



MEDI AMBIENT

Trobada a la Valferrera



El CUM proposa, del **22 al 31 de JULIOL**, un lloc de trobada al pirineu català per a tot el que vullga acostar-se a la muntanya i descobrir els seus diferents atractius.

Atractius com fer piragüisme amb cajac, BTT, alta muntanya o simplement disfrutar del paisatge de manera relaxada compartint un bon moment.

Al **Càmping Pica d'Estats**, situat a Àreu. Carretera de Llavorsí a Àreu, Km. 18,6. Tel. 973 624 347. Altitud 1.219 m.

Per a això no serà necessari comprometre's prèviament amb cap activitat, ni estar-hi un nombre determinat de dies. Simplement s'acudirà al càmping mencionat,

reservant la mateixa persona, prèviament, la seua plaça al càmping i, segons el que haja previst o puga sorgir allí mateix, es decidirà quines activitats es duran a terme, de forma més o menys relaxada i distesa, segons el desig de cada u.

Reunió informativa: dijous, 14 de juliol, a les 20.30 h al CUM (C/De les cuines, 6-baix. València. 963 915 724).



CAP ESTIU SENSE CAP!

Arriba l'estiu amb les seues capacitats de sorpresa, els seus amors pasatgers, la seua calor i els banys refrescants, la seua necessitat d'eixir a la nit fins a les hores en què el sempre calorós sol ens torne a la platja... L'estiu, per ser el solstici més abellidor per a la gran majoria, per comptar amb les vacances que tants disfrutem, es converteix en un viatge personal amb què canvien les nostres vides any rere any. Igual que la nit de cap d'any ens val per a fer-nos els bons propòsits d'un any nou, l'estiu ens torna l'alegria i les il·lusions desgastades al llarg de tot el dur hivern. A més, com apuntem, l'estiu quedarà com l'àlbum de fotos, marcant el pas de les nostres vides i així les nostres anècdotes estivals perduraran per a sempre.

Però les intencions deuen passar per això, per viure el màxim d'anècdotes estivals amb què podem comptar i amb la intel·ligència de no deixar que el que poden ser les alegries d'estiu, acaben per convertir-se en situacions més serio-

ses amb les que aclaparar-nos la resta del temps.

La platja, la calor, la desinhibició d'estes dates inviten, per exemple, a molts jòvens a disfrutar del sexe amb menys cap, potser, del que és realment convenient. Per a poder satisfer les nostres voluntats i disfrutar plenament sense pagar greus conseqüències hem de saber que el sexe també compta amb un ampli ventall de possibilitats i, sobretot, de mètodes anticonceptius que hem de conèixer.

De totes maneres, com passa amb tantes i tantes altres coses, com per exemple les drogues, la pràctica sexual, com hem dit ha de ser intel·ligent. Quan dos persones volen practicar-ho deuen tindre en compte que hi ha moltes maneres d'evitar situacions no desitjades.

I sobretot, és molt important pensar que les dos persones han d'estar d'a-

LA SANG, SENSE ELLA NO HI HAURIA VIDA

La sang és imprescindible per al funcionament del nostre organisme, sense ella no hi hauria vida, a més no es pot fabricar en un laboratori, per la qual cosa els donants de sang passen a ser imprescindibles des de la seua voluntarietat i altruisme.

Què és la sang? Pel cos humà circulen constantment de 4 a 5 litres de sang, formada per glòbuls rojos encarregats de transportar l'oxigen des dels pulmons fins a la resta del nostre organisme, glòbuls blancs que el defenen de les infeccions, plaquetes encarregades de la coagulació de la sang per a taponar ferides sense risc de sofrir hemorràgies i plasma líquid que manté surant estes cèl·lules, transporta les substàncies orgàniques i minerals allà on calga, conté els elements indispensables per a la nutrició, gammaglobulines per a la defensa contra agents infecciosos i factors de coagulació per a evitar la pèrdua de sang al costat de les plaquetes.

El nostre organisme es manté en plena forma gràcies al perfecte funcionament d'estos quatre components.

La sang que oferixen els donants, és la protagonista, és element fonamental en la majoria d'intervencions quirúrgiques que es realitzen en els nostres hospitals i tractament bàsic en moltes malalties oncohematològiques.

Per a realitzar un trasplantament, per als nombrosos accidents de trànsit, per a curar les ferides d'un cremat

o per a ajudar un xiquet que supere una leucèmia. Per a tot açò i molt més esta sang és necessària, imprescindible i insubstituïble.

L'estiu és sinònim de vacances. De segur que ja n'has preparat les teues. Què et pareix si abans d'anar-te'n acudixes a donar sang? Així ajudaràs a fer que molts altres puguen disfrutar també de les seues, perquè viuran per a contar-ho.

Si tens entre 18 i 65 anys, peses un mínim de 50 quilos i gaudixes de bona salut, convertir-te en donant és molt fàcil i només et portarà uns minuts del teu temps.

Ens acostem a tu, pots acudir a donar sang el pròxim...

També pots aconseguir informació dels nostres punts de donació al Centre de Transfusió de la Comunitat Valenciana, Av. del Cid 65, telèfon 963 868 100 i en el web <http://centro-transfusion.san.gva.es>

No deixes per a demà el que pugues fer hui, salva vides!!!

COL·LABORA AMB LA VIDA!



cord i que la voluntat de cada una d'elles és totalment vàlida i responsable sense que afecte la llibertat d'elecció de l'altra. El sexe no pot ser obligatori i si a algú no li abellix, tampoc no passa res.

Com passa amb el sexe, passa amb certes substàncies el contacte de les quals amb els jòvens són més pròximes en estes dates. En el mateix sentit, el cap és allò primer. Drogues, sintètiques, alcohol o tabac poden aparèixer amb major freqüència durant estes dates a les nostres colles, a les nostres reunions o a les nostres eixides de marxa... Amb cap, el més important és conèixer els efectes reals que produïxen en el nostre organisme i sobretot, conèixer que hi ha opcions alternatives i molt més sanes d'estar de festa. Ningú ha de vore's en l'obligació de consumir alguna cosa que no li abellix i, per descomptat, consumir només per aparentar és lamentable.

L'estiu ens deixa obertes les portes a moltes coses, a totes aquelles a què tens abast. De tu depén disfrutar l'estiu com toca o passar-te la vida pagant les conseqüències per no haver sigut intel·ligent i utilitzar el cap en el moment necessari...

Bon estiu!

Jaume Bronchut

Donació de sang

Juliol

- **Dilluns dia 18 autobanc** (Av. del Sud encreuament amb Gregorio Gea) de 10 a 13:30 i de 17 a 21 hores.
- **Dimarts dia 19** al **Centre de Salut** (Av. Buenos Aires) de 17 a 21 hores.



Agost

- **Dilluns dia 16** al **Centre de Salut** (Av. Buenos Aires) de 17 a 21 hores.
- **Dimarts dia 17** al **Llar del Jubilat** (Av. del Sud, 12) de 17 a 20:30 hores.

Setembre

- **Dilluns dia 19** a la **Llar del Jubilat** (Av. del Sud, 12) de 17 a 20:30 hores.
- **Dilluns dia 16** al **Centre de Salut** (Av. Buenos Aires) de 17 a 21 hores.

Més informació: 963 868 100
<http://centro-transfusion.san.gva.es>

