

Informació sanitària: Sol si, però amb precaució.

[continuació]

2 - Tingues en compte els efectes reflectors de la sorra, l'aigua i la neu. Aquestes superfícies, al reflectir els raigs del sol, fan que aquests actuïn amb molta més intensitat.

3 - Abans de total exposició al sol ens hem de protegir amb un fotoprotector solar. Aquests productes han de ser adequats per a cada tipus de pell; per això és important que et deixis aconsellar per un professional.

El factor de Protecció Solar és un índex que ens informa del temps que podem estar al sol sense risc de cremar-nos; multiplica el temps que podem estar al sol sense protector i sense cremar-nos pel número del factor; així, en el cas que aguantem 10 minuts al sol sense cremar-nos, amb un factor de protecció del número 8 hi podem estar 80 minuts.

4 - Posa't el protector a casa, sobre la pell neta i eixuta, 30 minuts abans d'exposar-te al sol, en quantitat suficient. Repeteix l'aplicació cada 3-4 hores.

5 - Pots protegir-te a més amb una gorra, samarreta i ulleres de sol amb vidres que filtrin del 50 al 90 % de les radiacions.

6 - Després del bany ens aplicarem una bona crema hidratant.

7 - No oblidem prendre líquids sovint, per evitar la deshidratació.

8 - Consulta al metge o el farmacèutic si estàs prenent medicaments; molts poden provocar reaccions al·lèrgiques al prendre el sol i és un motiu per posar-te un protector solar.

SERVEIS SOCIALS**Programa de noces d'or**

Per aquelles parelles que compleixen cinquanta anys de matrimoni, s'organitza la celebració de les noces d'or. A tal fi es concedeixen estades, d'una durada de cinc dies en un hotel a una zona turística de Catalunya; es faciliten activitats de lleure mitjançant personal especialitzat.

Termini de presentació de sol·licituds: durant tot l'any.

Lloc de presentació de sol·licituds: Serveis Socials de l'Ajuntament (Assistent Social).

Ajut de suport a les famílies amb infants menors de tres anys

Poden demanar l'ajut les unitats familiars que acreditin tenir al seu càrrec infants menors de tres anys i no superin un nivell d'ingressos anuals a 3.500.000 ptes. L'import de l'ajut és de 62.500 ptes./fill/any.

Per a més informació i/o tramitació: Serveis Socials de l'Ajuntament/Serveis Socials del Consell Comarcal del Segrià/Direcció General d'Acció Cívica.

ANEM A LES ARRELS

Darrerament tots anem contemplant a través dels mitjans de comunicació el grau de violència tan gran que hi ha a Palestina, a l'ex-Iugoslàvia, i sense anar tan lluny a Euskadi o amb el fenomen dels immigrants que van arribant a casa nostra i que tard o

d'hora esclatarà. Tots voldríem que es solucionessin aquests conflictes presents o futurs. La intenció és bona, tots ho volem en un sentit teòric, però no n'hi ha prou amb bones intencions; el problema rau en que ni hi ha voluntat per interessos particulars o col·lectius, per manca de capacitat, o per manca de decisió per oferir-te una solució, agafant la postura més còmoda i que no compromet.

Hi ha que ho solucionaria amb la unitat dels partits democràtics. Hi ha qui ho solucionaria únicament traient a la gent al carrer per a què es manifestés en contra. I així, segurament que n'hi ha d'altres que tindrien solucions semblants; totes elles potser necessàries, però en el millor dels casos serien una mena de pegats per sortir del pas, sense poder evitar que tard o d'hora el problema tornés a sorgir, i potser amb més força.

Cal anar a l'arrel de les persones i de les circumstàncies. En aquest cas, el problema no és tant la violència, sinó les causes que la provoquen, i mentre no es coneguin i se'n tingui plena consciència d'aquestes causes, tot el que es digui i es faci seran sedants per adormir el mal, sense extirpar-lo.

Hi ha causes presents, del moment actual, com ara la falta d'il·lusió i males perspectives de cara al futur, que de manera especial té el jovent. Tot això és terreny adobat perquè floreixi la violència en segons quins ambients, i si més a més s'ajunten les causes històriques, doncs tot plegat és una bomba de rellotgeria.

La millor solució a la violència d'aquí i d'allà, és invertir en cultura, entenent per cultura el cultiu de la persona en totes les seves facetes: musicals, festives, de tradicions populars, d'estudi, de lectura, etc. I com exemple d'aquesta inversió, com si d'un gra de sorra en mig de la platja es tractés, hi ha aquesta iniciativa que un grup de persones del nostre poble ha tingut amb la publicació d'aquesta revista que tens a les mans. El gra de sorra serien ells, i la platja la resta del món amb tots les seus problemes, inclosos els nostres. A l'igual que amb el conreu de les nostres terres d'oliveres, es tracta de cadascú, sigui gran o jove, valori i estimi el que té i les seves capacitats, i amb ambició faci aquesta inversió a llarg plaç; cadascú amb les seves possibilitats, que no són poques. Sabent amb anticipació, això sí, que moltes vegades no veurem uns resultats immediats, o potser en veurem de negatius. El secret està en no desanimar-se i perseverar.

*Mossèn Dani***CURIOSITATS****L'enigma d'estiu**

Al pati de l'escola parlaven els nens i un dia:

"Tinc tants germans com germanes, però les meves germanes sols tenen la meitat de germanes que de germans". Com pot ser?.

La solució al proper número.

SOLUCIÓ DE :

L'enigma de primavera

La campana

EQUIP GARBINADA	
Coordiació: ●.....	
Glòria Arbonés, Núria Pujol i Jordi Santaulària.	
Redacció: ●.....	
Glòria Arbonés, Miquel Ballesté, Miquel Camarassa, Esther Diaz, Pilar Lax, Marta Mur, Alicia Pons, Núria Pujol, Verònica Pujol, Mònica Rius, Jordi Santaulària.	
Editorial: ●.....	
Núria Pujol, Mònica Rius	
Muntatge: ●.....	
Ferran Pallàs	
Fotos: ●.....	
Miquel Ballesté	
Amb la col·laboració de l'Excl. Ajuntament d'Almatret:	
Telèfon/Fax : 973 13 80 13	
E-mail : ajuntament@almatret.ddl.net	