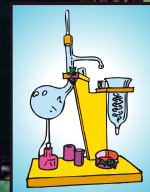


e'

alambicco

Anno VII - N° 17 - Aprile 2001



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

Sommario

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

Anno VII n°17 - Aprile 2001

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° I del 14/2/95

Copertina, disegni, progetto grafico e foto
Sandro Ciula

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

Pag. 2
Piano d'azione europeo sull'alcol
2001 - 2005
OMS

Pag. 4
Le Reti: comprendere e comunicare
Dott. Sandro Congia

Pag. 6
Dopo un secolo
Mauro Cavagna

Pag. 8
Brani di letteratura
Rita Pireddu

Pag. 10
Volontariato
Redazione de L'Alambicco

Pag. 12
Sanità
Gianfranco Abis

Pag. 13
Lettere a l'Alambicco

Pag. 14
Conosciamoci un po'
Pro Loco di Abbasanta

Pag. 15
Riflessioni in rima
F. Cossu - S'Argas

Pag. 16
Buonumore
S. Ciula

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".



Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.)



“La Sezione Europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha predisposto il Piano d'Azione Europeo sull'Alcol per il periodo 2001-2005. Il piano si ispira alla Carta Europea sull'Alcol, nella quale sono enunciati cinque principi etici e dieci strategie di intervento, e indica i risultati attesi e

le modalità per raggiungerli.

Il consumo di alcol può avere effetti negativi significativi sulla salute fisica, psicologica e sociale di individui, famiglie e comunità in tutta la Regione Europea. Gli effetti diretti e indiretti sono diffusi e costosi; non sono limitati ad una minoranza di bevitori

eccessivi facilmente identificabili, ma si estendono attraverso tutta la popolazione.

In tutte le culture dove l'alcol è stato liberamente accessibile, politiche formali e informali sono state sviluppate per ridurre i problemi alcolcorrelati e le conseguenze negative per gli individui e per la società.

Il consumo di alcol è associato ad un aumento del rischio di incidenti, inclusi quelli stradali, violenza intenzionale sia verso se stessi che verso gli altri, suicidi, violenza familiare, crimini violenti, comportamenti criminali e danni prodotti alle persone in quanto vittime, inclusi il furto e lo stupro.

Le bevande alcoliche sono responsabili del 9% del carico totale di malattia nella Regione Europea. Tra il 40% e

“L'alcol è una sostanza tossica e il suo uso è correlato ad un alto rischio di danni e di morte sia per chi beve che per chi non beve”

(O.M.S.)



PIANO D'AZIONE EUROPEO SULL'ALCOL

il 60% di tutte le morti nella Regione Europea dovute a ferite intenzionali o non intenzionali sono attribuibili al consumo di bevande alcoliche. L'uso di alcol e il danno alcolcorrelato, come ubriacature, sbornie e problemi sociali, sono comuni tra i giovani.

Il danno provocato dall'alcol impone un carico economico significativo sugli individui, le famiglie e la società attraverso costi sanitari, perdita di produttività, costi dovuti a incendi e danni alla proprietà e perdita di reddito. I costi dell'alcol per la società sono stimati tra il 2% e il 5% del Prodotto Interno Lordo”.

Tutti coloro (insegnanti, educatori, genitori, volontari...) che desiderano conoscere a fondo i contenuti della Carta e del Piano D'Azione Europeo sull'Alcol possono richiedere la copia al Centro d'Ascolto, tel. 0785 54867.

“SALUTE 21” O.M.S.

Salute nel XXI Secolo Obiettivo n. 12:

«Entro l'anno 2015 gli effetti negativi per la salute derivanti dal consumo di sostanze che producono dipendenza come il tabacco, l'alcol e le droghe psicoattive dovrebbero subire una diminuzione significativa in tutti gli Stati Membri».

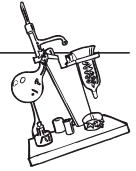
Cosa si può dire oggi di gran parte delle trasmissioni televisive e di certo giornalismo?

Molti ci offrono ogni giorno opinioni di ignoranti e così ci informano e ci tengono in contatto con l'ignoranza della nazione. Ci propinano in tutte le salse notizie, fatti, avvenimenti della vita di tutti i giorni mostrandoci quanto poco essenziali ed importanti essi siano. Da qui processi, discussioni, controversie, polemiche su niente o su cose assolutamente non fondamentali, il tutto condito da insulti e volgarità.

Tutto questo però un vantaggio lo ha: dovrebbe farci capire cosa è cultura e cosa no.

Sandro Ciula





L'INDIVIDUO, LA FAMIGLIA, IL CLUB

Se si riuscisse un po' a cambiare ...

Sandro Congia

È una giornata grigia e ventosa. Un giovane con l'impermeabile scuro va avanti e indietro di fronte al Centro d'Ascolto con l'espressione smarrita. Non sa se fa bene o male. Come la prenderà lui? Senz'altro si offenderà. E i fratelli, e gli altri? Sa come la pensano: i panni sporchi... Ma dopo aver provato e riprovato un'infinità di volte, con le buone e con le cattive, con promesse, minacce, ricatti, non ne può più, e ha deciso. Anzi, aveva deciso, dopo l'ultimo litigio, una settimana fa. Si era imbestialito a un punto tale da venire quasi alle

mani, e dopo una notte insonne ha giurato a se stesso di non farsi trascinare più in una simile situazione, di tentare una strada diversa.

Ha telefonato ed eccolo qui, dopo sette giorni, con l'animo nuovamente confuso, come per tanti anni. Andare fino in fondo? E se fosse solo una piccola vendetta legata all'ultima umiliazione subita? Stavolta me la paga, aveva meditato, non mi importa se si arrabbia. Ora è quasi pentito, e rimugina: cosa penseranno di noi questi qui...

L'orgoglio è un sentimento umano, necessario in tante

circostanze, ma in alcuni casi, come questo, può essere mortale.

Chi sa chiedere aiuto è una persona davvero speciale, perchè sa sottomettere l'orgoglio all'amore e all'intelligenza. Per fortuna il nostro nuovo amico ha queste qualità.

Si siede tra noi e incomincia il suo racconto.

«Mio padre beve... aiutateci, non ce la facciamo più! Lui non lo vuole ammettere. Come facciamo a convincerlo a farsi curare?».

Lo rassicuriamo: non dobbiamo preoccuparci del fatto che *“lui non lo vuole ammettere”*. A volte chi beve è la madre, un fratello, una sorella o un amico, il significato non cambia: è inutile andargli dietro per *“convincerlo a farsi curare”*. Nessuno ammetterà mai di essere malato, tanto meno di farsi curare, quando sta (o dice di stare) benissimo. Ciò che più interessa è la prima parte della richiesta: *“...aiutateci, non ce la facciamo più!”*

L'appello al plurale sottintende che a soffrire sono in tanti.

«...Da anni in famiglia non si parla più, si litiga solamente; non ci sono feste, ricorrenze, momenti di allegria, gli amici si sono allontanati, ognuno pensa



LE RETI: COMPRENDERE E COMUNICARE

a se stesso. Piuttosto che vivere in un'atmosfera di angoscia, di rabbia e di vergogna uno è scappato via di casa, un'altra si è sposata che era ancora una bambina, Gianni non è fuggito fisicamente, ma è emigrato psicologicamente: vive tra noi, ma nella totale indifferenza. Certe volte ho odiato quest'uomo a un punto tale che ho desiderato che morisse...»

Il silenzio che segue non deriva dall'imbarazzo, ma dalla comprensione e dal rispetto.

Ognuno può pensare tante cose, ma la riflessione più ovvia alla fine è una:

esiste una malattia peggiore di questa?

Solitamente i grossi problemi e le malattie croniche tendono a rafforzare

i legami familiari, aumentando in ciascun componente la sensibilità, l'attenzione, la presenza e la disponibilità.

I problemi alcolcorrelati invece tendono a isolare, ad indurire il cuore e ad intaccare gli affetti più cari e naturali.

La malattia è **gravissima**, e non è certo né fisica né mentale. Il *malato* non è questo o quel componente, ma la *famiglia intera*, che ha urgente bisogno di una cura energica per ritrovare se stessa, la sua forza e i suoi valori.

Caro amico, non sei solo. Da oggi, insieme con te, ci prenderemo cura della tua famiglia. Devi essere fiero di quello che hai deciso di fare. Non perdere tempo alla

ricerca di cause o di colpevoli, parlane subito con gli altri tuoi familiari, invitali a partecipare alle riunioni. La prossima volta saremo più numerosi e più forti.

Tutta la famiglia è invitata a frequentare il club e a cambiare.

Domandate a chi ha fatto e continua a fare questa esperienza: funziona!



A causa di un errore tipografico l'articolo comparso sul numero 16 della nostra rivista (*Al Kohol, Il Sottile* pag. 4), mancava proprio della parte che spiegava il titolo.

In questo numero la restituiamo ai lettori, pregandoli di volerla mettere al posto giusto.

Al Kohol, Il Sottile

L'Alambicco n.16 Ottobre 2000 pag.5-bis

...

Un'antica leggenda araba dice:

Il sultano d'Egitto, vinto dai crociati di Goffredo di Buglione, offrì ai suoi invasori un alambicco destinato a fabbricare una bevanda che egli chiamò "Al Kohol" (Il Sottile).

Glielo propose Haroum, il suo alchimista, dicendogli:

«Questo regalo diabolico farà loro più male di tutte le più gravi sconfitte e terribili epidemie. Il profeta Maometto, con le sue leggi sagge e prudenti, ha saputo preservare tutti i suoi figli dal liquido maledetto, ma i tuoi nemici, che non ne tengono conto, moriranno a migliaia, loro e i loro figli. Così tu sarai vendicato».

È forte chi riconosce i propri limiti, chi sa chiedere aiuto, chi sa cambiare.

Quando in casa qualcuno soffre, il problema non è suo ma **nostro!**

Rivolgiti al Centro d'Ascolto senza timore: nessuno ti giudicherà sarai accolto con un abbraccio.



Ghilarza, 100 anni fa: il regicidio.

Mauro Cavagna

Il 30 luglio dell'anno di grazia 1900 è un martedì torrido nel capoluogo dell'antica Contrada dell'Ozier Reale. Sopra i monti del Marghine a nord, "dominanti la piana feracissima di frumento e vino", il cielo è terso e pennellato del fumo eterno degli incendi che, ogni estate divorano l'isola.

Alle 10 e 53 minuti nel teatro ufficio del telegrafo che si affaccia sulla via Principale, l'apparecchio ticchetta un messaggio fuori dall'ordinario: *"Dal Sottoprefetto al Sindaco del Mandamento, ieri sera a Monza uscendo società ginnastica dove avea funzionato S. M. Umberto I, un individuo gli sparò contro due colpi di pistola colpendolo al cuore. Assassino arrestato tra furore popolo, S. M. spirò poco dopo."*

Nell'afa ombrosa di un disa-

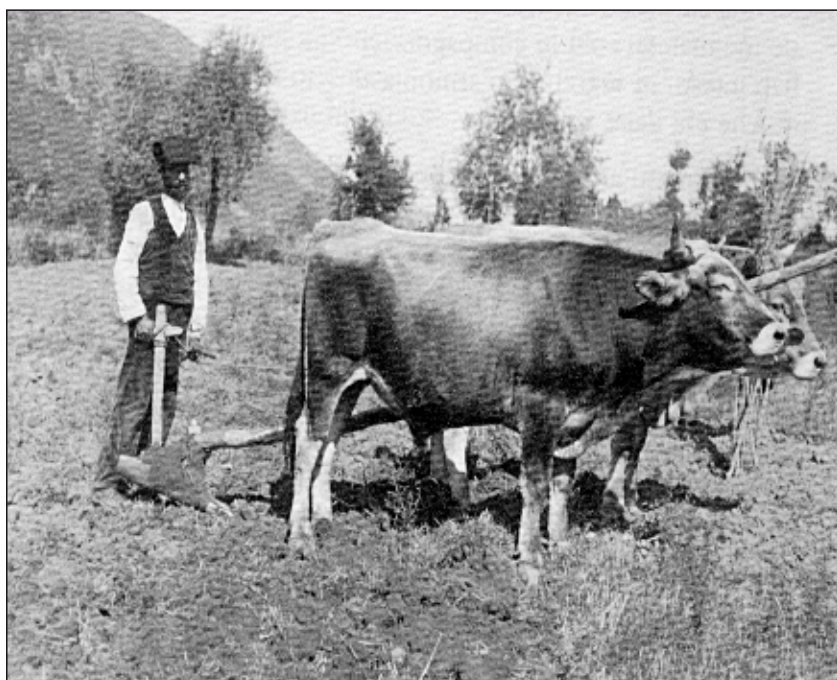
dorno ufficietto il Sindaco del Mandamento strabuzza gli occhi miopi, si sta occupando dei bisogni della sua piccola comunità (2.800 anime) che invoca una condizione di vita meno grama. Si può ragionevolmente supporre che la notizia non susciti in lui particolari emozioni; concorda la riunione della Giunta con il segretario, detta un messaggio di cordoglio per il Ministro, dispone di esporre a mezz'asta la bandiera sabauda sui pubblici uffici e poi torna al disbrigo dei suoi pubblici affari.

L'indomani, mercoledì 31 luglio, giornata infuocata dall'ostro che spira sull'altopiano basaltico, la notizia è ormai sulla bocca di tutti.

Intanto dalla casa comunale parte un secondo telegramma, stavolta all'indirizzo di "S.



E. la Marchesa Villamarina" a Monza; poi dalla torre di San Macario la campana delle orazioni suona più volte all'Ave e al Tocco per una intera settimana sul torpore di una vita paesana dove solo i festeggiamenti per la novena di S. Antioco rompono la desolazione consueta. La sera di giovedì 8 Agosto, 10 giorni dopo il regicidio, ha formalmente luogo la seduta straordinaria del consiglio comunale; un terzo dei 15 consiglieri è assente, manca la Giunta intera con l'esclusione del Sindaco che ovviamente non può fare a meno di presiedere. Mentre fuori sulla Contrada si scarica fragoroso il primo temporale d'estate, nella piccola aula gli animi dei pochi presenti sono lividi e l'atmosfera è densa di elettricità. È il farmacista che fremette, chiede per primo la parola. Quarant'anni, uomo di vivaci interessi, ha il dente avvelenato col Sindaco per col-



DOPO UN SECOLO

pa del quale fu costretto a dimettersi dalla presidenza del Monte Granatico. Paonazzo per la bile il farmacista esordisce con tono teatrale: “Vi sembrerebbe che io, nato nella fredda montagna di Bitti, allevato tra i suoi pittoreschi macigni di granito, dovessi avere il cuore di Luccheni, di Caserio o dell’attuale Bresci?”; il suo profluvio scroscia impetuoso sul capo del primo cittadino, evidenziando l’indegna condotta per non avere egli provveduto subito alle commemorazioni “per il Re barbaramente ucciso” e per “la vergogna di essere andato a mendicare il concorso pecuniario del presidente del Teatrino, al fine di sostenere le spese stesse, trascinandolo nel ridicolo la dignità del Consiglio e del Paese!”

Cessato il diluvio il Sindaco che ha ascoltato immobile, comincia a sgranare una paziente e meticolosa litania di difesa. Respinge innanzitutto ogni insi-

nuazione di indifferenza o trascuratezza e, con pignoleria elenca tutte le disposizioni adottate per la circostanza, compresa quella di vietare le corse dei barberi per S. Antio-co. Nel suo argomentare però manca qualsiasi accenno alla questione del re assassinato e questo basta a rinfocolare gli animi degli oppositori che, il notaio per primo e l’avvocato poi, si dichiarano increduli e costernati perché “egli continua a coprirli di vergogna”; il farmacista chiede addirittura le sue dimissioni, ma la richiesta, ancorché reiterata, messa ai voti non trova sostenitori. Così pian piano la disputa si spegne nello sconcerto degli attaccanti. Dopo un’ora di battibecchi si decide all’unanimità di intitolare al sovrano assassinato e alla sua augusta consorte le due principale strade del paese. Alla tempesta di quella notte d’estate, seguono quattro giorni di quiete, durante i

quali, sui muri di basalto, compare il programma del Sindaco ai cittadini in cui li si invita a partecipare “in onore di un re così eccelso e magnanimo” alle onoranze funebri che “dovranno essere solenni e imponenti”. Intanto si è provveduto a ordinare, stavolta senza parsimonia gli arredi per la chiesa parrocchiale. Da Cagliari arrivano celermente 17 rotoli di galloni grandi e piccoli, un telo di cambrie nero per l’altare e quattro teli di tibat rosso.

Finalmente martedì 13 agosto, 13 giorni dopo l’assassinio del re Umberto I a Monza e a funerali avvenuti da quattro giorni a Roma, i cittadini dell’antica Contrada dell’Ozier Reale hanno l’opportunità di assistere alle commemorazioni in loco; quella civile si tiene sotto un sole implacabile nel piazzale della casa comunale: oratore ufficiale è il notaio. Sicuramente la solennità dell’evento è stata conseguita; sulla sua “imponenza” invece, dati i precedenti a noi è più che lecito dubitare.

“A proposito di concezioni monarchiche militanti in Italia - scriverà Gramsci - per il sud si può parlare di una ortodossia assoluta e completa”.

Siccome i fatti liberamente narrati sono accaduti realmente quei giorni a Ghilarza la vicenda si presta a considerazioni curiose.





Con la testa fra le favole

Rita Pireddu

Le favole, validi strumenti di educazione, possono essere utili per chiunque, grande o piccolo che sia, che le si racconti, le si legga o le si ascolti.

La volpe Giulia, questo è il titolo della nostra favola, tratta il tema dell'autostima.

Giulia è una volpina che da quando aveva incominciato la scuola di caccia era considerata da tutti una volpe poco furba. Mentre le altre volpine correvano dietro l'animale scelto dalla maestra per le esercitazioni, Giulia si lasciava distrarre dal profumo di un fiore, dal rumore di una talpa sotterranea o dal canto di un uccellino su un albero, così che rimaneva sempre indietro rispetto alle altre, e la maestra aveva intenzione di parlare di tutto ciò ai suoi genitori. Giulia era molto triste per questo. Sentiva di non meritare neppure di essere chiamata volpe. Finché un giorno incontrò una talpa:

"Ehi, volpe!" le disse questa "...sai che hai dormito nella mia tana?"

"Scusami, talpa" rispose Giulia "...ma non lo sapevo". E aggiunse:

"Non chiamarmi volpe, perché come volpe non valgo niente, chiamami solo Giulia".

"Io ti posso chiamare come vuoi, ma resta il fatto che rimani sempre una volpe, qualsiasi cosa sia successo o tu abbia fatto".

"Io non so fare quello che di solito fa una volpe. Non sono fur-

ba, non valgo niente, ho fatto troppi errori, ho preso dei brutti voti a scuola. Se sbaglio una cosa sono tutta sbagliata".

(...) "Per cominciare sarebbe bene che tu provassi a volerti bene. A pensare che sei sempre tu. Sei Giulia la volpe, anche quando fai male una cosa, sei giudicata o prendi dei brutti voti a scuola. (...) Comincia ad accettarti come sei. (...) Prova poi a pensare come rimediare allo sbaglio e a correggerti. Infine non demoralizzarti se commetti un errore, perché stai solo male, e se stai male è più difficile rimediare. Tutti facciamo degli errori, nessuno è perfetto. Conosci qualcuno che non sbaglia mai? (...) Non si è tutti cattivi o tutti sbagliati se si fa un errore" disse la talpa.

(...) La volpina si sentiva molto rassicurata.

La nostra mente a volte ci fa percepire come spiacevole un'esperienza che in realtà è positiva, e viceversa. I pensieri influenzano il nostro modo di sentirci e di comportarci. Occorre dunque saper interpretare ciò che ci accade. È possibile raggiun-

gere la giusta serenità proprio attraverso la nostra capacità di pensare in modo positivo e costruttivo.

Riuscirà Giulia a migliorarsi, a non demoralizzarsi e a sentirsi speciale in ogni caso?

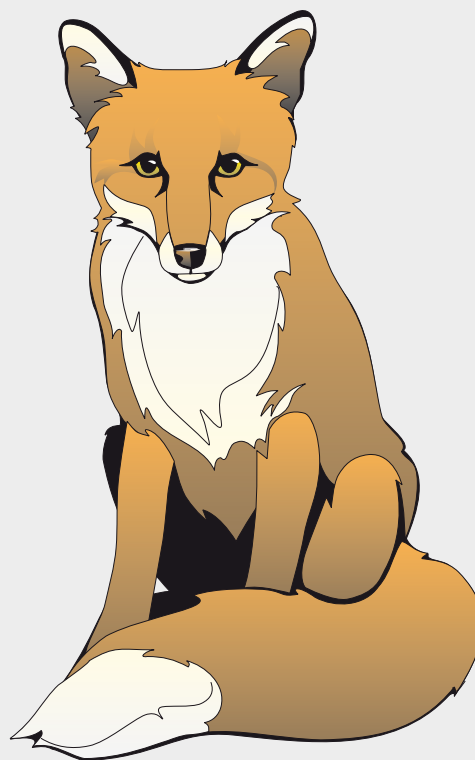
Andatelo a scoprire di persona!

Con la testa fra le favole

Roberta Verità

Erickson 2000

L.28.000



L'Alambicco chiude

La rivista è nata il 1 luglio 1995 grazie alla buona volontà delle famiglie dei CAT, dei sindaci dei comuni di Abbasanta, Ghilarza e Norbello e dell'allora Presidente del Consorzio Intercomunale On. Raffaele Manca. Con i contributi economici della Regione Autonoma della Sardegna, della Fondazione Banco di Sardegna e della Provincia di Oristano ha potuto continuare la sua attività fino ad oggi.

L'Azienda USL n.5 di Oristano ha contribuito unicamente permettendo al Direttore della rivista di dedicare alcune ore di servizio alla realizzazione tipografica del giornale. Finora non ci è perve-

nuto il suo finanziamento, peraltro deliberato da anni.

Lo scopo della rivista è di sensibilizzare la comunità locale sul valore della solidarietà, di promuovere e tutelare la salute, di incoraggiare la crescita sociale attraverso l'impegno civile e il volontariato. Una particolare attenzione è rivolta ai problemi alcolcorrelati e complessi.

In sei anni sono stati pubblicati 17 numeri e distribuite circa 25.000 copie attraverso le scuole, le edicole (a livello locale) e per posta ai vari CAT e ai comuni della Regione.

La redazione, la stesura, la distribuzione, la collaborazione da parte di medici, insegnanti, scolaresche, poeti, vignettisti, lettori sono state completamente gratuite; le uniche spese

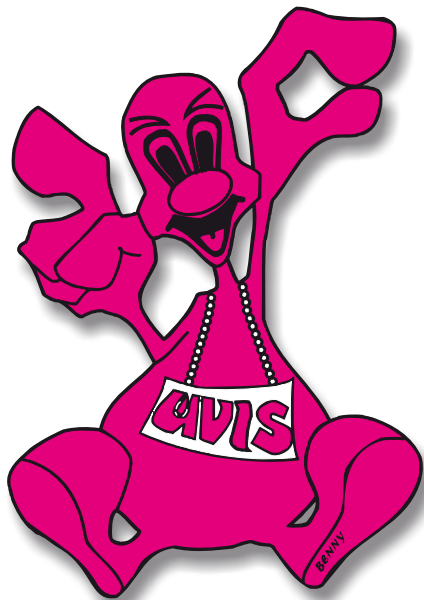
sono quelle tipografiche, troppo elevate per una associazione come la nostra che vive solo dei finanziamenti pubblici e di donazioni private.

Se non verranno rinnovate le sovvenzioni, la rivista non potrà più esistere.

Con l'Alambicco rischia di cessare la sua attività anche il Centro d'Ascolto, con la formazione e l'aggiornamento degli operatori, la collaborazione con il mondo della scuola, del lavoro e del volontariato.

Ci rivolgiamo ai lettori e a tutti coloro "che contano" (amministratori, funzionari, dirigenti ecc.) e che hanno apprezzato il nostro lavoro, affinché ci aiutino a continuare ad esistere.

La redazione



In data 17 febbraio 2001 presso la sede dell'Avis di Ghilarza

si è tenuta l'assemblea ordinaria dei soci, i quali all'unanimità,

hanno deliberato la cessazione della Sezione Comunale e contemporaneamente la costituzione della sezione avente come denominazione:

**“AVIS - SEZIONE INTERCOMUNALE
GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO”**

con sede a Ghilarza in Piazza Gramsci, che ha come scopo quello di sensibilizzare alla donazione i cittadini dei tre comuni interessati.

Si spera nel prossimo futuro di aprire sportelli informativi anche ad Abbasanta e Norbello.

“Donare il sangue è un impegno civile e morale che può restituire la salute e la vita alle persone che ne hanno bisogno.



L'A.I.D.O.

a cura della redazione de l'Alambicco



Nel contesto civile tutti noi godiamo di notevoli vantaggi, ma abbiamo anche dei doveri verso gli altri, per questo ciascuno dovrebbe cercare di aiutare chi ha bisogno.

Compito dell'A.I.D.O. (Associazione Italiana per la Donazione di Organi e tessuti) è sensibilizzare il maggior numero di persone al prelievo e trapianto d'organi. A questo proposito è stato costituito, in data 5 luglio 1996, su iniziativa dell'allora Presidente Provinciale Wanda Masala, il Gruppo Comunale A.I.D.O. di Ghilarza.

Il Consiglio Direttivo è composto dal Presidente Sanna Silvio, dal Vicepresidente Serra Luciano, dalla Segretaria

Manca Monica, dall'Amministratore Atzeni Silvestro e dai Consiglieri Porcu Mauro, De Rosa Marcello e Nuvoli Enrichetta.

E' l'unico gruppo esistente nella Provincia di Oristano e conta 245 iscritti.

Il gruppo svolge attività di sensibilizzazione nel territorio perchè il problema della donazione potrebbe interessare tutti.

Sono state svolte diverse iniziative, l'ultima risale al 13 maggio del 2000, quando, in collaborazione con il Distretto Scolastico n° 12 di Ghilarza si è svolta una Conferenza-Dibattito sulla donazione e i trapianti. Ad essa è stato abbinato un Concorso, dal

tema: "Donare = Amare", riservato agli studenti delle Scuole Medie inferiori e superiori di tutta la Provincia.

Al termine della conferenza sono stati premiati gli elaborati di Onida Davide e Manca Sara, per il primo premio; Licheri Elena, per il secondo premio; il terzo premio è stato assegnato a Gerini Roberta.

Sono state toccanti le esperienze raccontate da alcuni trapiantati

E' intervenuto il signor Alberto Ganau di Tempio, trapiantato di cuore all'Ospedale Brotzu di Cagliari il 25 aprile 1995. Alberto si trovava a Sassari, si era appena iscritto all'Università, quando si



accorse dei primi sintomi. I medici non tardarono a identificare la sua grave malattia: *cardiopatía dilatativa*. Il suo cuore perdeva forza ogni giorno, la situazione peggiorava rapidamente e il trapianto rappresentava l'unica soluzione. Si trovò davanti a una realtà drammatica: la sua vita era legata alla morte di un altro. L'intervento ci fu. Il risveglio fu da favola: dopo mesi di inferno riscoprì il piacere di respirare, di sentire il cuore battere senza fatica. Seguirono alcune minacce di rigetto, che riuscì a superare.

Oggi, pur non dimenticando i momenti di dolore vissuti, apprezza tutte le cose che la vita gli offre: ha ripreso a lavorare, fa sport, partecipa come pilota a gare automobilistiche. Dopo il trapianto è rinato a una vita nuova e migliore di prima.

Perché anche altri possano riacquistare il piacere di vivere come lui, per coloro che vivono in attesa di un organo, è necessario diffondere tra le persone una nuova mentalità sull'importanza delle donazioni.

Il Presidente A.I.D.O.
Ghilarza
Silvio Sanna

Per saperne di più della nostra associazione e per avere informazioni sui trapianti e le donazioni telefonate al numero

0785 54867

il mercoledì
dalle 17,30
alle 19,00

**Centro
d'Ascolto
di Abbasanta**



L'amianto: note informative sui rischi e lo smaltimento

Dott. Gian Franco Abis *

Fino a non molti anni fa l'amianto (o asbesto) veniva considerato un prezioso materiale fibroso resistente alla fiamma, agli acidi, alla trazione, con fortissimi poteri isolanti termici ed elettrici. A causa delle sue proprietà e del costo relativamente basso ha rappresentato per il nostro paese un'enorme fonte di lavoro (estrazione mineraria, lavorazioni di oltre 3.000 prodotti diversi: eternit, funi, tele, sipari, filtri, grembiuli, guanti, cartoni, intonaci, vernici, ferodi, guarnizioni, mattonelle, tubi, canne fumarie, serbatoi, forni da cucina, ferri da stiro, asciugacapelli, ecc.). Dal 1970 anche la Sardegna produceva manufatti in cemento-amianto (eternit): la Sardit di Oristano con un centinaio di dipendenti lavorava circa 1.500 tonnellate di amianto del tipo crisotilo all'anno. Un'altra azienda era la Cema Sarda di Marrubiu che già dagli anni '60 produceva a livelli più artigianali questi manufatti con circa trenta addetti.

Il problema amianto è iniziato sicuramente ai primi del Novecento in Gran Bretagna dove venne identificata una malattia polmonare (asbestosi), ma solo negli anni 70 ha preso il via un percorso normativo sostenuto da vari studi sulla sua nocività (tumore della pleura e del polmone) che ha portato alla emanazione della Legge n° 257 del 92 con i



decreti collegati che sanciscono definitivamente la cessazione dell'uso dell'amianto.

Se gli effetti dannosi sulla salute umana derivano da prolungate esposizioni all'amianto (i lavoratori ad esempio), non sempre la sua presenza in un edificio (fogli di eternit) comporta un rischio per la salute soprattutto quando risulta in buone condizioni o adeguatamente protetto o segregato. È fondamentale accertarsi della sua presenza e dello stato di conservazione dei manufatti che contengono amianto (valutare la compattezza e la friabilità). Tali precauzioni sono importanti perché ci troviamo di fronte a materiale volatile, finissimo ed invisibile, la cui dispersione nell'ambiente può provocare gravi danni alla salute (per inalazione).

Il "fai da te" può risultare molto pericoloso per sé e per gli altri quando si affrontano i problemi della bonifica o smaltimento. Esistono tre metodi di bonifica: rimozione, incap-

ulamento, sovracopertura. Lo smaltimento può avvenire solo in una discarica autorizzata almeno di seconda categoria di tipo A in appositi sacchi di plastica. Prima di iniziare qualsiasi operazione su questi manufatti, onde evitare pericoli per l'ambiente e per i lavoratori addetti allo smontaggio, è necessario affidarsi a ditte specializzate dietro autorizzazione della ASL competente per territorio. La ASL n° 5 di Oristano ha di recente istituito uno sportello informativo per la popolazione che intende conoscere le problematiche sanitarie e le procedure per un corretto smaltimento o conservazione dei manufatti ancora integri.

Attualmente è prevista un'apertura settimanale (giovedì dalle 9 alle 12) presso il Servizio PSAL-Settore Medicina del Lavoro, via Carducci, 35, 3° piano, tel. 0783 317745 - 37.

* Il Dott. Gian Franco Abis è laureato in medicina e chirurgia presso l'Università di Cagliari e specializzato in medicina del lavoro. Attualmente lavora presso il servizio PSAL della ASL 5.





Lettera di una mamma

Ciao a tutti gli amici del club oggi mi sono alzata ringraziando il Signore per le meraviglie che compie in me. Ero quasi morta interiormente ed ora vedo una nuova vita e nuova luce.

Ho un messaggio da dare: mamme, uscite allo scoperto non vergognatevi di raccontare agli altri le sofferenze e la vostra angoscia perchè i nostri figli e i nostri familiari hanno bisogno del nostro aiuto; noi possiamo darlo se partecipiamo

agli incontri del club. Lì ci sono famiglie meravigliose e ci si può aiutare gli uni con gli altri condividendo tutti i problemi: problemi di alcol, di droga o problemi causati da altre dipendenze. Chi vi scrive è una mamma che ha figli e naturalmente tanti problemi che tuttavia le famiglie del mio club e la mia volontà hanno cominciato a risolvere mettendo da parte paura e vergogna di raccontare apertamente la mia storia. Io vedo già ve lo assicu-

ro i frutti di questa esperienza meravigliosa, spero che questa mia testimonianza possa aiutare qualcuno.

Una caro saluto a tutti.
Una mamma



La Festa di Santa Amada Gianni Deiana

Anche quest'anno, nella prima settimana di febbraio, la comunità abbasantese ha celebrato la festa di S.Amada. I festeggiamenti civili hanno preceduto e seguito quelli religiosi.

Grazie all'impegno del comitato, con in testa il suo presidente Giampietro Sanna, della giovane prioressa Maria Chiara Miscali, degli abitanti del quartiere e di alcuni simpatizzanti, insieme alla salvaguardia e valorizzazione di un importante monumento paesano (si tratta della chiesetta più antica di Abbasanta), si garantisce la conservazione dell'identità, della cultura e della tradizione religiosa della

comunità di Abbasanta.

Ricordiamo che per il prossimo anno a Monica Carta e a Marco Carta spetterà l'onere di organizzare i festeggiamenti; a loro tanti auguri.

Il PRIMO PREMIO del concorso nazionale "LA BUONA COMUNICAZIONE IN SANITÀ" è stato assegnato alla ASL n° 5 di Oristano grazie al contributo determinante del nostro Direttore Sandro Ciula a cui vanno i nostri complimenti.

La redazione



Foto Pidierre



Carnevale 2001 Pro Loco Abbasanta

Sabato 3 marzo le strade di Abbasanta, Ghilarza e Norbello sono state animate dai numerosi carri realizzati dai giovani dei tre paesi, da maschere e numerosissimi spettatori.

La realizzazione di questa giornata ha richiesto la

collaborazione di mamme, padri, diverse sarte e tanti pasticceri volontari, che hanno cucinato e distribuito gratuitamente gustosissime zippole. I tre paesi si sono trovati perfettamente uniti in un momento festoso, lasciando da parte antichi

campanilismi grazie anche all'impegno delle Pro Loco.

Siamo convinti che con lo stesso spirito di collaborazione si otterranno importanti risultati anche nelle iniziative culturali e nelle politiche sociali e ambientali dei tre comuni.



Sabato 9 giugno 2001

il CAT di Ghilarza, il Comune di Ghilarza e l'ACAT Abbasanta e la Scuola Elementare "A. Gramsci" di Ghilarza organizzano nell'ambito della Festa dello Sport il
1° Torneo di dama "S'Amistade"
destinato ai bambini della V Elementare.

Scopo della manifestazione è promuovere uno stile di vita più sano.

Siete invitati a partecipare.

Per informazioni rivolgersi al Sig. Pietro Spada tel. 0785 54867.

Fozas atonzinas

Fozas atonzinas
de otto, noe, deghe degginas,
chi 'irdes ancora
balia mustrades intro e fora.

Ei! ancaronadas,
ma 'e tanta richesa carrigadas:
siddaos chena fundu
illacanaos in longu e in tundu.

Concas incanias,
passu lenu chi abentad'in bias,
ogos lambrigosos,
poscas pensamentos tempestosos.

Pusticras 'eranu
bos affortighet coro e manu,
cun su bonu isettu:
de non biere oras de aprettu.

Tenidebos cura
de haer attesu sa tristura,
fittianu gosade:
salude amore e bonidade.



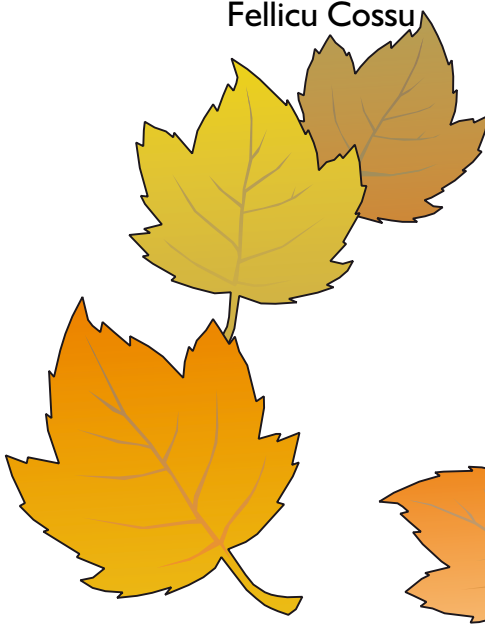
Su leone riconnoschente

In su desertu africanu, unu leone
chi che dd'aiad'intrau un'agu in su pê,
zirriada unu tenente po s'operazione.
- Bravu! - ddi narat poscas, - zeo ti ringrazio:
as a biere chi ap'essere riconnoschente
po m'aere liberau de custu trumentu;
cal'est s'oriolu tû? De arziare in gradu?
'Andat bene, si potzo un"ettada 'e manu...-
E in sa matessi note
mantenede sa paraula
menzus de omine battizau.
Tòrrada da-e su tenente e ddi narat: - Amigu,
ses promòviu cun zertesa, e ti lu naro,
poite mi ch'apo pappau su capitau.

S'Argas

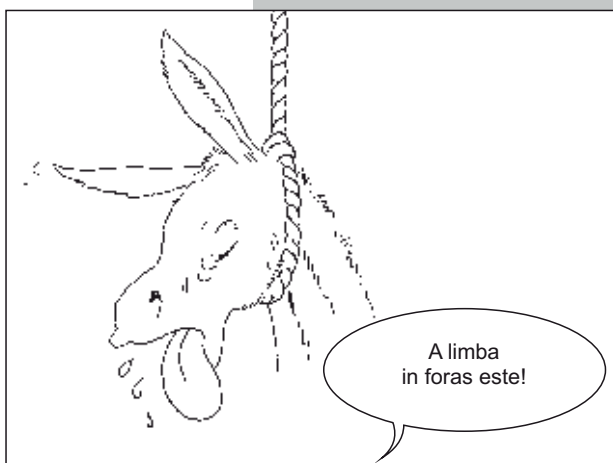
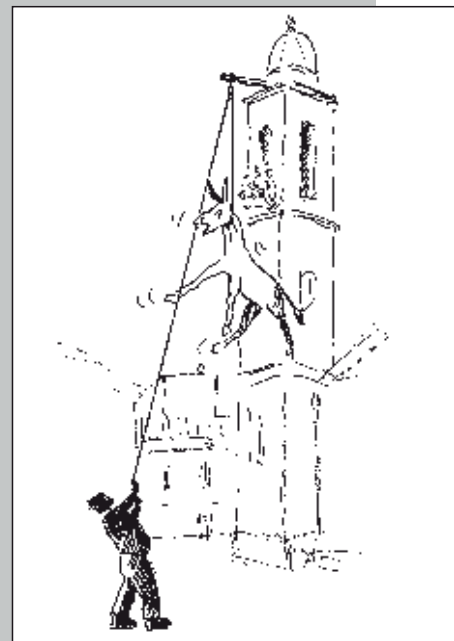
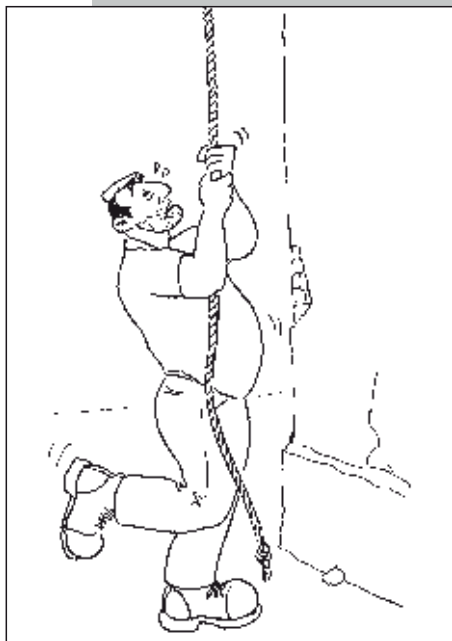
Libera traduzione in limbazu abbasantesu
de "Er leone ariconoschente" de su poeta Trilussa
(Carlo Alberto Salustri)

Fellicu Cossu





OMINES E ANIMALES



ACAT ALTO ORISTANESE

Centro di Promozione della Salute
Abbasanta Via Kennedy, 7
e-mail: catabbasanta@tiscalinet.it

Centro polivalente
per il trattamento delle dipendenze

Fumo

Alcol

Gioco d'azzardo

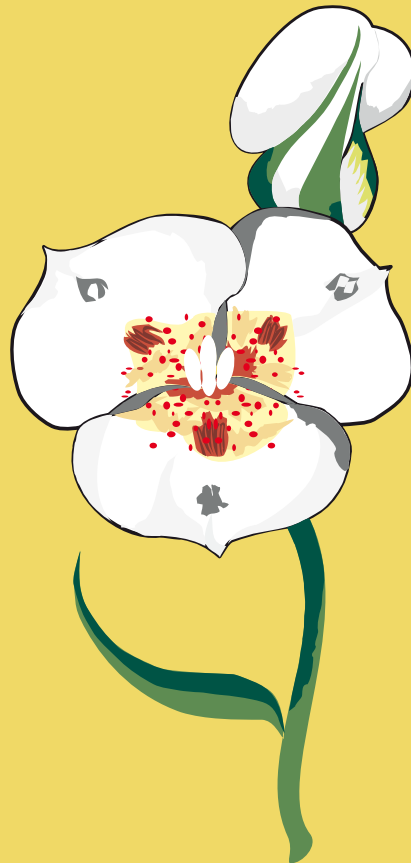
L'Alambicco

Scuola Alcolologica Territoriale

Centro d'Ascolto

Promozione del volontariato

Gruppi di auto mutuo aiuto



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

Problemi alcolcorrelati e complessi

dal lunedì al venerdì

Associazione Diabetici Alto Oristanese

lunedì

Gruppo A.M.A.D.A. depressione e ansia

lunedì

Associazione Italiana Donatori di Organi

mercoledì

Associazione Italiana Malattia di Alzheimer

venerdì

Telefono 0785 54867

CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO CAT GHILARZA - ABBASANTA

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