

LA GENT GRAN I LA SEGURETAT VIAL.

Al Casal de la Gent Gran d'Almatret es va fer una xerrada, a càrrec del cos dels Mossos d'Esquadra, que va ser molt interessant sobretot pels que anem envellint.

Ens van recordar d'una manera molt entenedora, com en fer-nos grans poden disminuir tot un seguit de capacitats i augmentar el risc d'accidents, tan quan som vianants com conductors de vehicles.

La disminució de la coordinació psicomotora, els dèficits sensorials (sobretot de la vista i l'oïda), els canvis en el comportament, els trastorns de l'equilibri i la somnolència, són entre d'altres, alguns dels factors que poden augmentar el risc d'accidents.

Algunes de les malalties que es pateixen en l'edat avançada, així com els tractaments amb medicaments, poden incidir-hi, fent augmentar la possible presència dels anomenats factors de risc d'accidents o la seva intensitat.

Ens varen recordar la importància de ser conscients d'aquests fets i d'actuar en conseqüència. Podem contribuir així a augmentar la seguretat vial, tant per nosaltres mateixos com pels altres; Recordem que sovint som exemple per als infants.

Algunes de les precaucions que cal extreure són:

- Respectar els senyals de trànsit i les normes de conducció, encara que sembli que no hi ha ningú a prop.
- Caminar per les voreres, principalment a ciutat.
- Si s'ha de creuar la calçada, fer-ho per un lloc senyalitzat o per on hi hagi semàfor.
- Si no n'hi ha, assegurar-se abans de passar que no s'apropa cap vehicle; mirar bé a dreta i a esquerra i esperar que passi.
- Si passem amb d'altres, no anar pel mig del carrer ni parar-nos de sobte per comentar qualsevol cosa.
- A la carretera, cal circular per l'esquerra, hem d'anar un darrerà l'altre, si hi ha lloc per fora de les línies laterals, amb roba de colors eixerits per facilitar la visió als conductors de vehicles, sobretot a la nit.

Des de la farmàcia ens recorden que alguns dels medicaments que poden disminuir la coordinació psicomotora i la capacitat d'alerta, són els que tenen acció sedant (pels nervis), hipnòtica (per dormir), els antidepressius, els medicaments per la malaltia de parkinson, alguns medicaments que es prenen per l'al·lèrgia o pels refredats, alguns per fer baixar la pressió arterial, etc. Si dubtem i hem de conduir, val la pena preguntar.

Les persones diabètiques tractades amb insulina presenten un risc superior de patir accidents de circulació. La hipoglicèmia pot alterar els nivells de consciència i retardar les reaccions mentre es condueix. S'aconsella controlar els nivells de glucosa a la sang, portar glucosa al vehicle i si el viatge és llarg, controlar-se periòdicament.

F. Tarragó. Junta del Casal de la Gent Gran.

La nostra gastronomia.

Na Pilar Ballesté ens ha proporcionat la següent recepta culinària de "Mantecados".

- Ingredients (quantitats recomanades):
Ous - 6
Sucre - 400 g.
Ametlles - 400 g.
Llard de porc - 250 g.
Anís - una copeta..
Vainilla - 15 gotes.
Llevat - un paquet.
Farina - la que admeti.
- Procediment:

Pelar les ametlles i triturar-les. Batre els ous i afegir-hi el sucre, el llard, les ametlles i la farina (provar a quantitats successives, fins que adquireixi certa consistència), l'anís, la vainilla i el llevat. Treballar-ho amb les mans fins aconseguir una consistència pastosa. Deixar reposar una estona. Retallar la massa segons les formes escollides. Untar una llauna amb oli, posar les formes a la llauna i coure al forn, prèviament escalfat.

Aquest preparat és ric en nutrients i té un alt valor energètic; pot ser, menció a part del plaer del gust, recomanable per persones que necessiten una aportació extra d'energia dins la seva dieta equilibrada. No és gens recomanable per a les persones diabètiques, per a les que tenen el colesterol elevat o altres dislipèmies (per l'aportació de grassa saturada de la llar de porc) i haurien de limitar-ne el consum les que tenen sobrepès o obesitat.

Solució a l'enigma de primavera:

La manera de resoldre aquest tipus de problemes és fer el camí invers: Ja que va sortir amb 2 taronges, al tercer guardià hi va arribar amb 5; per això, al segon guardià hi va arribar amb 11.

I si del primer en va sortir amb 11, vol dir que hi havia arribat amb 23 taronges, que són les que havia agafat.

El Refranyer

Na Maria Molins ens segueix facilitant que recordem dites sobre la vida a pagès:

- Si vols menjar sopes tot l'estiu, sembla pèsols per l'abril.
- Pel maig plou a raig.
- Pel juny la falç al puny.
- La bona col ha d'ésser feta pel juliol.

| | |
|---------------------|---|
| Equip | GARBINADA |
| Coordinació: | Glòria Arbonés, Núria Pujol i Jordi Santaulària. |
| Redacció: | ●..... Glòria Arbonés, Miquel Camarassa, Alícia Pons, Núria Pujol, Mònica Rius, Jordi Santaulària. |
| Editorial: | ●..... Núria Pujol, Mònica Rius, Alícia Pons. |
| Muntatge: | ●..... Miquel Ballesté |
| Fotos: | ●..... ZER l'Oliver |
| | Amb la col·laboració de l'Excl. Ajuntament d'Almatret: |
| | Telèfon : 973 13 80 13 Fax : 973 13 80 67 |
| | E-mail : ajuntament@almatret.ddl.net |