

POESIA

EL TERME D'ALMATRET

Almatret, el terme és pobre,
Muntanyós i de secà,
Però té algunes coses
Boniques per visitar.

De la llar del jubilat
Ens n'anirem caminant
I prompte haurem arribat
A l'ermita Sant Joan.

Cap al molí de vent
Pel camí de l'Escambró
Molt aviat trobarem
Dos pals i un repetidor.

A pocs metres més avant
Allí està el Mirador,
Des d'allí es veuran
Flix, Ribarroja i Ascó.

Cap a la part de Berrús
Mirant el riu es veurà
Molt bosc per buscar bolets,
De Ribagorça el pantà.

Si es va cap a sol ponent
Allà es pot visitar
La fàbrica de ciment
I el Niu del Segrià.

Cap al camí dels plans
Hi ha planes de tota mena,
A l'arribar al final
Està el Cingle La Pena.

Anant cap a l'Aragó
Allí també es veuran
Moltes mines ja tancades
I d'altres que van treballant.

I cap al terme Serós
Que des de molt lluny es veu
A la partida El Pedrós
La punta del Montmaneu.

Quan tot es queda enlloc
I és hora de marxar,
Passar per la carretera
Que aviat s'acabarà.

Josep Arbonés.

INFORMACIÓ SANITÀRIA

FEM SALUT

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) la salut no és tan sols l'absència de malaltia, sinó que és un estat de benestar físic, psíquic i social. Segons la definició de l'Enciclopèdia Catalana, s'entén per **exercici** el treball o la pràctica que té per objecte el fet d'**adquirir, de desenvolupar o de conservar** una facultat, una capacitat o una habilitat.

Vet ací com aquestes dues definicions ens fan pensar que "l'exercici adient" de les facultats ens pot ajudar a fer salut.

A mesura que va marxant l'hivern i arriba el bon temps, ens apeteix sortir a caminar i gaudir del sol i de la natura. Així no es fa estrany de trobar-nos amb gent fent esport pels camins del nostre poble.

Però perquè puguem gaudir dels beneficis de l'exercici físic cal que el nostre passeig estigui fet en unes condicions determinades: realitzar-lo com a mínim tres cops per setmana i amb una durada mínima de mitja hora; ha de ser continu i a bon ritme, però que a l'endemà no tinguem les famoses "agulletes".

L'exercici físic ens aporta molts beneficis:

- Fa que els ossos absorbeixin millor la calç que necessitem i ens fa més forts i més resistents a les fractures i al tan temut desgast (osteoporosis).
- Augmenta el "colesterol bo" de la sang i disminueix els triglicèrids (un altre greix que no és bo que estigui alt).
- L'exercici físic regular farà que la dieta equilibrada per perdre pes sigui més efectiva i ens ajudarà a perdre els quilos de més.
- És molt aconsellable per la gent que pateix diabetis; els ajuda a cremar el sucre que hi ha en excés a la sang, ajudant a controlar la malaltia.
- També és important per combatre la hipertensió arterial i l'estrenyiment.
- No menys important és el benefici psicològic i de benestar; ens ajuda a relacionar-nos socialment si el fem juntament amb amics o familiars.

Recordem: si no estem acostumats a fer-ne, començarem poc a poc i anirem augmentant segons les nostres possibilitats; evitarem les hores de massa fred o massa calor, per evitar mareigs.

Així us animem, un cop llegides aquestes ratlles, a sortir, a participar i a fer exercici.

Ara fa 100 anys...

Al ple de l'Ajuntament que va tenir lloc el 24 de Novembre de 1904, es van acordar les condicions dels escorxadors (mataderos) del poble. Es va acordar que s'ha de pagar a l'Ajuntament la quantitat de 15 ptes. al mes, els carnisers no podran augmentar el preu de la carn. En el cas que s'obris una altra carnisseria, l'amo haurà de pagar a l'Ajuntament, qui li podria arribar a tancar la tenda si el carnisser no fa afectiu el pagament.



SERVEIS D'OCI I LLEURE PER A LA TERCERA EDAT

Programa de termalisme social: Aquest programa es facilita als pensionistes de jubilació o invalidesa i als de viduïtat de 60 i més anys d'edat, que per prescripció facultativa necessitin els tractaments termals indicats pel metge, a preus reduïts. També poden ser beneficiaris els cònjuges dels esmentats pensionistes, sempre que es puguin valer per ells mateixos. Termini de presentació de sol·licituds: 16 de Maig de 2001.

Programa de vacances per a la gent gran (Inerso): Aquest programa ofereix a les persones de 65 i més anys o als menors si són pensionistes, la possibilitat de gaudir d'unes vacances, amb pensió complerta i desplaçaments inclosos, a preus reduïts, sempre que puguin valer-se per ells mateixos. També poden ser beneficiaris els cònjuges dels esmentats pensionistes. Termini de presentació de sol·licituds: 31 de Març de 2001.