

ODAA ALMATRET

DEDICATÒRIA a Josep Arbonés

He llegit uns escrits teus
I per cert m'han agradat
Els he trobat tan bonics
Que intentaré d'imita'ls

Des de la ciutat de Fraga
Al poble d'Almatret
S'anava a collir olives
Quan jo era xicotet

Tant lo terme com el poble
Per cert tinc molt conegut
Des de la bassa del Pedrós
Fins el final del Berrús

Començant pel mas Roig
Los masos i els Redons,
L'Empedrola, Vall de Llana,
Els Botjos i l'Escarrassó

A les Carrasques d'Andreu
Quan ja estàs a dalt del Pla
Bones vistes i paisatges
Des d'allí pot contemplar

Dues regions i tres províncies
De Catalunya i Aragó
Les serres de Mequinensa
Montmineu i Sant Simó
Que semblen a les tres fites
Com les que hi ha als Escambrons

Des d'allí ja es veu el poble
Que està molt alt i pla
Que es pot entrar a la plaça
Pels quatre punts cardinals
Carrer Maials, Carrer de la Bassa
Carrer Pou i Sant Joan

Camí del riu, coves fredes,
L'Empeltada, vall Dolset,
Plana Quadrat, l'Arbequí
Coll de Panisot i el Molí de Vent

Porto aquí el meu pensament,
Un gran ram de flors i un ciri
Perquè el meu padrí patern
Descansa en aquest cementeri
Desembre 1930

I aquells plans Los Escambrons
És la partida més gran,
El Verrús, les Planes de Francho.,
Del terme, ja és el final

Només nombrar les partides
D'aquell terme d'Almatret
Se m'ha omplert tant el meu cor,
I em sento molt satisfet
Una abraçada per tot el poble
I aquí em vaig a despedir
Que a Fraga lo fill del Rosso
A un vell, teniu... amic.

Joaquín Benedicto, Fraga, Març del 2001

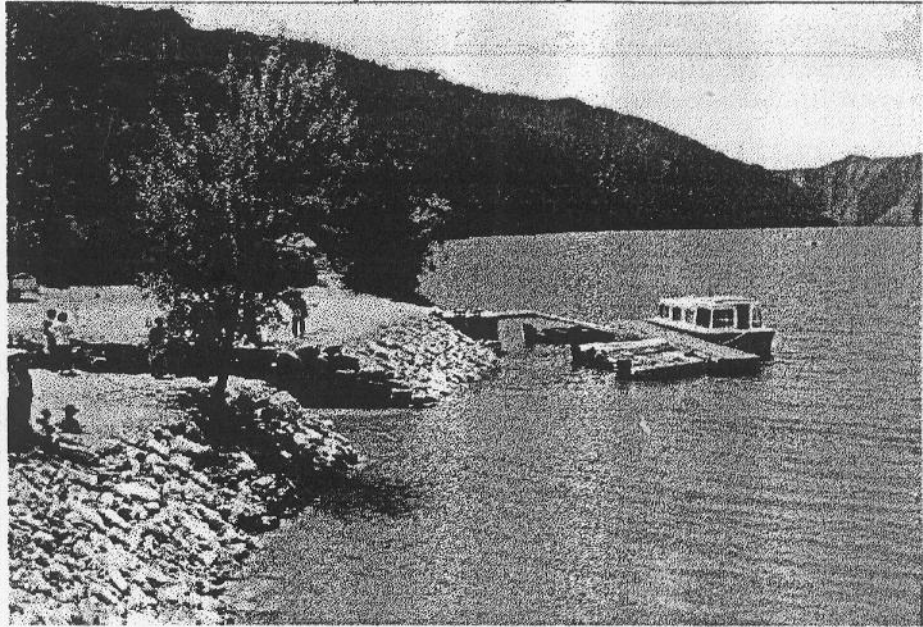
ESPORTS

* Els passats dies 16 i 17 de juny es van celebrar a Maials les 24 hores de futbol sala, en les quals va participar l'equip d'Almatret. En aquest torneig hi van competir tant equips de la província de Tarragona com de Lleida. La victòria va ser per l'equip d'Ascó delegant al segon lloc a l'equip de promocions Loanca, al qual pertany el nostre veí Miquel Pons. El Futbol Sala Almatret va quedar finalment en la novena posició.

* Els dies 4 i 5 d'agost es celebraran les 24 hores de futbol sala d'Almatret, en les quals participaran també equips tant de la província de Lleida com de Tarragona, i que arriben a la vuitena edició.

* El dia 3 de juny es va celebrar un concurs de pesca en la modalitat de black-bass pel riu Ebre. El punt de sortida i arribada de les barques era "l'embarcadero" de la fàbrica.

* Com cada anys es celebrarà el curset de natació i l'esplai. El curset de natació es durà a terme entre l'última setmana de juliol i la tercera d'agost.



Informació sanitària: Sol si, però amb precaució.

Al sol li devem la vida. El sol emet diferents tipus de radiacions, entre les que destaquen els raigs ultravioleta, responsables del color moreno de la pell i també de diferents malalties que l'afecten.

Hi ha tres tipus de raigs, A, B i C, que són filtrats en gran part per la capa d'ozó abans d'arribar a la terra; aquesta capa fa possible entre d'altres coses que els raigs no ens arribin amb massa intensitat, la qual cosa seria dolent per la salut del planeta; d'aquí la importància de que la capa d'ozó no disminueixi.

A nosaltres el sol ens ajuda a la producció de la vitamina D, necessària per al correcte desenvolupament de la massa òssia.

L'exposició inadequada al sol pot provocar:

- càncer de pell (**melanoma**) que és una de les malalties més freqüents a nivell mundial i responsable del 10% de tots els càncers.
- cremades
- envelliment prematur de la pell i disminució de les seves defenses
- afeccions oculars
- insolacions i "cops de calor", etc.

Per tot això és important conèixer les normes bàsiques per a una correcta exposició al sol:

1 - El començarem a prendre de mica en mica, evitant fer-ho entre les 12 h del migdia i les 4 h de la tarda que són les hores de més intensitat de radiacions, també els dies nuvolats. Cal pensar que prendre el sol no implica només els estones que estem a la piscina, sinó que també el rebem al passejar i al treballar al camp. Els nens desenvolupen una activitat a l'aire lliure que requereix atenció especial, ja que el deteriorament de la pell comença des de la primera exposició solar. Evitar l'exposició al sol dels recents nascuts i dels nadons de menys de 5 mesos; a l'estiu, els traurem de passeig a les primeres hores del matí o a les últimes de la tarda.

[Continua a la pàgina següent]