

Malgrat que la natació pot tenir efectes terapèutics, a vegades es fan alguns moviments que poden ser causa de mal d'esquena. Tot seguit fem menció de les **regles d'or a tenir en compte en el cas de la natació**:

- Si la persona te problemes a la zona lumbar, és millor nedar d'esquena.
- En el cas de nedar d'esquena o amb l'estil crol, entrar la ma a l'aigua amb el braç ben estirat, per evitar lesions a l'espatlla.
- Si es practica l'estil crol o braçada, respirar cada tres braçades, no fer-ho sempre pel mateix costat i no mantenir el cap sempre fora de l'aigua.

Recordeu que una norma general per protegir l'esquena és mantenir una correcta postura corporal, sigui quina sigui l'activitat. Si us feu una petita lesió, normalment es regenera espontàniament, però si es fa de manera repetida o es fa en zones que ja estan ressentides, la recuperació és cada cop més difícil; per això és important la prevenció i no esperar a que el dolor sigui molt molest

L'esclerosi múltiple

L'esclerosi múltiple és una malaltia neuro degenerativa del sistema nerviós central que afecta al cervell i a la medul·la espinal i que interfereix la capacitat per controlar les funcions físiques com caminar, parlar, etc, però que no afecta a la capacitat intel·lectual.

En aquest moment se'n desconeix la causa i encara no s'ha trobat cap tractament prou eficaç com per eradicar-la; tot i així, hi ha certs medicaments capaços de frenar-ne la evolució.

Així doncs ens trobem davant d'una malaltia greu, degenerativa i prou cruel com per perdre les funcions físiques poc a poc i que requereix un tractament global i interdisciplinari per poder portar una certa vida activa, malgrat la presència dels símptomes.

A Espanya hi ha prop de 30.000 afectats, fet que significa que hi ha centenars de famílies que comparteixen amb els malalts, la càrrega emocional, física i financera que comporta una malaltia com l'esclerosi múltiple.

El proper dia 7 de juliol es durà a terme a tota Catalunya, la campanya **¡MULLAT PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE!** I pot ser la millor oportunitat per ajudar a aquestes persones a millorar la seva qualitat de vida i obrir una esclatxa d'esperança pel futur.

DIADA DE SANTA BÀRBARA

El passat dia 9 de Juny de 2002, una representació parroquial del poble de 48 persones, vàrem anar a Olot a buscar la imatge de Santa Bàrbara, patrona dels miners, a fi d'homenatjar amb la seva presència a l'església parroquial a tots aquells que han format part, tant activament com passivament, en la vida de la mineria que durant tants anys ha configurat la vida del poble.

Al llarg del dia vàrem conivir i al tornar al poble vàrem fer processó, presidida per Santa Bàrbara, pels mossens de la parròquia, pels nens del poble, vestits com la tradició minera requereix, per tota la gent que s'estima la patrona dels miners, fins l'església a on va tenir lloc la celebració de la Santa Missa, acompanyada pels cants del Cor Parroquial i per l'organista de la Catedral de Lleida: Mossèn Joaquim Mesalles, en honor a la Santa i en honor a tots els del poble d'Almatret, en especial als que han treballat a les mines i als avantpassats que hi van dedicar tota una vida. El lloc destinat a Santa Bàrbara és el del refaule, que es vol restaurar, de les dues santes (Santa Bàrbara i Santa Agueda) i de la Mare de Déu de Lourdes.

Després de dir tot això, voldríem donar les gràcies a totes les persones del poble d'Almatret que heu fet possible tot això, començant per aquelles persones que heu dinamitzat la sortida a Olot, les persones que amb els vostres donatius heu fet possible que l'església del poble tingui la imatge, als nens que heu participat de la processó, i per sobre de tot, felicitar als miners i als familiars d'aquests perquè amb el seu esforç van saber tirar endavant en la vida familiar, parroquial i del poble.

Mossèn Manel l'han nomenat rector d'Almatret, Maials i Llardecans.

Mossèn Manel



Filador

ESPORTS

El passat dissabte 15 de juny es va acabar la lliga de futbol sala on l'Almatret juga desde fa 8 anys. Aquest any, jugant a segona divisió provincial, ha fet 35 punts i ha quedat en dotzena posició, quedant per damunt d'equips que l'any passat també van pujar de categoria com l'Almatret.

Recordar que com cada any, al polisportiu d'Almatret es disputaran les 24 hores de futbol sala els dies 20 i 21 de juliol. Els equips participants són 16 i provenen tant de la província de Lleida com de Tarragona.

Mes properes ens cauen les 24 hores de futbol sala de Maials, on l'equip d'Almatret també participarà. Aquesta cita esportiva tindrà lloc els dies 29 i 30 de juny.