ciula

Credo che una delle cause più frequenti dell'infelicità umana sia l'invidia. In genere si è portati a credere che sia una passione tipicamente femminile e in parte ciò è vero.

Se ci si ritrova per esempio in una sala d'aspetto ed in questa entra una donna elegantemente vestita è interessante notare la reazione delle altre donne presenti: l'ultima entrata sarà oggetto di sguardi malevoli e di allusioni e chiacchiericci per niente lusinghieri nei suoi confronti e qualunque malvagità o diceria a suo riguardo sarà creduta come una verità rivelata.

Non è che gli uomini siano da meno; forse la differenza con le donne consiste nel fatto che queste ultime guardano

tutte le altre consimili come rivali, mentre gli uomini mostrano solitamente invidia verso quelli che fanno il loro stesso mestiere: sentiamo mai un meccanico lodare un altro meccanico o un medico un altro medico, un geometra un altro geometra, un politico un altro politico?.

Enzo Biagi scrive che nella sua vita non ha mai incontrato nessuno degno di essere invidiato eppure l'invidia è una delle piaghe della convivenza civile; infatti non solo l'invidioso desidera far del male e lo fa se trova le condizioni adatte, ma l'invidia rende infelice anche lui perché non riesce a trovare piacere in ciò che possiede o in quello che fa, ma soffre per quello che gli



altri hanno, o fanno.

Forse il problema può nascere da un'infanzia poco serena: se per esempio un bambino soffre perché un fratello gode di più attenzioni da parte dei genitori, può svilupparsi in lui la tendenza all'invidia e, man mano che matura, si sentirà costantemente una vittima di ingiustizie vere o presunte.

Mettiamo il caso che il lavoro che svolge gli procuri uno stipendio tale da permettergli una vita dignitosa, egli non sarà certamente felice perché ci sarà sicuramente qualcuno, che ritiene essergli inferiore, il quale guadagnerà di più; è convinto di subire ingiustizie e l'odio caratterizzerà la sua esistenza, difficilmente pensa che l'invidiato potrebbe a sua volta invidiare chi guadagna più di lui: il più ricco del paese invidia il più ricco di Oristano che invidia il più ricco della Sardegna che invidia Agnelli, che invidia Rockefeller che invidia il Re Mida che forse non è mai esistito. Penso che sarebbe vantaggioso per tutti educare i



bambini ad avere sicurezza della propria personalità, ad avere autostima, come adesso si usa dire.

Avere una buona opinione di se stessi soffocherebbe l'invidia perché ognuno sarebbe persuaso di essere un tassello importante e necessario di un insieme.

Molto tempo fa l'invidia era diretta di solito verso persone a noi molto vicine e nell'ambito del paese, ai nostri tempi attraverso i mass media essa è indirizzata verso l'intero sistema planetario.

Tramite la propaganda i nostri genitori hanno imparato ad odiare gli inglesi, i francesi ecc. e le loro "barbare usanze", quelli che hanno la pelle di un altro colore o parlano un'altra lingua li riteniamo oggi capaci di qualunque bassezza: perché quando si istiga all'odio si ha più successo di quando si incita alla benevolenza e all'amicizia.

Non dipenderà tutto da quel profondo senso di insoddisfazione che pervade noi e il nostro tempo? Forse pensiamo che sono solo gli altri a godere dei vantaggi della vita e noi ne siamo privati per un disegno ignoto e incomprensibile. Forse le cose necessarie alla felicità degli uomini sono semplici, tanto semplici che non si riesce a riconoscerle.

Errare è umano; dar la colpa ad un altro lo è ancora di più

A. Bloch

Il silenzio dell'invidioso fa molto rumore.

Gibran

Gli uomini hanno i riflessi lenti: in genere capiscono solo nelle generazioni successive.

Anonimo

*Delusione: quando nessuno ti fa sentir qualcuno.
Umiliazione: quando qualcuno ti fa sentir nessuno.*

Gibran

A.D.A.O. *Associazione Diabetici Alto Oristanese*

AVVISO

**Nella sede sociale sita in Abbasanta, via Kennedy, 7
è stato istituito il**

CENTRO D'ASCOLTO PER I PROBLEMI DEL DIABETE

**un operatore volontario risponderà
alle richieste di chiunque desideri avere
informazioni sulla malattia, sulla sua gestione
ottimale, sui programmi dell'Associazione
A.D.A.O.
e sui corsi di aggiornamento per le famiglie.**

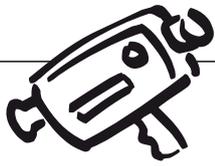
Tel. 0785 54867

Lunedì ore 17.30 - 19.00

A che serve rendere ricchi tutti, se il ricco stesso è infelice?

B. Russell





La sagra di Sant'Agostino di Daniela Deiana

Il 29 agosto in occasione della festa campestre di Sant'Agostino l'Associazione Club Alcolisti in Trattamento di Abbasanta, Ghilarza, Norbello e Borore ha allestito un chiosco analcolico, il cui fine è stato quello di sensibilizzare le persone presenti anche attraverso la distribuzione di materiale informativo sui problemi alcolcorrelati.

Il chiosco è rimasto aperto per circa sette ore: vi si potevano trovare bibite analcoliche e gelati con l'aggiunta di un cappellino in omaggio con la scritta "No alcol, no drugs, i love life, io amo la vita, Acat Abbasanta".

I cappellini sono stati offerti

anche durante la "pesca miracolosa" organizzata dall'Azione Cattolica.

In qualità di Presidente Acat sento il dovere di sottolineare la buona riuscita dell'iniziativa, per la quale erano presenti numerosi amici dei Clubs.

Il momento del pranzo è stato particolarmente significativo perché i componenti dei Clubs presenti hanno potuto condividere un importante momento di amicizia in totale assenza di alcol.

Vorrei ringraziare la Pro Loco, e il Gruppo sportivo di Abbasanta per averci dato la possibilità di partecipare con

la nostra iniziativa alla manifestazione, con la speranza di poter ripetere la stessa esperienza anche per il prossimo futuro.

*Rita Pireddu
collaboratrice
dell'Alambicco,
è diventata Mamma.*



**AU
GU
RI!**



Convegno a Borore di Assunta Congiu

Si è svolto a Borore un convegno di sensibilizzazione su Alcol, Salute, Comunità, organizzato dal Cat n. 41 col patrocinio dell'Amministrazione comunale.

I relatori hanno esposto le tematiche in maniera molto esauriente; il dott. Giuseppe Solinas ha illustrato le patologie alcolcorrelate e i disagi a queste connesse, e le varie problematiche di tipo familiare e sociale.

Il dott. Giampiero Cau del Sert di Macomer ha parlato dei sistemi di recupero degli alcolisti attuati nell'Ente da parte di un'équipe operante a questo scopo.

La dott.ssa Marianna Madau del Sert di Macomer ha presentato un progetto che è stato predisposto per le Scuo-

le Medie del Marghine Planargia, a cui hanno aderito quasi tutte le scuole del territorio; la prima fase del progetto si è occupata della preparazione dei docenti che avranno il compito non facile di trasmettere agli alunni le tematiche riguardanti i problemi alcolcorrelati.

Il dott. Sandro Congia psicoterapeuta, ha parlato dell'uso dell'alcol nelle nostre tradizioni, di come subdolamente entra nella nostra cultura e ci accompagna dalla nascita alla morte: infatti ogni avvenimento della nostra esistenza è caratterizzato da questa sostanza.

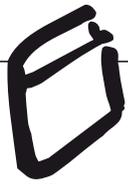
Tutti i relatori sono stati molto esaurienti, il numeroso pubblico ha seguito attentamente tutte le fasi del conve-

gno partecipando attivamente al dibattito. Le famiglie del Club di Borore hanno manifestato la loro soddisfazione per lo svolgimento della manifestazione. La presenza fra il pubblico di medici, infermieri, insegnanti ci fa pensare che l'argomento sia molto sentito e che con questo primo convegno si sia dato corso ad una iniziativa interessante. L'Amministrazione comunale ha dimostrato impegno e disponibilità siamo fiduciosi quindi in una ulteriore collaborazione. Ringraziamo tutti gli intervenuti con un caloroso arrivederci.

A distanza di qualche mese dal convegno ci siamo resi conto che qualcosa comincia a muoversi, e in senso positivo: la popolazione sollecita altri incontri, e colloqui avuti con famiglie, lasciano sperare in prossimi inserimenti nel Club.



*Auguramos a chie abbarrada in custu mundu
finza a toccare su numeru tundu!*



L'uomo che piantava gli alberi

Maria Assunta Casula

“L'uomo che piantava gli alberi” di Jean Giono, Salani Editore. Che strano titolo!

Mi incuriosisce. Quasi quasi lo leggo!

Abituata purtroppo a sentire tutt'altre notizie, in questa estate di fuoco, un simile titolo mi sorprende.

Accendo la radio, guardo la tv, mi affaccio alla finestra e non vedo altro che fumo, non odo altro che sirene, motori, pale di elicottero, mezzi antincendio, ma il fuoco sembra inarrestabile, invincibile e ciò mi rattrista.

Anche quest'anno nella nostra terra ettari ed ettari di bosco e di macchia mediterranea sono andati in fumo. Con questa sfiducia nell'uomo, che non capisce la ricchezza che sta perdendo, torno a casa e incomincio a leggere.

Il racconto è breve.

Durante una delle sue passeggiate in Provenza, Jean incontra una persona unica e indimenticabile, un pastore solitario e tranquillo, di poche parole, che prova piacere a vivere con ritmi lenti insieme al suo gregge e al cane.

Pur nella sua semplicità e nella totale solitudine, che lo rendono un “diverso”, un anti-conformista, quest'uomo sta compiendo un'impresa che cambierà la faccia della sua terra e la vita delle generazioni future.

Ogni giorno, per anni e anni, rovescia sul tavolo un mucchio di ghiande, separa le buone dalle guaste e le raggruppa a dieci a dieci fino a contarne cento. La mattina seguente, dopo averle ben bagnate, le

depone delicatamente ad una ad una, ricoprendole con cura.

Intanto esplodono i conflitti mondiali e lo scrittore si dimentica di questo strano pastore.

Finita la guerra sente il desiderio di tornare in campagna a respirare un po' di aria pura.

Ma quel che si presenta al suo sguardo lo lascia stupito:

“Quando penso che un uomo solo è bastato a far uscire dal deserto quel paese di Canaan, trovo che, malgrado tutto, la condizione umana sia ammirevole”

Cosa avrà visto di tanto meraviglioso?

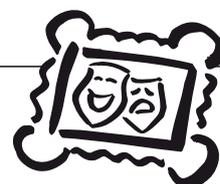
Vi consiglio di leggerlo anche voi: vi accorgete di quanta serenità e quanta fiducia fanno nascere queste poche e semplici pagine.

Perché non esiste anche da noi almeno un contadino simile a Elzeard Bouffier?

Perché non nasce anche qui una diversità tanto positiva?

Sia benvenuta, Solitudine, se riesci a far nascere dal deserto una foresta.





La donna nella realtà dell'alcoldipendenza

Il problema dell'alcol dipendenza è in aumento, o forse ora è solo più visibile: i giornali, tutti i giorni riportano notizie di tante tragedie e, se si va a guardare un po' più in fondo, si scopre che dietro la maggior parte di questi casi c'è l'alcol.

Nei quattro anni in cui ho frequentato il Club ho visto quanta sofferenza l'alcol crea; io stessa sono andata al Club quando si era toccato il fondo, tutta la famiglia era disgregata, allo sbando, i figli soffrivano di questa situazione che non sapevo come risolvere, passavo infatti da momenti di disperazione, a cui si univano problemi economici, alla paura che mio marito perdesse il lavoro e con questo l'unico sostegno della famiglia.

Mio marito negava l'evidenza dei fatti, era sempre lontano da casa, bugiardo e "assente", anche se ora mi dice che vedeva chiaramente la sofferenza che provocava ed anche la sua frustrazione per non riuscire a venir fuori dal

baratro in cui si era cacciato. Ogni giorno finiva nel solito modo, fino a quando non ci hanno indicato la via del Club.

Abbiamo frequentato sempre, ne siamo usciti migliori, siamo orgogliosi di avercela fatta.

Al Club abbiamo incontrato in quattro anni tante persone, tanta sofferenza, ma chi ha avuto volontà e costanza ce l'ha fatta, così come è successo a noi. Negli incontri del Club mi ha colpito soprattutto la sofferenza delle donne alcoliste, la loro difficoltà di smettere di bere, soprattutto per

le casalinghe che hanno i mariti che bevono, è difficile uscirne: sono sole, non sono aiutate dal marito e nascondono fino a che possono il loro problema. In casa il marito pensa che non sia affar suo, non cerca di cambiare il suo stile di vita, le sue "abitudini", non si può non offrire da bere quando vengono gli amici, l'importante è che nessuno sappia.

Il ruolo della donna nella realtà dell'alcoldipendenza non è mai marginale, fortunatamente spesso ha in sé il coraggio e la forza per uscirne e per aiutare gli altri a cambiare.

Lettera firmata





Un giorno da turista... al mio paese di Paola Leone

Con questo titolo, che a prima vista potrebbe sembrare paradossale, ha visto la luce una "guida" realizzata dagli alunni della scuola media di Norbello.

Perché un'esperienza didattica risulti coinvolgente per i ragazzi deve partire dalla realtà in cui essi vivono, pertanto abbiamo immaginato di essere turisti in visita per un giorno nel nostro paese.

Con questo presupposto ha avuto inizio l'attività in una classe prima a tempo prolungato, proseguita poi in seconda.

Per sviluppare il lavoro ci si è serviti di abilità e procedure

attinte dalle varie discipline (lavoro interdisciplinare), privilegiando l'esperienza diretta nel territorio; hanno collaborato gli insegnanti di Lettere, di Scienze, di Educazione fisica e di Educazione artistica.

La classe è stata divisa in gruppi di lavoro con mansioni specifiche: il gruppo dei fotografi, il gruppo dei disegnatori, dei cronisti, e così via. I ragazzi hanno effettuato diverse ricognizioni sul campo sia nel centro abitato che nelle campagne, avvalendosi, per queste ultime, della preziosa collaborazione delle Guardie del Corpo Forestale di Ghilarza.

È stata raccolta una grande

varietà di materiale e di informazioni, tutto successivamente riordinato e selezionato dall'intera scolaresca; le fotografie più significative e i disegni più espressivi sono stati utilizzati per la realizzazione di cartelloni murali.

I cronisti hanno intervistato i nonni e i genitori e svolto indagini consultando fonti e documenti. Gli appunti raccolti sono stati rielaborati; sono stati prodotti i testi introduttivi ai diversi argomenti e le didascalie da affiancare alle immagini.

Il volumetto realizzato presenta i molteplici aspetti del proprio paese:





- **Storico:** Norghiddo nella curatoria del Guilcier, il cambiamento del nome in Norbello.

- **Urbanistico:** chiese e piazze. Particolare attenzione è stata riservata alla Chiesa di Santa Maria della Mercede, piccolo gioiello dell'arte romanica, all'interno della quale sono state rinvenute delle iscrizioni dipinte.

- **Folkloristico:** "sa tuva", il carnevale, i riti della Settimana Santa e i segni popolari della Pasqua (dolci e pane), il costume maschile e femminile, i giochi del passato (campana, biccusu, pipia de zappulu, luna e' monte) e i balli tradizionali.

- **Geografico e naturalistico:** la localizzazione del paese e il suo orientamento, la flora e la fauna locale.

- **Economico:** attività agropastorale.

L'elemento vincente di questa iniziativa è stato l'aver reso

protagonisti i ragazzi, che, stimolati dall'idea di essere i pionieri della storia del proprio paese, hanno vestito volentieri i panni dello storico, del geografo, del naturalista, dell'artista, assimilando, quasi senza avvedersene, procedure di analisi, di osservazione e di progettazione delle loro cono-

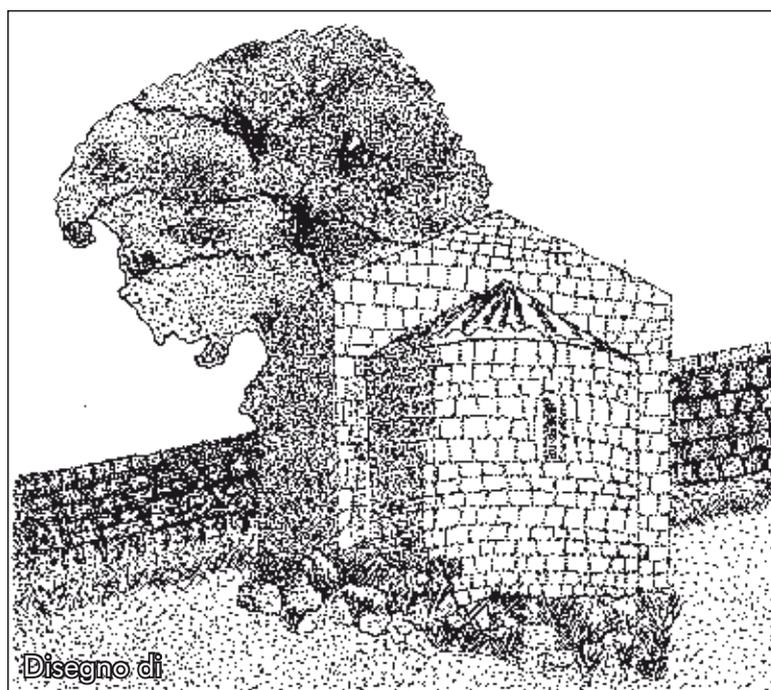
scenze.

Hanno soprattutto capito quanto sia produttivo e gratificante **lavorare insieme**, e quanto lo spirito di collaborazione sia importante per la buona riuscita di ogni lavoro e di ogni attività della vita quotidiana.

Sul piano educativo hanno conseguito pienamente il principale obiettivo di questo progetto, che consisteva nel sensibilizzare e rafforzare il legame con il territorio, in particolare con storia e la cultura del paese.

Classe I e II Media di Norbello

Anno scolastico 1997/98 e 1998/99





NON M'ISTRAPÀTZES

Da mèsu 'e màre, chèna cuntièrra,
zùcco a sa sola e in tèmpus onu;
abòrtas cumpanzia, làmpu e trònu,
mi faghen, pro che lòmper a sa tèrra.

Su viàzzu si prìmat cun sos bèntos!
Si dàn aghèiu frittu cun traschias,
lasso sas nues, a un'ala tranzias,
mudo in nie, calo a zafos lèntos.

In tottùe gradèssida, isettàda,
mùstran rispèttu e riconnoschènzia,
ca mi tenen in contu; cuminiènzia
fatzo, in sas fazièndas de s'annada!

Si so bundànte, mi tenen tancàda,
intro làgos cunzàdos da e digas,
sùrcos, leàdas e sùtta 'e puntigas,
còlo pro andàre ue non bindàda.

Jàzo vida a traìnos e funtànas,
sèmenes ponen, lestros, raighìnas,
prodùin sièndas, sas tèrras mischìnas,
in istasònes siccas e metzànas.

Càndo ruìno, trazo mata e mòlas,
dissipo sas ficcàdas e camìnos,
però mezòro laòre e terrinos,
è sos massàios an riccas arzòlas.



In logos mèda, ancora disìzan,
de mi tenner accànta cun budànzia,
ma so lontàna e pro sa mancànzia
sun assurìdos, gherran, si fastìzan.

Etto s'isperza, assisto su lavàbu,
che sàmuno, in s'ora 'e su battìzu
su peccàdu de s'innozènte fìzu
e sa presènzia mia non at acàbu.

Chie non m'istimat, non podet gosàre
de cùstu mùndu sos benes nodidos
mi tenen a infàdu, presumidos
fàghen manèra de m'abolordare.

Mancàri abìncos, su sidìu si càtzan
e mi jùghen a castu e fetiànu
non an irgònza de mi pònner manu:
prus so mindiga e prus m'istrapàtzan.

Giovanni Antioco Mura

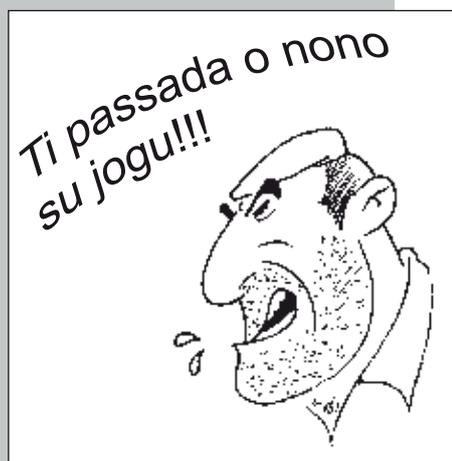
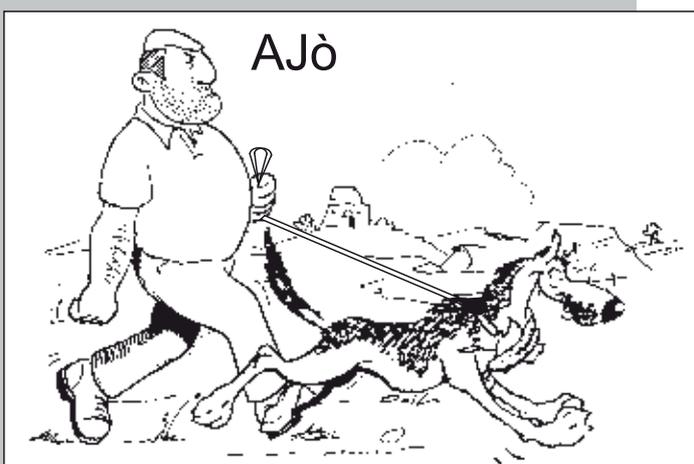
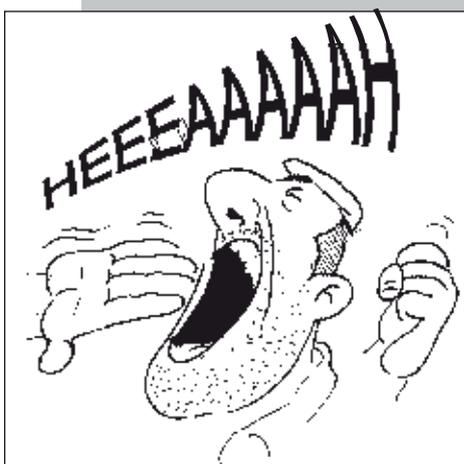
Ilàrzi, 28 'e Làmpadas 1999

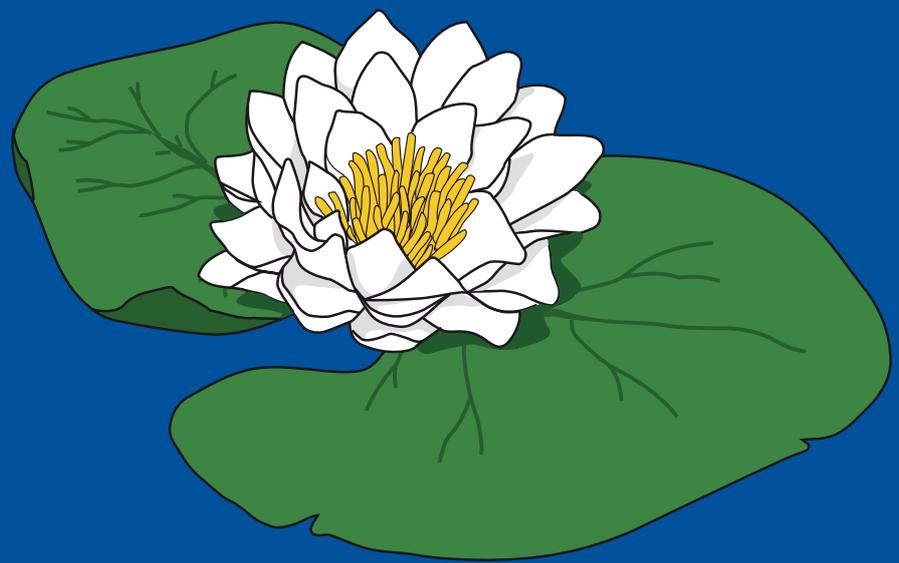
(1° premiù in su cuncùrsu de poesia sarda
"Sa Quarfina" a Meàna Sardo.
Su degheòtto 'e Cabudanni 1999)





OMINES E ANIMALES





CENTRO D'ASCOLTO
ABBASANTA

0785/54867

da Lunedì a Venerdì ore 17.30 - 19.00

CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO CAT GHILARZA - ABBASANTA

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