



LA FATARELLA, JULIOL 1985

Nº 0

Aquets dos fulls que teniu a les mans volen ser la primera pedra per a la construcció d'una cabana, una **cabana** on hi tinguin cabuda les idees de tots **plegats**, una cabana que es construeixi poc a poc **però que tingui** ferma com les cabanes del nostre **terme**, una cabana que l'hem d'anar pujant **tot lo poble**, uns estovint-li, altres llegint-la, altres col·laborant-li, per què cada un a la **seua manera** se la faci seva i l'estimeu, **malgrat les seues deficiències i limitacions**. Així doncs, **ben vinguts a la vostra cabana!!!!**

COMISSIÓ DE CULTURA DE L'AJUNTAMENT DE LA
FATARELLA



Dintre de la Comissió de Cultura va sorgir l'idea de publicar una revista del i pel poble, i unes quantes persones van entussiasmar-se. Gràcies a elles aquest número 0 ha estat possible que sortís a la llum.

Els articles publicats expressen solament l'opinió dels sus autors.

Qualsevol consulta o col.laboració, adreseeu-la a l'Ajuntament.

Edita i imprimeix l'Ajuntament de la Fatarella.

Dipòsit legal

NOTA

Les persones del poble que visquin fora i que estiguin interessades en rebre LA CABANA, que ho comuniquin a l'Ajuntament. El preu, en aquests casos, serà de 25 ptes.

INDEX

EDITORIAL.....Pg.	1
UN ANHEL FET REALITAT....Pg.	2
INDICACIONS MEDIQUES PEL BON US DE LES PISCINES...Pg.	2

EDITORIAL

Aquests petits fulls que us presentem, són l'intent ara reeixit després de molt de temps de paraules, d'arribar a tenir una publicació pròpia a la Fatarella. D'aquí el nom de LA CABANA.

Si la funció d'aquesta és arreccar-nos del vent, la pluja, etc.. la nostra -i la vostra- CABANA pretén fer de recer de totes les idees, opinions, col.laboracions dels fatallerencs i fatallerenques que tinguin alguna cosa a dir.

Ens serveix aquesta editorial per expressar-vos les ganes que tenim que LA CABANA s'ompli fins a dalt de tot allò que a la Fatarella va d'orella a orella; que si diuen que... que si jo crec..., que l'Ajuntament fa..., que la gent jove pensa...

Esteu doncs convidats tots i totes (entitats culturals, esportives, associacions, cooperativa, i persones a títol individual.....) a dir la vostra en aquesta revista mensual i gratuita, que neix amb ganes de ser un mitjà de comunicació nostre i d'informació per a tothom.

Aquest nº 0 és petit, és clar, acabem de sortir de l'ou, però hi ha ganes de créixer.

AIKI DONCS, ELS QUI VOLGUEU COL. LABORAR; ENS TROBAREM EL DIMARTS DIA 13 D'AGOST A LES 11 DE LA NIT A L'AJUNTAMENT, PER ESTRUCTURAR EL CONSELL DE REDACCIÓ I ELS COL. LABORADORS. US ESPEREM!

LA COMISSIÓ DE CULTURA

UN ANHEL FET REALITAT

Ens congratulem tots els fatallerenços, de que una aspiració general de tot un poble es convertís en una realitat.

La inauguració de les Piscines municipals, no per esser esperada ha estat menys sentida, tant que els nostres anhels tant anys reprimits, hagin esclatat de sobte, fent-nos sentir iguals als pobles veïns, perquè també ho hem aconseguit, i amb uns avanços tècnics iguals o superiors a la resta d'instal·lacions més modernes.

Al llarg de la Història, quan tot lo poble de la Fatarella dona el pit, s'entrega amb entusiasme i leialtat, prova d'això, tenim l'exemple de les Piscines, que les hem suat tothom. Cal fer

memòria de molta gent gran que - conscients de què mai serien usuaris directes, ara veuen com la mainada gaudeix de l'aigua quan fa aquell sol que esclata les pedres.

Són centre de conversació de les dones matineres que escomben el carrer, de les dones que guarden tanda a les botigues, i dels grupets del tard que prenen la fresca; tothom parla del mateix.

Per finalitzar penso que el poble es mereix diploma d'honor, ja que ha sabut estar a l'altura de les circumstàncies. Amb aquesta empenta continuada podem fer gran en tots els aspectes la vila de la Fatarella.

JOAN LLOP

INDICACIONS MÈDIQUES PEL BON US DE LES PISCINES

Rosario Moreno Ramón i
Rosa Maria Alba i Llop

Tots els moments agradables que ens poden aportar els banys de sol i aigua, no ens tenen que fer oblidar els problemes que poden comportar.

El sol i l'aigua en dosis adequades beneficia físicament. El sol ajuda a enfortir l'estructura òsea, produïx vitamina D (antirraquítica). Activa el sistema glandular, beneficia les pells amb tendència a l'acné, accelera processos cicatritzants, etc.

Sense acumulats de consells, però si, amb unes quantes advertències, anem a remarcar algunes normes i consells. S'han de tenir en compte un recull de normes higièniques, tant per la conservació del recinte, com per benefici dels usuaris. El seguiment d'aquestes normes ajudarà a evitar malalties i accidents.

INDICACIONS GENERALS

- Dutxar-se sempre abans d'entrar i al sortir de la piscina.
- No banyar-se amb lesions a la pell o malalties contagioses: conjuntivitis, otitis, ferides, mal de pell (micosis), tant pel propi benefici com pels demés.

- Les exposicions al sol, es faran paulatinament, de pocs minuts al principi, fins que la pell es faci més forta, a fi d'evitar les doloroses cremades.
- Protegir la pell amb cremes o llets solars de factor de protecció alt. (El sol emeteix diferents radiacions, entre elles els rajos infraroijos (IR) i els ultravioleta (UV). Los (UV) són broncejadors i els (IR) cremants. Les hores de més perill per pendre el sol són les del migdia -més quantitat de rajos (IR)-. Les primeres de la tarda són juntament amb les del matí, les menys perjudicials. - Els nens i lactants han d'estar més protegits, cobrir-los-hi el cap en totes les exposicions al sol, donar-los més quantitat de líquids (aigua, sucs, etc), per evitar la deshidratació.
- Les persones que prenen certs medicaments com antibiòtics, antisèptics, vacunes, etc, no han d'exposar-se al sol, ja que poden apareixer reaccions de fotosensibilitat (reacció anormal al sol).
- És perillós tirar-se bruscament a l'aigua després d'estar al sol. Aquesta és una de les indicacions de la dutxa, per evitar el contrast brusque de temperatures.
- Evitar el bany durant la digestió (3 hores o més).
- Els dies freds o airosos és recomanable canviar-se el banyador per un de sec, evitant així lumbàlgies, refredats, mal de ventre, etc.

MAIALTIES MÉS COMUNES QUE PODEN AGAFAR-SE A LES PISCINES

- Conjuntivitis (irritació dels ulls amb picor i llagimeig). - És contagiós.

- Micosis (infeccions produïdes per fongs, a la pell). Apareixen taques blanques que no es posen morenes al sol. La seva aparició és afavorida per la humitat. No és perillosa, però si antiestètica, tardant molt en desaparèixer.
- Peu d'atleta (és una micosis que es desenvolupa al peu, entre mig dels dits, i a la planta). Apareixen ampolles i exsudat. La prevenció consisteix en rentar-se bé en sabó i secar-se.
- Otitis (inflamació a l'oida).
- Infecció genito-urinària
- Diarrea.

ACCIDENTS MÉS COMUNES A LES PISCINES

- Caigudes. Hi ha que tenir compte en la fractura de crani i columna vertebral per llançament en lloc poc forçat
- Rampa per esgotament i permanència excessiva a l'aigua. Tractament: sortir de l'aigua, donar-se massatge i beure aigua amb sal.
- Mareig per pendre massa el sol o no fer digestió -pel fred i esgotament.
- Trompades fortes a l'aigua (rotura de tímpan, fractures nasals i dolors de panxa que poden portar a un desvaiment).
- Febra per insolació. Tractament: Baixar-la amb aspirina o xerop en aigua tèbia, en principi i anar-la refredant.

Com a norma final, no obligar als nens, si tenen por.