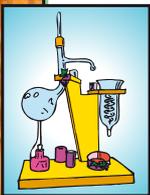


e'

alambicco

Anno III - N° 9 - Marzo 1998



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

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

Anno II n°7 Luglio 1997

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 Muroi

Segreteria
Rita Pireddu

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

Direzione
Centro Alcologico Territoriale
Via Kennedy, 7
Tel. e Fax (0785) 54867

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

Copertina, fotografie,
disegni, progetto grafico
Sandro Ciula

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

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

SOIUMIARIU

Pag. 2
Le Reti: comprendere e comunicare
Sandro Congia

Pag. 4
Alcolismo e società
Sandro Ciula

Pag. 5
Promozione della salute
Dott. Fabio Fara

Pag. 7
Cronaca locale
Antonella Della Ventura

Pag. 8
Lettere a "L'alambicco"

Pag. 10
La scuola e il mondo
Scuola Elementare di Ghilarza 92/93

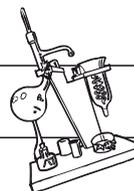
Pag. 11
L'angolino dei ricordi
Lussorio Muroi

Pag. 12
Storie personali
Sandra CAT 21

Pag. 14
Dalla stampa

Pag. 15
Riflessioni in rima
Pasqualino Campus - Nino Deligia

Pag. 16
Buonumore



**TUTTI INSIEME A COMBATTERE
IL COMUNE NEMICO
di Sandro Congia**

“Sbrigati che è tardi! E bevi il latte, prima che si sfreddi...”

Il padre è già uscito, lei si è alzata prima di tutti a preparare la colazione, avendo avuto cura di esporre una dolce sorpresina gastronomica, nella speranza di ravvivare gli entusiasmi prima di affrontare le fatiche quotidiane.

Il ragazzo è chiuso in bagno da mezz'ora. All'ennesima minaccia della madre, finalmente esce e nello spazio di tre minuti mangia, si allaccia le scarpe, infila a forza l'astuccio nello zaino, ormai divenuto di proporzioni mostruose, scatta in piedi e indossando al volo il giaccone scompare dietro l'uscio. La madre lo insegue con un pacchetto in mano: "La merenda!" urla, ma le sue parole si infrangono dietro la porta che sbatte. Un'altra donna, poco lontana da lì, sta finendo di caricare la macchina di libri e compiti corretti, mentre grida a qualcuno le ultime raccomandazioni: "Ricordati di misurare la febbre al bambino e di



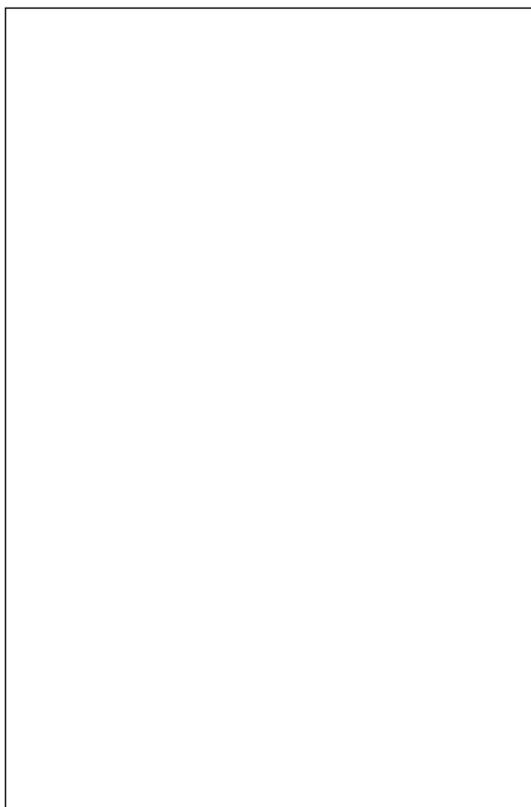
dargli lo sciroppo quando si sveglia! Se sta molto male chiamami!”

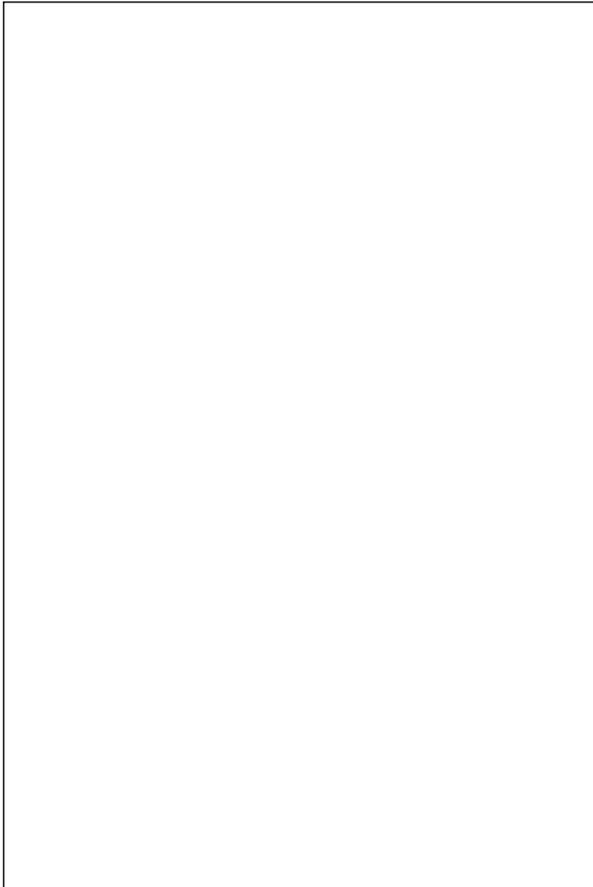
Gira la chiave, si ritocca frettolosamente i capelli sbirciandosi appena in un angolo dello specchietto retrovisore e si avvia verso il posto di lavoro. Ce l'ho fatta, pensa, arriverò in orario, e tira un sospiro di sollievo, come se fosse finita lì.

Invece il bello deve ancora venire, e lo sa, ma ora non vuole pensare alle lezioni, alle decine di ragazzi, al collegio docenti, alla scelta dei libri di testo e ai colloqui con i genitori.

Come definire tutto questo? Una guerra è la parola giusta.

Una guerra preparata e combattuta quotidianamente da un intero popolo. Dai genitori per primi, che lavorano e risparmiano come disperati per pagare tasse e acquistare libri, quaderni, compassi e righelli, scarpe e tute da ginnastica. Non possono crollare di fronte alle difficoltà sempre nuove, alle crisi dei figli, alle incertezze e alle inevitabili lacune di una scuola che (non solo da noi) fatica ad adeguarsi ai ritmi vertiginosi dell'evoluzione





tecnologica e dei mutamenti sociali.

Combattono gli insegnanti, per formare uomini migliori, dotati di una coscienza critica, civica, ecologica e democratica. E lo devono fare nonostante la crescente burocratizzazione del lavoro, la povertà di mezzi, la solitudine, lo scetticismo di qualche genitore e la non sempre completa convinzione e disponibilità da parte dei loro allievi.

Combattono gli studenti, che fanno un mestieraccio duro e anche abbastanza ingrato. Imparare a ragionare non è affatto facile, oltretutto è l'unico lavoro, insieme a quello delle casalinghe, a non essere retribuito (il che è ingiusto). E' un investimento, renderà in futuro... D'accordo. Ma proviamo a sederci per ore a leggere, ripetere, scrivere, disegnare cose astratte e dall'utilità quantomeno non immediata, mentre appena al di là della porta ci aspetta come alternativa non la zappa, come cinquant'anni fa, ma un vero e proprio "paese dei balocchi", popolato da computers, tv, videogames, amici, motorini, CD, bar e pub. Stare chiusi per delle ore, ai giorni nostri, richiede tanta volontà, capacità di rinuncia e costanza da sfiorare talvolta l'eroismo.

E mille altre anime meno visibili combattono negli uffici, nelle biblioteche, al ministero, dalla mattina alla sera, anche quando la scuola chiude.

Ma si combatte contro chi? C'è davvero un nemico?

Certo che c'è, ed è il peggior nemico dell'umanità: l'ignoranza.

È sempre in agguato: dietro lo sfruttamento, la miseria, l'ingiustizia, l'odio razziale, le malattie, la schiavitù, la droga, l'inquinamento, la dittatura, la delinquenza, la diseguaglianza, la violenza, la mafia, chi altri c'è se non l'ignoranza?

Se di tanto in tanto ci fermassimo di fronte a un qualunque edificio scolastico a riflettere sul peso che ha avuto l'istruzione sulla storia dell'umanità e quello che avrà sul suo destino, riusciremmo a dare un senso più compiuto ai nostri sacrifici.

Alla fine del secondo millennio abbiamo iniziato a godere i primi frutti dell'istruzione per tutti, ma ci resta ancora tanto da imparare!

Coraggio dunque, genitori, studenti, docenti, presidi, segretari, applicati, bidelli, uomini politici grandi e piccoli: abbiamo dato un primo bel colpo all'ignoranza, ma non è ancora sconfitta! Tutti ai posti di combattimento, ognuno faccia la propria parte.

Se vogliamo un futuro dobbiamo continuare a combattere insieme!

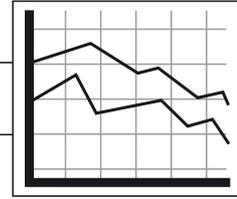


È duro essere negro.
Ti è mai capitato di esserlo?
A me sì, una volta, quando ero povero.

L. Holmes



ALCOLISMO E SOCIETÀ



L'immagine dell'alcolista dal 1794 al fascismo di Sandro Ciula

"Poiché a misura che in alcune parti d'Europa e specialmente nell'Italia andavasi ampliando contro gli antichi stabilimenti da cultura della vite sino a ricavarne vino per uso di ordinaria bevanda, a differenza di tempi addietro, ove l'acqua era la più comune bevanda, poco vino beveasi e chi ne bevea lo bevea molto annacquato...fu osservato dai Fisici Dottori derivarne da ciò notevole danno all'umanità nel fisico e nel morale..."

(Anonimo 1794 - Torino)

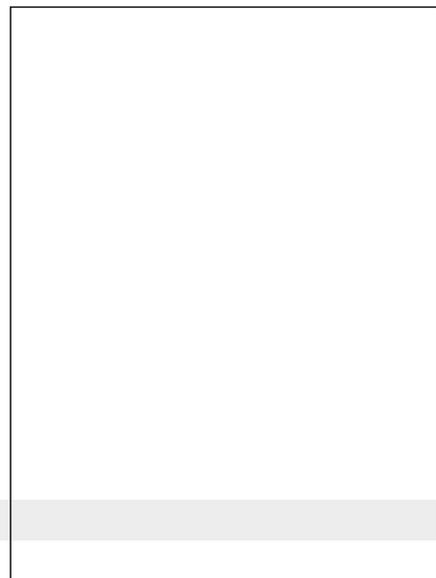
Se proviamo a ricostruire l'evoluzione della questione alcolica in Italia, il fenomeno dell'alcolismo, presente sul territorio da secoli, diventa fonte di preoccupazione del potere pubblico, solo verso la fine dell'ottocento: considerandolo qualche volta problema morale, qualche volta una questione di ordine pubblico, e addossandone le colpe talvolta " alla società " come organizzazione sociale e culturale, talaltra " all'individuo" come ereditarietà, carenze morali, mancanza di socializzazione, ecc. A seconda dei casi quindi, l'alcolista, dovrà essere punito o curato. Nel primo caso l'alcolista, secondo una visione della fine del secolo scorso, è un criminale per ragioni biologiche; nel secondo è un malato. Solo recentemente l'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) definirà l'alcolismo una malattia sociale.

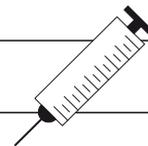
In Italia l'alcolismo diventa problema un decennio circa dopo l'unità del paese, quando ci si comincia a preoccupare dell'aumento esponenziale del numero delle osterie, e soprattutto quando "il vizio del bere smodato si è diffuso a svariate categorie di lavoratori con il risultato che non soltanto si è indebolita la loro voglia di lavorare, ma anche i legami familiari" (Relazione Commissione con il compito di investigare sugli scioperi - Regio Decreto del 3 febbraio 1878). In sostanza la classe dominante inizia a definire la figura dell'alcolista come un vizioso, assenteista per ubriachezza, pessimo lavoratore e distruttore della stabilità familiare, e si preoccupa dell'aumento delle osterie in quanto le stesse possono essere luoghi dove è possibile fomentare e organizzare disordini e sedizioni. L'immagine negativa di chi "beve" quindi, elaborata dalla pubblicitistica del tempo, offre due vantaggi: uno pedagogico, l'altro

repressivo; mostra al popolino come non bisogna comportarsi e fornisce a "chi comanda" una possibilità di controllo su classi pericolose.

Due posizioni si distinguono alla fine del secolo scorso: la prima addossa la responsabilità della miseria e dei mali da essa derivati, come l'alcolismo, al sistema capitalistico, sostenuta da Colajanni secondo cui "l'alcolismo nelle sue proporzioni patologiche non è che un prodotto della miseria generata dalla presente organizzazione sociale..."; la seconda denuncia l'ereditarietà dell'alcolismo, sostenuta da Lombroso, il quale afferma che " l'alcol è causa di delitti perché il bevitore dà luogo a figli delinquenti, perché molti delincono per potersi ubriacare..."

L'immagine dell'alcolista come criminale ritorna a galla nel ventennio fascista, infatti le leggi di P.S. del 1926 sanciscono la proibizione di vendere alcolici da parte di associazioni private, e il principio secondo cui malati di mente, tossicodipendenti, e alcolisti sono persone socialmente pericolose.





IL SONNO del Dr. Fabio Fara*

Definizione:

Fenomeno fisiologico caratterizzato dalla regolare periodica e transitoria diminuzione dello stato di coscienza e del livello di sensibilità agli stimoli esterni

Il sonno è indispensabile per il benessere sia dell'uomo sia degli animali. Tutti conosciamo il piacere del riposo *tra le braccia di Morfeo*. Ancora oggi gli scienziati non hanno saputo dare spiegazioni esaurienti su questo fenomeno fisiologico. Di certo si sa che non se ne può fare a meno in quanto si è visto che la privazione totale del sonno è incompatibile con la vita.

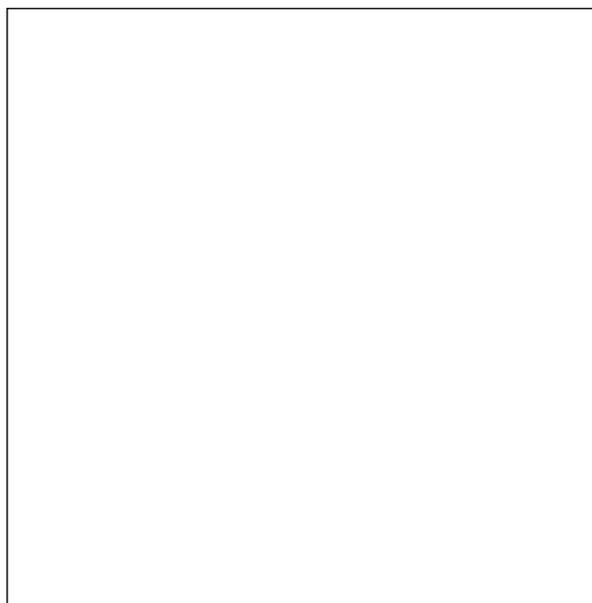
Esistono diverse fasi del sonno che nell'adulto possiamo suddividere in due parti principali:

- **Sonno R.E.M.** (Rapid Eyes Movements) cioè quella fase in cui gli occhi si muovono rapidamente sotto le palpebre. Corrisponde alla fase in cui sogniamo e gli occhi seguono come di fronte ad uno schermo, le immagini

che scorrono. Questa fase rappresenta circa un quarto del sonno totale, e si ripresenta più volte nell'arco della stessa notte.

- **Sonno non R.E.M.** E' la fase del sonno profondo che dura circa un'ora e mezza e si alterna con le fasi R.E.M. Durante questa fase non si sogna.

La durata totale del sonno varia a seconda dell'età. Il neonato dorme anche 18 ore, il bambino 12/14 ore, l'adulto 8 e l'anziano mediamente 6 ore. Varia anche da un individuo all'altro: ad un estremo abbiamo i *brevi dormitori* (che non dormono più di 3/4 ore per



DISTURBI DEL SONNO

DISSONNIE

Insonnia primaria
Ipersonnia primaria
Narcolessia
Apnea da sonno
Disturbo del ritmo sonno-veglia

PARASONNIE

Incubi notturni
Pavor nocturnus
Sonnambulismo

notte) all'altro ci sono i *lunghi dormitori* che hanno bisogno di 9/10 ore di sonno. Tra questi estremi esistono infinite situazioni intermedie.

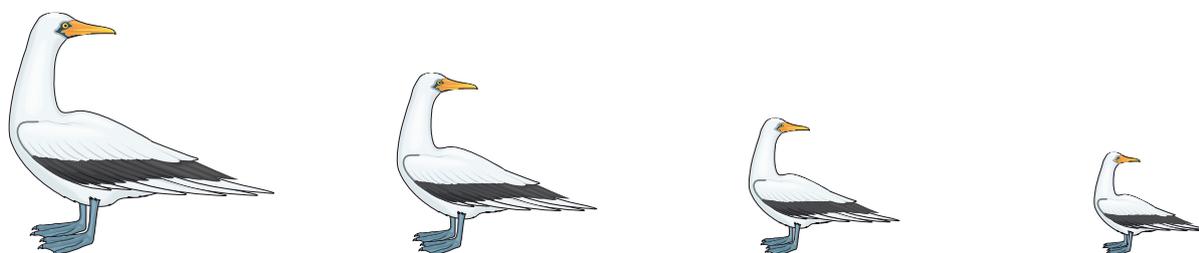
Si parla di insonnia quando si ha difficoltà ad addormentarsi (insonnia precoce), o quando si hanno frequenti risvegli nel cuore della notte (insonnia intermedia) o molto tempo prima che suoni la sveglia (Insonnia mattutina). Se tutto ciò capita un paio di volte all'anno si è nella normalità. Si considera un vero e proprio disturbo invece se compare almeno 3 volte ogni settimana nell'arco di un mese.

L'insonnia viene definita secondaria se compare al seguito di malattie organiche o psichiatriche o all'uso di sostanze (nicotina,

caffeina, teina, alcol, alcuni farmaci). In alcuni casi nei bambini si possono avere disturbi nel sonno dovuti ad allergie alimentari. È invece definita primaria se non appare correlata ad alcuna causa apparente.

L'insonnia può riflettere abitudini di vita scorrette, oppure rappresentare un problema fisico o psichico da non trascurare. Se non si riesce a rimettere le cose in ordine, seguendo i suggerimenti descritti in tabella, è consigliabile ricorrere all'aiuto del medico di famiglia, il quale valuterà l'eventuale opportunità di inviare il proprio paziente allo specialista psichiatra.

** Il dr. Fabio Fara è un medico specializzato in psichiatria che lavora al Centro di Salute Mentale del*



DODICI CONSIGLI PER MIGLIORARE IL SONNO

- 1) *Mantenere un costante ritmo sonno-veglia (andare a letto ed alzarsi alla solita ora);*
- 2) *Evitare sforzi fisici (come andare in palestra la sera tardi) o mentali prima di coricarsi;*
- 3) *Rinunciare alla pennichella pomeridiana;*
- 4) *Mantenere nella stanza da letto una temperatura ed un'umidità adeguate (in inverno non superare i 24 gradi centigradi e cambiare l'aria 5 minuti prima di coricarsi);*
- 5) *Non addormentarsi di fronte alla TV (se si ha sonno è meglio andare a letto);*
- 6) *Evitare il caffè, la coca-cola, la cioccolata, perché bevande eccitanti;*
- 7) *Vino, birra ed altri alcolici interferiscono negativamente sulla qualità e la durata del sonno;*
- 8) *Mangiare leggero la sera, ma non andare a letto digiuni;*
- 9) *Se non si riesce ad addormentarsi, meglio alzarsi 20 minuti e fare qualcosa di rilassante, anziché rigirarsi nel letto;*
- 10) *Scegliere per dormire una camera da letto silenziosa e scarsamente illuminata;*
- 11) *Non dormire più del necessario se ci si vuole sentire riposati e lucidi al risveglio;*
- 12) *Tenere conto che l'attività sessuale favorisce il sonno.*



CRONACA LOCALE



GHILARZA: FINALMENTE IL LICEO **Antonella Della Ventura***

Il 20 Dicembre 1997 le autorità politiche e religiose provinciali e comunali assieme con gli insegnanti e gli studenti hanno inaugurato il nuovo Liceo Scientifico di Ghilarza.

Una scuola "solare" di tre piani, circondata da un enorme e verdissimo prato, da grandi e spaziosi parcheggi, da quattro campi (2 per il tennis, 1 per la pallavolo e 1 per il basket) e dotata di un ampio auditorium da 315 posti. Alle 12 classi di 140 alunni distribuite in due piani si aggiungono due palestre corredate di attrezzature, quattro laboratori arredati ma non ancora equipaggiati, una biblioteca fornita di libri e videocassette, una sala computer, una sala video e infine altri quattro ambienti (sala professori, segreteria e uffici vari).

FINALMENTE! Una vera e propria scuola, desiderata ed attesa per 17 lunghi anni dagli studenti e dai professori come hanno ricordato il Presidente della Provincia Gianvalerio Sanna e il nostro Sindaco Tomaso Sanna durante

l'inaugurazione.

Certo, una scuola così strutturata e in avvenire ulteriormente corredata di arredi e di strumentazione, non può e non deve funzionare soltanto in orario strettamente scolastico e antimeridiano, ma deve invece aprirsi a tutte le esigenze culturali che oggi sollecitano la crescita della comunità; vorremmo insomma che quella luce che la investe la mattina, sia viva anche la sera e che quegli spazi e quegli ambienti che la caratterizzano possano essere un luogo alternativo alla crescita di noi giovani, sfruttando in particolare il tempo libero; perché siamo convinti che così la scuola, istituzione e struttura, svolgerebbe il suo reale ruolo educativo che è appunto quello di sviluppare capacità, sfogare tensioni, canalizzare energia e indirizzare sforzi.

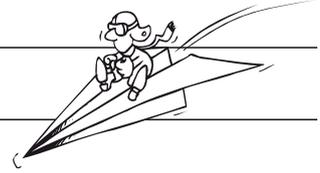
Auguri scuola, perché non ci sia più incertezza nell'apertura al futuro.

** Studentessa della V classe del Liceo Scientifico Mariano IV d'Arborea, Ghilarza*

Ghilarza, Liceo Scientifico, anno scolastico '97/'98

Un giorno all'Accademia di Francia, durante una violentissima disputa, il signor Mairon esclamò: "Signori, se non parlassimo che quattro alla volta?"

Chamfort



ANNIVERSARIO 1988 - 1998 NURAGICI CAT

Con vivo piacere ricordo, a distanza di un decennio, il lancio del programma hudoliniano che ebbi la fortuna di innescare in terra di Sardegna insieme agli amici e colleghi Gavino Vacca e Antonio Maccioni, seguito a ruota da Sandro Congia e Gianfranco Pitzalis.

Per la verità c'era stata in precedenza un'incursione con Hudolin stesso e la sua consorte che in qualche modo è servita ad influenzare e a predisporre il terreno. In ambedue le occasioni, oltre che alla convinzione e all'entusiasmo degli organizzatori e animatori degli incontri, ha giocato un ruolo importante la presenza di Carlo Temussi, vostro conterraneo, che portava con sé umanità e preparazione per esperienza vissuta.

Mi si dice che oggi in Sardegna sono attivi una quarantina di CAT a testimonianza del lavoro tenace e concreto di questi anni, portato avanti dagli operatori e dalle famiglie. CAT raffigurati come moderni baluardi "nuragici" all'interno dei quali tutti possono misurarsi in termini di energia, amicalità, coscienziosità, emotività e disponibilità all'esperienza.

Si tratta di valenze che hanno funzioni portanti nei processi di edificazione della salute, individuale e collettiva, in tutta la sua estensione. L'approccio psicomedicosociale alle persone alcolproblematiche porta infatti a

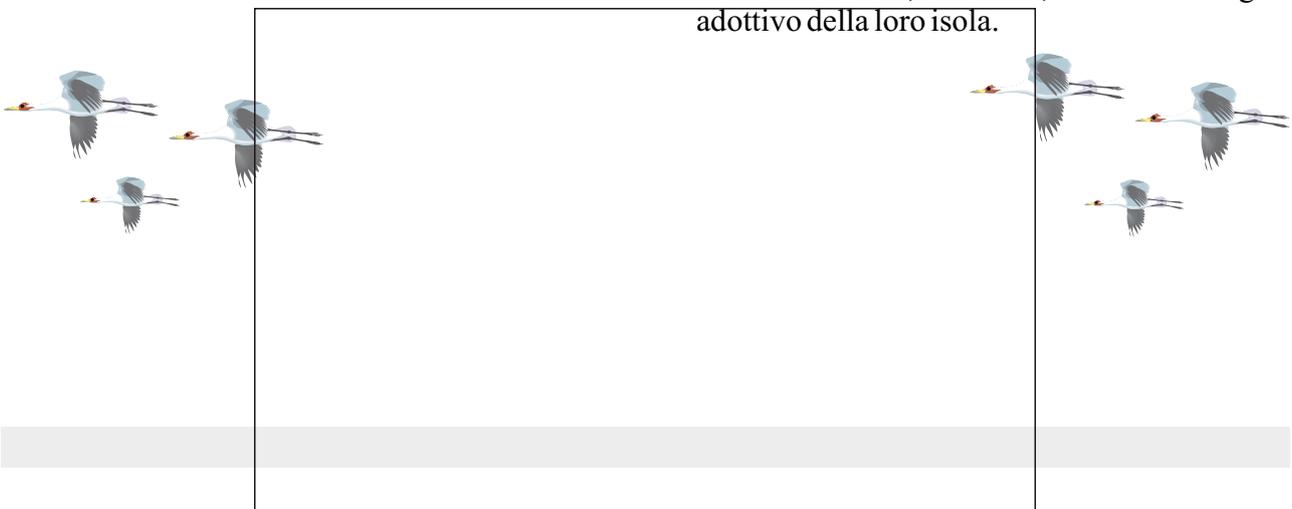
favorire interazioni continue, utili a definire gli atteggiamenti e i ruoli dei singoli componenti dei CAT nei confronti dell'intero gruppo e dei compiti da svolgere che richiedono a loro volta doti di orientamento, valutazione, controllo, decisione, tensione, adeguatezza emozionale e capacità integrative.

Coesione, risocializzazione e cultura di gruppo rappresentano i cardini per il cambiamento delle persone che condividono il medesimo programma educativo di recupero e progresso nel segno della solidarietà.

Esiste davvero l'opportunità di nobilitare la propria esperienza di vita e di esaltare i valori e le attitudini di ognuno all'interno delle specificità umane, culturali e sociali che costituiscono il pregio irrinunciabile di ogni comunità. Si mira infatti all'essenza del vivere con presa di coscienza dei bisogni, scoperta dei sentimenti, assunzioni di responsabilità e di ruoli appropriati, azione partecipata, acquisizione della stima di sé, sviluppo equilibrato dell'intimità, ribellione e affrancamento dalla dipendenza, rifiuto degli abusi e della violenza, esaltazione dei valori familiari e amicali, apprezzamento e valorizzazione del prossimo, avvio e consolidamento di nuove speranze per il futuro.

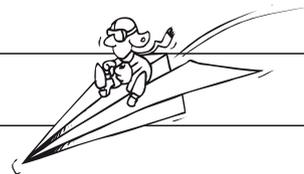
Il seme ha già dato i suoi frutti e altri ancora ne tiene in serbo. È confortante il riscontro che molti e nelle contrade più impensate, continuano a coltivarlo uniti da un unico filo.

Agli amici di Sardegna un caloroso abbraccio da chi, come me, si considera figlio adottivo della loro isola.





LETTERE A "L'ALAMBICCO"

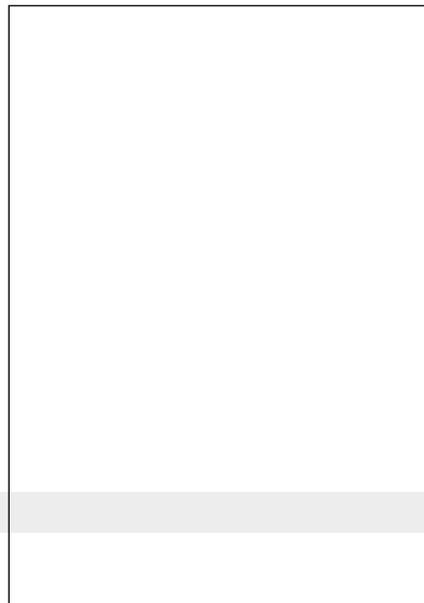


I GIOVANI E L'INGRESSO NELLA SOCIETÀ DEGLI ADULTI: LA LEVA

Sempre più spesso i Servizi Sociali e le Associazioni di volontariato segnalano casi di giovani a rischio di devianza, coincidenti con nicchie familiari dove i genitori dimostrano di non voler accettare, e capire, i problemi dei figli, quando addirittura rifiutano ogni tipo di aiuto. In questi casi la società civile risulta impotente, salvo che non si debba arrivare a sottrarre i figli alla tutela della famiglia inerte, che, anziché chiedere aiuto, nasconde i fatti. Però a me risultano, e potrei citarne molti, numerosi casi di devianza dai canoni della sana e tradizionale educazione familiare operata da genitori falsamente moderni, e più spesso incapaci, piuttosto che casi di devianza tipicamente giovanile (sottovalutata o addirittura ignorata se non spronata da esempi familiari).

Vale, come esempio, l'ardore che alcuni genitori mettono in campo quando i figli raggiungono l'età della "Leva".

Questa ricorrenza, com'è noto, si svolge con l'offerta della "Tuva" al santo protettore del fuoco. Il rito, antico e permeato di valori anche religiosi sarebbe di grande rilevanza per il contenuto socializzante che riunisce tutta la popolazione intorno ai giovani i quali entrano nella società degli adulti; ad inquinarlo ci pensano però alcuni gruppi di adulti che risultano perennemente "DI LEVA". Il peggio, fino al grottesco, avviene poco prima e poco



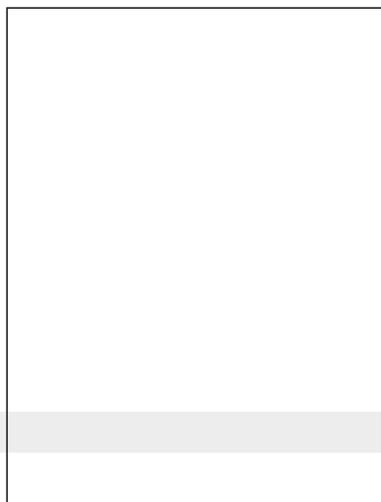
dopo il rito della "Tuva".

Prima della "Tuva", i nostri maturandi d'annata, ci danno un saggio di grafomania e vandalismo di vario stile, dove bestemmie, oscenità, dediche offensive, vengono dispensate come atti di sana goliardia che trovano molti genitori quasi compiaciuti della modesta educazione civica dei figli.

Subito dopo la "Tuva", si apparecchia una ricca tavolata, che ospita i giovani, i loro familiari, amici ed amici degli amici, alle cui spese attendono i genitori con una costante: la maggiore spesa serve per il vino, tanto che la festa della leva, può ormai ribattezzarsi come la "Festa del Vino". La cosa più curiosa è che i giovani, in maggioranza astemi, subiscono le scelte dei genitori più "enofili" che evidentemente tendono a misurare la maturità dei figli con l'etilometro. Se poi qualcuno di questi giovani diventa maggiorenne ma non "adulto" per colpa del vino, di che meravigliarsi?

Nelle circostanze sopra narrate alla mia famiglia è capitato il peggio: Avendo deciso di offrire la quota per la cena di leva in bibite analcoliche, quale contributo alla lotta contro l'alcolismo, ci siamo sentiti contestare il diritto di partecipare alla festa perché non avevamo pagato la quota per il vino. PROSIT!

Nando Pinna





UN CURIOSO ESPERIMENTO
di Maria Assunta Casula

È permesso modificare leggermente una tradizione?

Alcuni anni fa una scolaresca delle scuole elementari di Ghilarza si propose di analizzare una tradizione molto sentita nel loro paese: i falò accesi in occasione della festa di S. Antonio Abate.

Il lavoro iniziò con la lettura dell'ordinanza del sindaco emessa ai primi di gennaio, dalla quale, identificati alcuni aspetti della festa (inquinamento atmosferico, abbattimento degli alberi e danno all'ambiente) scaturì la seguente ipotesi: una tradizione è sempre e comunque giusta?

Ne nacque una vivace discussione, da cui emersero varie considerazioni. Fu quindi programmata una festa simile, nella stessa data, sostituendo però gli elementi considerati negativi con elementi positivi.

Dopo la festa ci fu l'elaborazione e la verbalizzazione scritta.

Il lavoro interdisciplinare durò circa un mese e coinvolse due sezioni della quarta elementare.

Ecco come una delle alunne descrive l'esperienza:

La mattina del sedici gennaio, vigilia della festa di Sant'Antonio, abbiamo piantato, nel giardino della scuola, due alberelli di quercia e abbiamo festeggiato tutti insieme allegramente mangiando dolcetti e bevendo delle gustose bibite. Ci siamo disposti in cerchio e ciascuno di noi ha proposto qualcosa: una canzone, una scenetta, un indovinello, una barzelletta per far divertire tutti e aumentare l'allegria.

Quali finalità si volevano raggiungere?

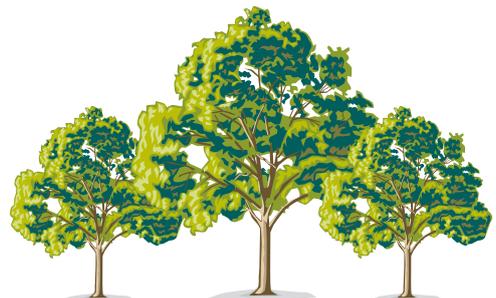
1. *Divertirsi stando bene insieme*
2. *Proteggere la natura migliorando l'ambiente*
3. *Festeggiare in onore del Santo*

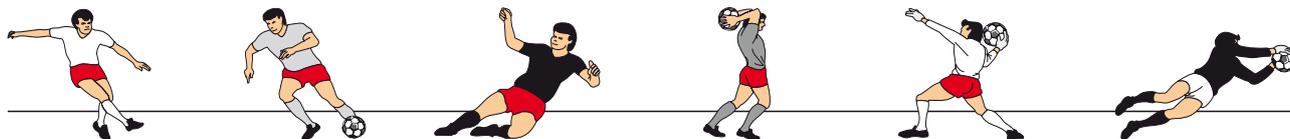
Noi crediamo di averle conseguite tutte. Questa esperienza ci ha fatto capire che una tradizione può essere leggermente modificata (senza rovinarla) e che ci si può divertire, stare insieme, mangiare e bere cose buone, festeggiare il Santo senza necessariamente bruciare una quercia, senza inquinare ma al contrario migliorando l'ambiente.



4^a B e C

Scuola Elementare di Ghilarza
Anno scolastico 1992-93





VECCHIE GLORIE di Lussorio Muroni

Ho scoperto, ritornando con la memoria indietro nel tempo, di aver giocato al calcio con quei paesi che oggi formano l'Intercomune: Abbasanta, Ghilarza e Norbello.

Ho il ricordo di anni bellissimi, anni in cui ho conosciuto tanta gente, sia dentro i campi di calcio, che fuori; anni in cui ho avuto la fortuna di visitare tanti paesi dell'Isola e di stringere, in quelli, amicizie.

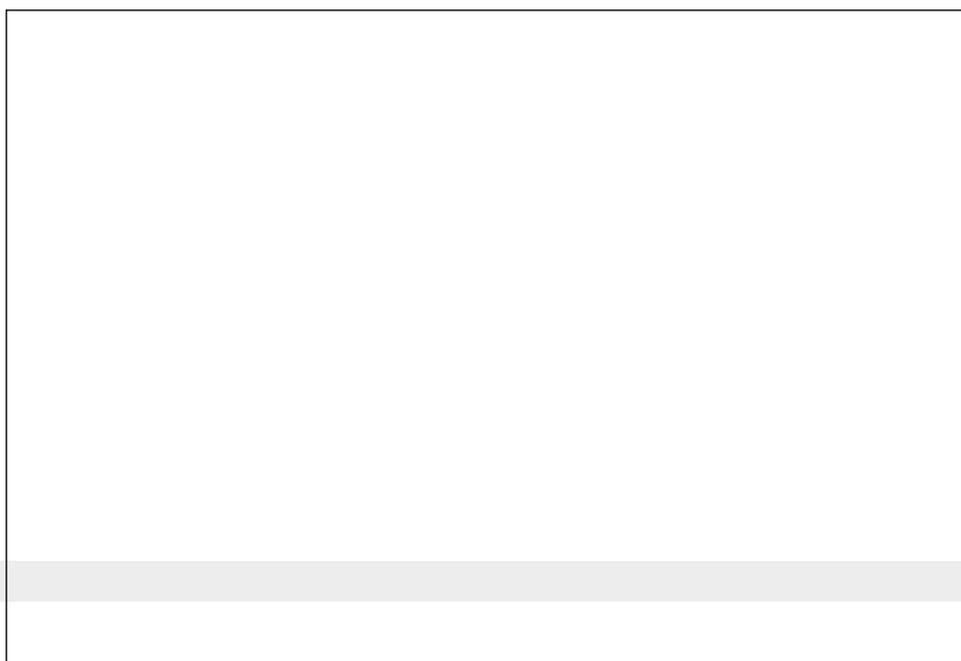
Ho iniziato a giocare con il Norbello nel lontano 1963, un ricordo sbiadito come una vecchia foto, con nomi che però rimangono indelebili: Battista e Raffaele Manca, Marco Cadeddu, Antonio Uргу, Medde, Mele.

Più tardi, dal 1964 al 1967, ho sudato per i colori del Ghilarza, dell'allora Presidente Cesare Lai e dei dirigenti Peppino Satta, Togu Carta e Mario Palmas. Altre esperienze, altri amici e ancora compagni di squadra che

ricordo e nomino con affetto: Pietro Deriu, Peppe Perra, Antonio Campus, Alfonso Uselli, Tore Massidda, Antonio Sechi, Franco Denti, Felle Pinna, Augusto Dore, Lelle Piras, Mario Cappai, Gino Cabula, Pietro Serra, Piero Marchi, Cau, Licheri, Mocci.

Per chiudere il trittico ho passato il 1968 nel campo di Abbasanta percorrendolo nei due sensi in compagnia di Antonio Demurtas, Salvatore Deriu, Piermario Mestroni, Ottavio Campus, Mura, Manconi, Pietro Gosamo, Flore, Miscali, Vacca e Medde.

Oltre alle immagini di compagni di quegli anni, anche alcuni avvenimenti si accalcano nella memoria, in particolare mi sarà difficile dimenticare un 10 a 0 rifilato al Terralba con il Ghilarza ed un 2 a 0 sul Guspini con l'Abbasanta, per non dire di un arbitro malmenato a Ghilarza che avrei voluto invece dimenticare.





“L’ESPERIENZA DI UNA FIGLIA”

“Lungo i bivi della tua strada, incontri altre vite, viverle a fondo o lasciarle perdere dipende soltanto dalla scelta che fai in un attimo; anche se non lo sai tra proseguire dritto o deviare, spesso si gioca la sua esistenza; quella di chi ti sta vicino”.

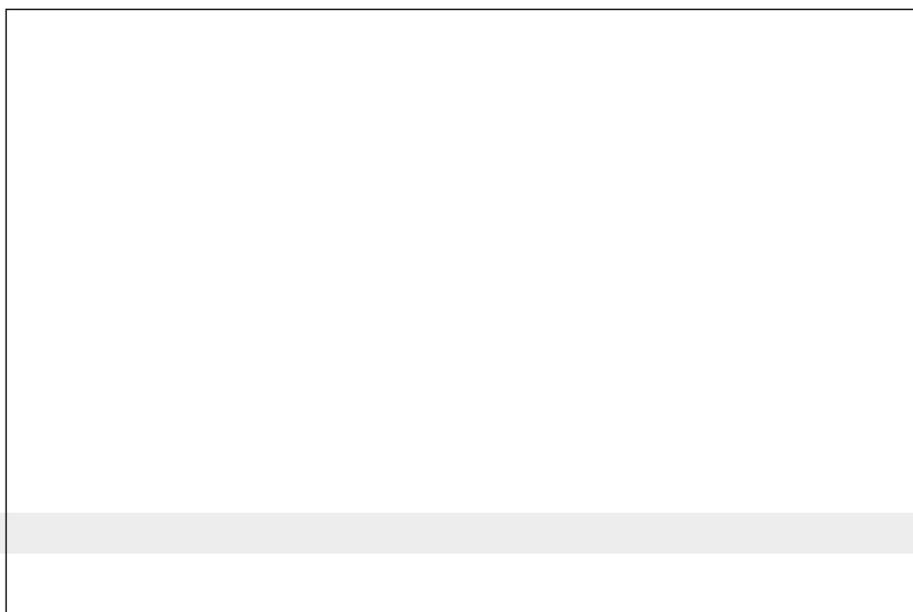
Molto probabilmente mio padre ci ha pensato diverse volte prima di prendere la decisione di disintossicarsi, ma in quell’attimo in cui ha giocato la nostra esistenza ha agito nel modo migliore, facendo sì che la vita di mia madre, mia e di tutti i miei fratelli prendesse una piega positiva, per quel che poteva concernere il vivere insieme a lui.

Sinceramente, quando mio padre iniziò la cura per disintossicarsi, non riposi la minima fiducia nelle sue parole, troppe volte aveva promesso e non mantenuto, per troppe volte ci aveva e mi aveva profondamente deluso. Ero ormai convinta che mio padre avrebbe continuato a impersonare la parte ipocrita del coccodrillo che mangia i suoi piccoli e poi li piange.

Ora sono felice di essermi dovuta ricredere.

Mio padre è cambiato veramente, è riuscito a sconfiggere quello che sono certa di poter definire il suo più grande nemico, che stava rovinando non solo la sua vita, ma anche la nostra, che stava portandogli via la cosa più importante della sua vita: la donna che ha sposato e i sei figli che insieme hanno messo al mondo.

Non sono minimamente in grado di capire ciò che mio padre ha provato cercando di uscire, riuscendovi, dal buio tunnel dell’alcol, ma, sono certa che ci voglia una gran forza d’animo e di volontà per ammettere i propri difetti o carenze che dir si voglia.



Sono grata a mio padre per gli sforzi che ha compiuto per migliorare la nostra vita.

Qualche giorno fa, parlavo con una ragazza da poco conosciuta, mi chiese di mio padre, che lavoro faceva; le spiegai che si era disintossicato da poco tempo è che stava mettendosi d'impegno per intraprendere una

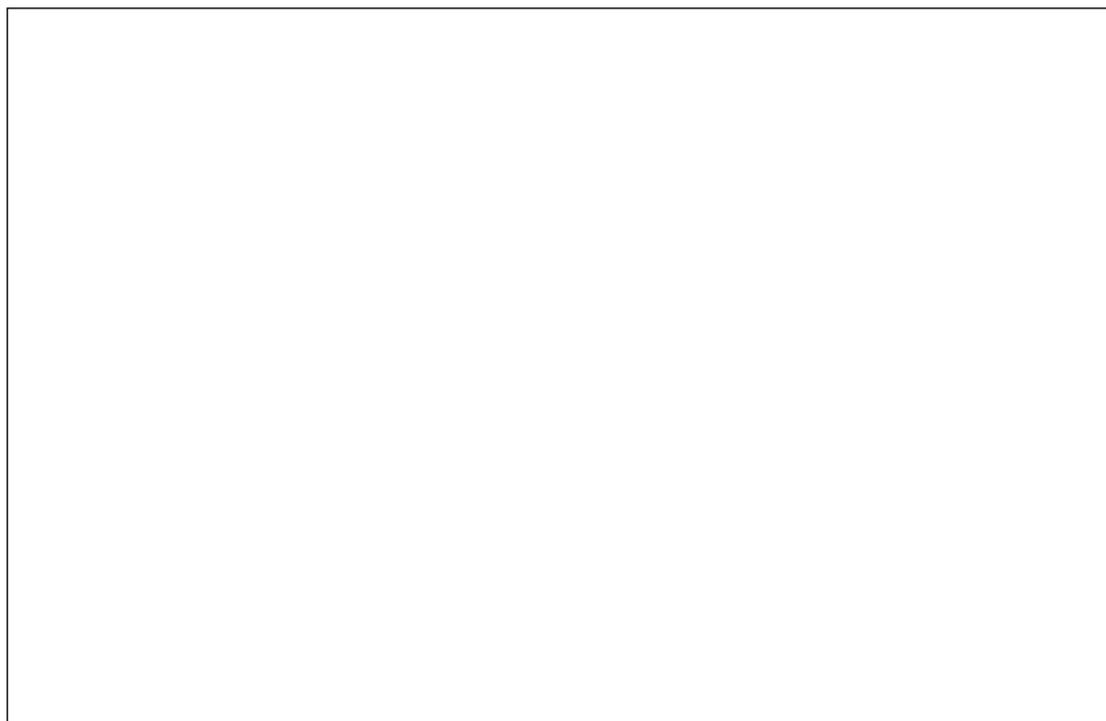
nuova attività senza più la bottiglia fra i piedi.

Lei mi disse: "E' bello come parli di tuo padre, non ti vergogni di lui," io le ho risposto semplicemente: "Non ho motivo di vergognarmi di lui. Si è impegnato al meglio per fare la cosa più giusta.

Sono orgogliosa di mio padre".

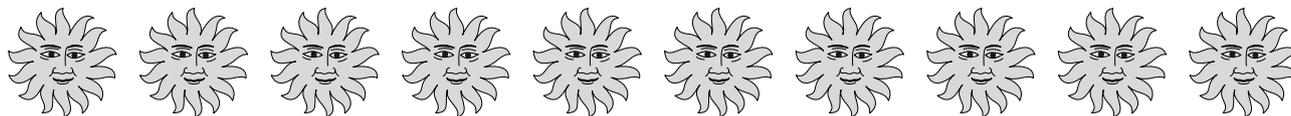
Sandra

C.A.T. n. 21 "Rinascere"
Oristano



Il povero deve procurarsi cibo per il suo appetito,
il ricco deve procurarsi appetito per il suo cibo.

Franklin



Scriveteci!

**L'Alambicco - c/o A.C.A.T. - Abbasanta
Via Kennedy, 7 - 09071 ABBASANTA (OR)
oppure inviate un fax al n. 0785/54867**



Tratto dall'Unione Sarda

I dipendenti dell'Alcoa di Portovesme rifiutano la Coca-cola Niente vino a mensa? Sciopero

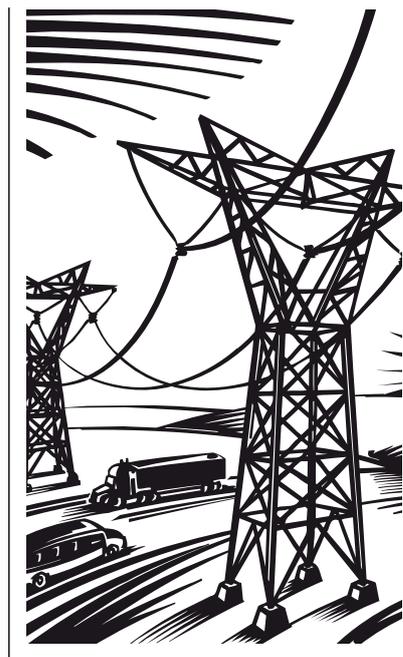
La guerra del vino non conosce confini. Nel ricco Nord-Est italiano o nel Sulcis-Iglesiente affamato di lavoro, che si chiami "ombra" o Carignano, è un diritto acquisito e intoccabile. Guai a far sparire le bottiglie dalla tavola. Gli americani dell'Alcoa ci hanno provato nella mensa aziendale del loro stabilimento di Porto Marghera scatenando un caso nazionale. Ma gli *yankes* sono tosti e non demordono. Ieri hanno cancellato bianchi e rossi dalla lista delle bevande offerte ai dipendenti dell'ex Alumix di Portovesme. Immediata e ferma la risposta: due ore di sciopero (oggi il replay) in nome della difesa delle tradizioni enogastronomiche locali.

Su questo punto il sindacato è inflessibile: il vino non si tocca. Ma l'Alcoa Italia (figlia minore del colosso statunitense) non vuole sentire ragioni: in tutti i suoi stabilimenti sparsi nel mondo non con-

sente il consumo di alcolici. Divieto totale in nome di un chiodo fisso del management a stelle e strisce: la sicurezza sul lavoro. Poche parole e molto pragmatismo, più che i consigli dei sommelier all'Alcoa seguono le indicazioni delle statistiche. Appurato che il numero degli infortuni s'impenna dopo i pasti bagnati con alcolici, non ci hanno pensato su due volte: niente vino, costi quel che costi. Per creare una classe operaia di astemi (almeno in fabbrica), ha inserito nel menù il dessert, oltre, naturalmente, a bevande analcoliche di vario tipo.

Coca Cola, aranciata, gassosa? No, grazie, ha subito risposto il sindacato, ricordando che da 43 giorni non si verificano infortuni. Argomentazione debole per l'azienda, che collega l'assenza di incidenti alle misure adottate per la prevenzione. Sottolineando i relativi investimenti. Tra le parti, comunque, niente chiusure a priori e disponibilità al dialogo. Così è stato aperto un "tavolo" per la trattativa, esattamente come quando si discute di esuberi e prepensionamenti, di cassa integrazione o tagli produttivi. Da una parte il consiglio di fabbrica deciso a tener duro sul "quarto" aziendale, dall'altra i dirigenti a spiegare che proprio no, non si può. Com'è consuetudine, lasciando spazio al confronto e formulando ragionevoli controproposte: niente vino ma dessert a scelta. L'offerta di yogurt o crostatine è stata però respinta. E ieri si è giunti alla resa dei conti: sciopero di due ore. Muro contro muro e la fabbrica si fermerà anche oggi per lo stesso lasso di tempo. Il sindacato non scherza.

A Portovesme non ci sono precedenti su questo tipo di conflittualità. Difficile quindi prevederne gli sviluppi. In passato, le astensioni da lavoro avevano altre cause: licenziamenti, lotta a uno Stato imprenditore accusato di tradire pro-



messe solenni, appalti revocati mettendo sul lastrico il personale delle piccole aziende locali. Il vino era rimasto confinato in una causa miliardaria tra i viticoltori della zona e le società dell'Eni accusate di aver riempito di piombo gli acini d'uva. L'Eni indennizzò tutti o quasi (i viticoltori, non gli eredi dei morti per leucemia).

Ora al vino non si lega un problema ambientale. In questa terra di disoccupati gli astemi sono pochi. L'astinenza dalla busta paga è diffusa, ma quella dal vino no. E per sopportarla non basta che gli americani abbiano resuscitato una fabbrica data per morta. In fondo Gesù ha fatto rivivere Lazzaro ma ha anche moltiplicato e distribuito pani e pesci. Poi ha pure offerto il vino. Ma quella era l'ultima cena. Dopopranzo si torna al lavoro. Che, di questi tempi, non è proprio come finire sulla croce.

STEFANO LENZA





Su ezzu

*Pius imbezzas e pius ti trascurana,
e sos annos ti pesana in sas palas
ndas bidu si, bonas e malas,
ma sos giovanos de te non sinde incurana!*

*Pius cresches, pius ses de imbarazzu,
na ischis comente ti comportare,
na es chilchene de ti agiudare,
ma ti trattana comente un'istrazzu.*

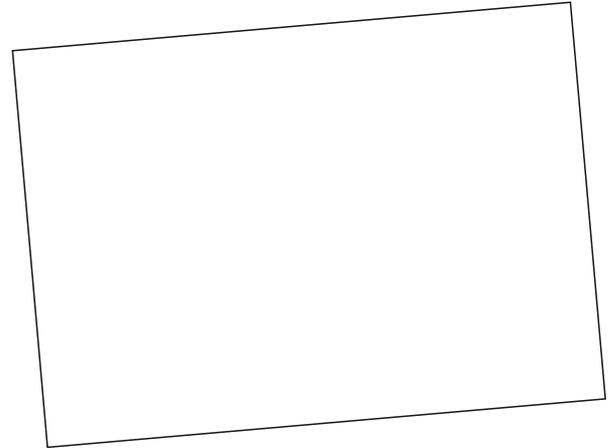
*Non naro chi ti ponzana in s'ambaghe,
o chi ti giuttana a pala e coddu,
però si possedis calchi soddu
fina a ti che lu leare non ti dana paghe.*

*Su die e sa pensione, si la tenes,
ti trattana cun diferente cortesia,
poi ti nde faghen de ogni zenia
e ti che papan pro finas sos benes*

*Bicana pro cantu poden bicare,
finas chi bat piticcu un'isfauzu,
da poi ti che torrana a su cuzu
e dae nou ti sighini a trascurare.*

*Su pane è prestidu tenidelu annottu
male o bene enid semper torradu
e cunformas a comente as trattadu,
sa paga ti torran chei su ezzu e tottu.*

Pasqualinu e Campos



**Sono talmente solo,
che lo specchio non mi riflette più!**

Longanesi

*Sa Pedra Longa
o tumba de gigante*

*Eretta in sa campagna, che altare,
ses tue Pedra Longa espost'a bentu:
antigu maestosu monumentu,
chi segretos non podes'isvelare.*

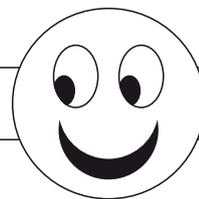
*Has bidu medas seculos passare
e has regoltu su tristu lamentu
de custa Terra Sarda, chi hat tentu
tantos meres chi fatta l'han penare.*

*Fis'una tumba o ara pagana,
logu de cultu de presuntos deos
venerados in epoca lontana?*

*Sos misterios tuos e impreos
istuzzicant sa fantasia umana,
ma restant dubbiosos cussos neos.*

Boristene





OMINES E ANIMALES

...MALADITTU S'URTEDDU
CHI NON TI OCCHIDI...

BRINCA!
APPO NAU

RAIU CHI
TI CALEDE

MIRA...

... PO INTELLIGENTZIA
M'HAS'A FRIGARE!
MA PO SA TIRRIA...

Sandro Ciula

Una ricetta infallibile per il mal di denti: sciacquate la radice del dente malato con aceto stagionato e lasciatela asciugare mezz'ora al sole. Il dolore scomparirà per sempre.

Franklin

Lui non è come gli altri giocatori; una volta l'ho visto leggere un libro senza figure.

M. Patkin



CENTRO D'ASCOLTO

ABBASANTA

0785/54867

Martedì e Giovedì ore 17.30 - 19.00

CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO CAT GHILARZA - ABBASANTA

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

