

HORES DE SON

ELS CATALANS DORMIM AL DIA UNA MITJANA DE 7 HORES I 43 MINUTS. PASSEM UN TERÇ DE LA VIDA DORMINT, PERÒ NO SOM CONSCIENTS QUE ÉS IMPORTANT FER-HO BÉ I QUE ELS PROFESSIONALS INSISTEIXEN QUE ÉS MOLT, D'IMPORTANT.

A Catalunya, el 43% de la població reconeix que li costa dormir. Aquest percentatge inclou un 3,15% de la població per a qui la dificultat és diària. Tot i que hi destinem un terç de la nostra vida, no totom és conscient de la importància que té el fet de dormir. (El/La) son és una necessitat fisiològica, no només un laps.... de temps en què desconnectem del món, i dormir bé suposa (molts/moltes) avantatges.

Mentre dormim, el nostre cervell no deixa de funcionar, sinó que es produeixen un seguit d'activitats mentals molt importants per a l'equilibri psíquic i físic dels (individu) i per viure enarmonia. L'ansietat, la depressió i l'estrès són alguns dels factors que poden provocar dificultats per dormir i són fins al punt que afecten seriosament. Però també hi ha motius que no tenen a veure amb la persona, sinó amb el seu entorn, com ara el soroll exterior, els canvis d'horari, menjar massa, prendre productes estimulants...

El tractament de l'insomni pot tenir diversos vessants. Des d'una bona educació (del/de la) son fins al suport psicològic o la medicació, passant per tècniques de relaxació. Sempre que hi hagi un trastorn, el millor és anar al metge o a la (metge) i en cap cas automedicar-se.

INCIVISME

DES DE FA JA MOLT TEMPS ESTEM PATINT A LES CIUTATS MOLTES ACTITUDS (INCÍVIC) QUE AFECTEN TOTS ELS CIUTADANS I CIUTADANES I, FINS I TOT, LES INSTITUCIONS.

Aquest incivisme es tradueix en (diferent) accions: pintades (violent) a les façanes, no solament a les d'edificis oficials (si no/sinó) també a les d'edificis de (veí); destrosses per part de la j.....ventut de mobiliari urbà: bancs, papereres, arbres, jocs per als infants i contenidors; destrosses, també, a les baranes de les passare.....es per als vianants.

Una altra mena d'incivisme és el fet que hi ha molts ciclistes que van per les voreres sense tenir (en/amb) compte els vianants que caminen tranqui.....ament.

Per evitar aquestes actuacions és necessari que es (prendre) mesures per conscienciar els ciutadans que cal respectar la nostra ciutat i cal que s'..... (actuar) amb mesures dissuasives i més vigilància a tots els barris. Els governs municipals volen impulsar l'e.....aboració d'un reglament de civisme, (posa-hi un enllaç) per aconseguir els objectius caldrà que ens impliquem tots, (sinó/si no) tots en patirem les conseqüències. En definitiva, uns fets que preocupen per la qual cosa seria bo que p.....guéssim fer-..... alguna cosa (per què/perquè) la so.....ució no és política (si no/sinó) cívica.

Text extret de www.presencia.cat

EL CENTRE D'INICIATIVES SOLIDÀRIES HA REALITZAT PROJECTES DE COOPERACIÓ I DESENVOLUPAMENT A LES CIUTATS DE WUKRO, MEKELLE, ALITENA I ADIGRAT

- En aquestes ciutats s'..... han constru.....t pous que (gaire bé/gairebé) han permès emmagatzemar..... 3 milions de litres d'aigua de plu.....a per tal de garantir l'aigua de boca i regadiu a Mekelle i a Adigrat.
- A més, s'..... han enviat nou contenidors amb ob.....ctes de tot tipus, fruit de donacions de particulars, empreses, entitats i institucions, amb el desi..... de millorar-los la vida i (a l'hora/alhora) facilitar-los les tasques quotidianes.
- D'altra banda, s'..... ha impulsat un embassament, que actualment ja s'està constru.....nt per extreure..... milers de milions d'aigua per al consum de boca i regadiu de la zona.
- I, per acabar, encara no s'han sufragat totes les despeses de l'escola de St. Mary's, però (almenys/al menys) sí que s'han pagat les més importants. Més endavant la fundació contribu.....rà a fer-ho possible.