

Consells pràctics.

- Augmenteu la ingesta de líquids per facilitar la fluidificació del moc.
- Quan hi ha tos productiva, es recomana que incorporeu el pacient al llit, amb dos coixins i mantingueu l'habitació ventilada.
- Suprimiu el tabac.
- En nens menors de dos anys i sobretot en lactants, el moc s'acostuma a acumular a la part posterior del nas i per això cal netejar-lo periòdicament, per exemple amb sèrum fisiològic i un aspirador nasal.
- La inhalació de vapors amb productes balsàmics (mentol, eucaliptus, saüc, espígol o romaní) ajuda a liquar les secrecions pulmonars i en pot facilitar l'expulsió. No els utilitzeu en nens menors de dos anys.
- Per preparar les inhalacions cal que l'aigua estigui calenta però no bullint, perquè la temperatura d'ebullició destrueix els principis essencials (els que fan l'efecte) d'aquestes espècies.
- Cal vigilar, especialment en els nens i les persones grans, que no es cremin per contacte amb el vapor o el recipient.

RECORDANT AQUELLS ANYS

Maria de Pablo em va dir un dia: per què no escris alguna cosa per a La Garbinada?. I què puc escriure? Li vaig dir. Alguna cosa sobre el poble, va respondre ella. Vet aquí que són moltes les coses que es podrien dir sobre el poble. La crisi de les mines dels 60 ens va portar a Barcelona, i aquí hem muntat la paradeta. Sempre hem tingut un peu al poble, fins i tot hi tenim un nínxol al cementiri, però per molts anys que segueixi buit.

Ara arribem al poble amb poc més de dues hores (per l'autovia no passem de 120), però no sempre ha estat així de fàcil. Recordo quan veníem el dijous per Setmana Santa. El meu pare anava a fer cua a "L'Alsina Graells", a la Ronda Universitat, el dimecres de la setmana d'abans a les 5 del matí, jo anava a rellevar-lo a les 8, sempre érem dels primers, calia fer-ho així o no trobaríem bitllets, quan els 2 ó 3 cotxes de línia eren plens, ja no en posaven més. I la pujada dels Brucs? Fins i tot ens passàvem la bota de vi d'uns cotxes als altres. El cotxe sortia a dos quarts de tres i era una proesa arribar a l'hora a Lleida per agafar el cotxe del poble a les 7. Una vegada sortí en vam tenir que Gabino era el conductor i en arribar a Lleida va agafar una dreuera per poder arribar a l'estació vella. De tot això ja fa uns quants anys.

El dia 2 d'octubre vam fer un dinar els que aquest any fem els 50. El vam fer al cafè d'Angeleta, ella i Sebastiandreu es van desviar perquè poguéssim fer la festa a casa seva, des d'aquí els ho vull agrair, en nom meu i en nom de tots. Quan Araceli i jo vam parlar de celebrar-ho, ja li vaig dir que havia de ser en el "CAFÈ". Angeleta, no saps la il·lusió que em feia, gràcies. Els records que a tots ens porta aquell local no cabrien en aquest paper.

El dinar va servir per retrobar-nos gairebé tots, alguns no hi van poder venir, una altra vegada serà. Vam menjar, beure, fer un "calmant", parlar i escoltar música dels anys 70 ("...y mis manos en tu cintura, pero mírame con dulzor ..."). Va ser una festa rodona, vam compartir records de petits i de no tan petits. Quan anàvem a buscar carbó al Dret i tocàvem el timbre de casa'l "Guego", quan anàvem a "mestra" amb la bosseta del got amb "cola-caó" per beure aquella llet tant repulsiva del "Pla Marshall". Abans d'entrar deixàvem la bossa i l'entrepà al terra perquè fessin cua mentre nosaltres jugàvem a futbol esperant l'hora d'entrar. I els "guateques" a casa de Salero? Aquell any que Jordi tenia la cama trencada i ballava la "yenka"... I quan anàvem a menjar la mona en un tractor conduït per un que no tenia carnet?... i ara patim pel que fan els nostres fills! ...

Qui ho diria! Ja he fet els cinquanta i em sembla l'altre dia quan jugava a "mate" amb la piloteta verda del "Gorila".

Almatret amb la Marató de TV3. Lluitem junts contra el càncer.

Rosanna Tarragó

Almatret, un poble de 450 habitants aproximadament, aconsegueix 1.114 € destinats a la lluita contra el càncer. El diumenge anterior a la celebració de la XIII edició de la Marató de TV3, l'associació de dones l'Alba d'Almatret conjuntament amb la Penya Barcelonista d'Almatret van organitzar una xocolata, popular al casal de la penya, on no importava a quin equip de futbol animes en les competicions, l'important era lluitar tots conjuntament contra el càncer. Per això, gent de totes les edats i simpatitzants de tots els equips de futbol van omplir una sala durant bona part de la tarda i era constant l'entrada i sortida de la gent per anar a buscar el got de xocolata i la coca, o, si més no, a pagar si la gana encara no es deixava sentir.

A les 4.30 de la tarda del dia de la Marató al bar de la plaça l'associació de dones va organitzar un bingo, estava previst que acabés a les 7 de la tarda però la gran afluència de gent va fer que s'allargués una mica més, la causa era bona i el calaix que s'anava fent també.

Qui més qui menys un cartonet va jugar, encara que els qui no hi estant massa acostumats feien riure als altres cantant alguna línia fora d'hora.

L'associació de dones agraeix amb molta il·lusió a tota la gent del poble que amb la seva mesura possible van contribuir per aquesta causa que encara avui no es pot curar i que malauradament es pateix a moltes cases. Gràcies a tothom.

