

## Editorial

### Onada de calor

Es referir a la situació de calor intens, de manera freqüent molt humit, que abasta una extensa zona geogràfica i que es manté durant diversos dies consecutius.

Les persones que tenen més perill quan es produeix una onada de calor són els menors de cinc anys, els majors de cinquanta-cinc anys, les persones molt obeses i les persones que fan activitats de prou esforç físic en llocs amb fonts de calor.

Recomanacions per a dies molt calorosos:

- Prendre líquid abundant, especialment si s'està fent exercici físic. Les begudes amb alcohol i amb cafeïna augmenten la pèrdua de líquids, per tant no són recomanables.
- Menjar en quantitats menudes, no grans dinaros, i prendre aliments com fruites i verdures.
- Portar roba que no aprete el cos i que siga lleugera, preferiblement colors clars.
- Protegir-te contra els raigs solars, no prendre el sol a les hores de major radiació solar i quan ho faces sempre amb protecció solar de factor 15 o superior, i no oblidar de repetir la operació cada hora.
- Si estas fent exercici i comences a estar cansat-da, marejat-da, confós-a o et pareix que vas a desmaiarte, para l'activitat, descansa en un lloc fresc o a l'ombra.
- Planeja les teues activitats al matí o a la vesprada quan les temperatures no són tan altes.
- Vigila els menús i els majors. Comprova que estan bé i que prenen líquids.
- No deixeu mai xiquets, persones majors o animals domèstics en un cotxe aparcat en períodes de calor intens.

El "colp de calor" es produeix quan pel calor el nostre cos ja no pot controlar la seua temperatura, que s'eleva ràpidament. Els símptomes són: temperatura elevada, pell calenta i seca, pols fort i accelerat, mal de cap.

Els símptomes de l'esgotament per calor són pell fresca i humida, pols ràpid i debbil, respiració poc accelerada i profunda.

Quan es produeix un "colp de calor" o "esgotament per calor" un consells generals són: el primer, tractar d'aconseguir ajuda mèdica, baixar-li la temperatura, portar-lo a un lloc fresc o aplicar l'aigua amb tovalles, donar líquids que no estiguen molt freds ni que porten alcohol.

Telèfons d'emergència: Policia Local Mislata 963 833 333 i Centre d'Emergències 112.

## T'agrada conèixer gent nova a l'estiu?



L'estiu és una època molt especial, perquè suposa conèixer gent i viure situacions noves, encara que sigues dels que es queden a la ciutat, perquè també hi ha coses que hi pots fer i tindre en compte.

On penses que es poden fer amics amb més facilitat? Perquè on la gent es reuneix per un interès en comú (associacions, cursos, tallers, discoteques o salons de ball, centres esportius, cases de cultura i joventut...) la conversació i l'amistat tenen més possibilitats a desenvolupar-se. Si et sents insegur@, açò és normal, ja que suposa una cosa nova per a tu. I voràs que açò és només al principi. Cal aventurar-se, si no l'avorriment serà el teu amic.

Prova també açò: en compte d'esperar que siguen els altres els que s'acosten,

pots començar tu: dona el primer pas i saluda'ls.

I recorda: t'agrada que s'interessen pel que dius? t'escolten amb atenció? recorden allò que has dit? són cordials amb tu? et somriuen? et miren amb interès quan parles? I que et proposen alguna activitat divertida? Si, veritat? Perquè estes són les tàctiques per a aplicar-les als altres i que t'assenen com un@ gran amic-g@.

O també pots conèixer gent i... ser més que amics. Pren nota:

Primer pas: és quan t'aproximes a l'altra persona, tu saps quan t'accepten o no amb la mirada. Saluda i fes una autopro-

sentació o realitza algun comentari sobre l'entorn (lloc, situació, activitat etc.).

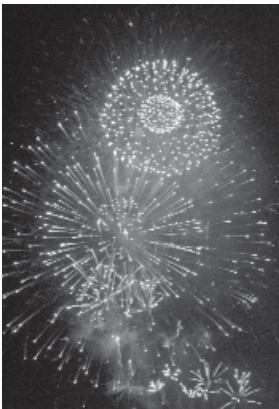
Segon pas: inicias la conversació, per a això: desenvolupa el teu sentit de l'humor, somriu. Interessa't per eixa persona, fes-li parlar de si mateixa, de les coses que li agraden, de com opina... troba coses en comú. No adules. Mostra't segur@ de tu mateix i sigues natural. Mira als ulls. Cuida el teu atractiu físic (aspecte, neteja, vestuari etc.). Deixa a l'altre/a amb la mel als llavis per a fer-te desitjar.

Disfruta de l'estiu. T'ho mereixes.

Elena Ruiz  
Psicòloga



## MISLATA de FESTA



En el MELIC us fem un breu avanç dels actes, no estan de moment totes les activitats confirmades, però recordeu que tots els anys es fa un programa de festes que inclou totes les activitats.

### PROGRAMA GENERAL DE LES FESTES

**Diumenge, dia 20** (carrera ciclista, correfoc, revetlla).

**Dilluns, dia 21** (jocs aquàtics infantils, "globotada infantil", donació de sang (Pl. Músic Ibars), exhibició de mascletades per a la nit).

**Dimarts, dia 22** (concurs de paelles, *Open* d'escacs, donació de sang al Centre de Salut, antologia musical).

**Dimecres, dia 23** (parc infantil, arròs amb fessols i naps, *Open* d'escacs, nit mora).

**Dijous, dia 24** (parc infantil, *Open* d'escacs, mascletada infantil, Soraya en concert).

**Divendres, dia 25** (parc infantil, *Open*

d'escacs, passejada de la Mare de Déu, festival de bandes de música).

**Dissabte, dia 26** (despertada amb acompanyament musical, *Open* d'escacs, 3.000 m de traca de modalitat correguda, pallassos, guinyol i jocs per a xiquets, cordada).

**Diumenge, dia 27 DIA DEL CRIST DE LA FE** (despertada, campionat de billar, *Open* d'escacs, fira artesanal medieval, cercavila pels carrers de la població, missa, mascletada, processó, en finalitzar la processó ramell de focs artificials, cantada a la Mare de Déu).

**Dilluns, dia 28 DIA DE LA MARE DE DEU DELS ÀNGELS** (despertada, *Open* d'escacs, fira artesanal medieval, cercavila replegada de clavaris, missa, mascletada, entrada de la murta, gegants i cabuts, processó, en finalitzar la processó ramell de focs artificials, castell de focs artificials fi de festes).

melic

Han col·laborat en este número:

Agnés Talaya, Albert Petit, Ana Campos, Ana M<sup>a</sup> Rodríguez, Biblioteca Pública Municipal Mislata, Carlos Catalá, Centre Transfusió, Cristina Moreno, Elena Ruiz, Emilio Alonso, Gloria Alonso, IES Santa Creu, Jaume Bronchud, M<sup>a</sup> Elisa Plano, Mariam Cardona, Pere Peris, Raul Agustí, Rosa Cuartero, Vicent Xavier Pardo, Ximo Cádiz.

Equip de redacció:

Cristina Moreno, Jaume Bronchud, Regidoria de Joventut.

Redacció: Centre Juvenil Túrta

C/ Túrta, 13 - 46920 MISLATA - Tel. 963 837 141

Edita:



AJUNTAMENT DE MISLATA  
CENTRES REGIDORIA DE JOVENTUT  
JUVENILS  
MISLATA  
Regidora de Joventut: Gloria Alonso

Correcció i traducció: Oficina de Promoció del València de l'Ajuntament de MISLATA

Dipòsit legal: V-1319-1998  
ISBN: 1578-7362

Impressió / DISERNARTE - Gogrint, S.L.  
Maquetació: Tel. 963 692 811. PATERNA

Tirada: 4.000 exemplars

Col·labora per correu electrònic:

melic@mislata.es

## Estàs cansat-da?

Si sovint et sents cansat-da o amb 'fluixera' mira el que deia l'escriptor britànic **Bernard Shaw**:

"L'any té 365 dies de 24 hores, de les quals 12 estan dedicades a les nits i fan un total de 182 dies, per la qual cosa queden 183 dies hàbils. Menys 52 diumenges queden 131 dies. Menys 52 dissabtes queden 79 dies de treball. Però hi ha 4 hores diàries dedicades als menjars, que fan un total de 60 dies, la qual cosa vol dir que queden 19 dies dedicats al treball. Però com gaudixes de 15 dies de vacances (així havia de ser a Anglaterra), només et queden 4 dies per a treballar. Menys 3 dies de permís que utilitzes per a estar malalt, només et queda 1 dia per a treballar, que és precisament l'1 de maig, Dia del Treball. Per tant, no treballas. Llavors, per què estàs cansat-da?"