

El glaucoma



fiables.

Aquesta malaltia es produeix a causa de l'augment de pressió que es produeix en un líquid que tenim dins de l'ull anomenat humor aquós.

La pressió normal va de 12 a 20 mmHg. Quan és més alta és quan comença el perill i és el moment de medicar-se sota control mèdic per evitar el glaucoma i possibles lesions en la retina (part interna de l'ull on es formen les imatges). Llavors sí que podria portar una pèrdua de visió.

El glaucoma és una malaltia de l'ull provocada per una pressió intraocular elevada que pot afectar el nervi òptic i produir pèrdua de visió.

Molts cops es poden escoltar converses en què s'ha diagnosticat la pressió alta de l'ull i ja pensen que tenen glaucoma, això no és cert.

No cal ser alarmistes, NO totes les persones que tenen la pressió de l'ull alta tenen glaucoma, i amb els controls periòdics i els diferents tractaments que existeixen es pot controlar. És una patologia que afecta al 2 % de la població, i d'aquests una proporció més petita acaba amb ceguesa, i és perquè no s'ha agafat a temps. Avui en dia hi ha mitjans terapèutics 100 %

•Les mesures terapèutiques són :

El primer pas instal·lar gotes.

En un estat més avançat aplicar làser.

I si no és pot solucionar amb làser, cirurgia.

Encara que s'ha de tenir en compte que per a la **persona és difícil de detectar, ja que no manifesta símptomes**. Per això són importants els controls periòdics i també saber que és un **factor hereditari**.

Alicia Vilanova i Gatius
Òptica - optometrista

Les persones d'Alpicat que per motius diversos viuen fora del municipi i volen rebre la revista a casa seva poden emplenar aquesta butlleta o una fotocòpia i lliurar-la a l'Ajuntament, al carrer Lleida, núm. 42 25110 Alpicat.

Butlleta per a la comanda gratuïta, d'*El Nou Pinetell*

El Sr./la Sra. _____, amb domicili al carrer _____, CP _____, població i província _____, telèfon _____ desitjo

rebre la revista *El Nou Pinetell* al meu domicili.

_____ de _____ de 200__

Quiromassatge

MASSATGE TERAPÈUTIC

El quiromassatge és un tipus de massatge terapèutic, amb un gran nombre d'efectes que beneficien l'organisme.

Mitjançant el quiromassatge es poden eliminar les tensions i altres tipus d'alteracions musculars (contractures, inflamacions nervioses...) i, per tant, atenuar el dolor que aquestes produeixen.

Quan un múscul està tens o ha estat sotmès a un sobreesforç, acumula toxines que provoquen el dolor i la rigidesa i impedeixen el correcte funcionament del múscul o grup de músculs. Amb les diverses manipulacions del quiromassatge s'accelera el procés d'eliminació de les toxines, i provoca un augment de la capacitat de la sang per transportar oxigen al múscul afectat i ajudar-lo en l'eliminació de líquids.

Per això, és necessari fer primer un calentament sobre la zona afectada que elimini la tensió i

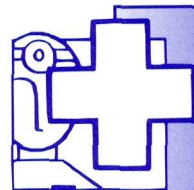
calmi el dolor, per després realitzar uns estiraments passius amb l'objectiu d'exercitar el múscul.

Beneficis del quiromassatge

- Afavoreix la microcirculació.
- Té un gran efecte de relaxació.
- Calma el dolor.
- Disminueixen les lesions, alteracions musculars, contractures i inflamacions nervioses.
- Ajuda a disminuir els dipòsits de greix.
- Redueix l'estrès, la depressió i els estats d'ànim decaiguts.
- Millora la condició de la pell.

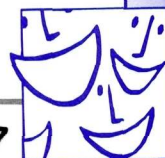
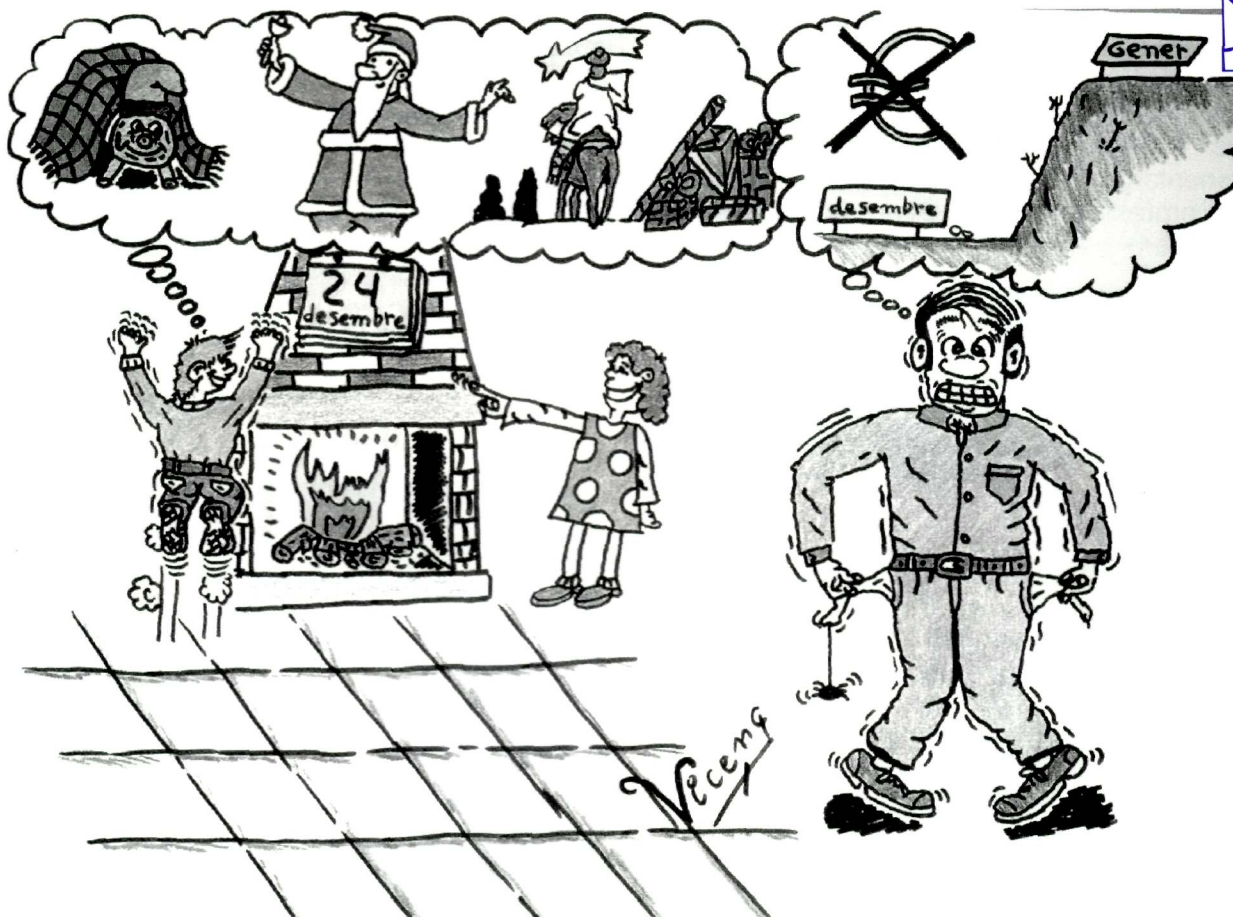
Aquest tipus de massatge requereix, per part del terapeuta, uns coneixements necessaris d'anatomia i de diverses patologies que es puguin presentar en cabina, per assegurar una sessió profitosa per al client.

Meritxell Saló. Terapeuta



QUIDEMANOS

Humor per Vicenç



PARÒDIAS QUOTIDIANES



Ahir forastera...

Ahir forastera, avui una alpicatina més

Fa temps que tenia la necessitat de manifestar el que sento per aquest poble i la seva gent.

He de confessar que vaig arribar amb certa timidesa, ja fa molts anys, de la mà de la persona més important de la meua vida, el meu marit. Fou a través d'ell que vaig aprendre a deixar endarrere, perquè no dir-ho, aquell complex de ser forastera i anar integrant-me a poc a poc, participant en els costums i les tradicions locals, perquè encara que sóc catalana de naixement, vinc d'una altra cultura, ja que els meus pares eren de Navarra.

En tots aquests anys Alpicat ha anat creixent al mateix temps que ha crescut en mi l'afecte i l'estimació cap a ell. Cada vegada que vinc em sento feliç en reunir-me amb la meua família, que tant estimo, ja que sempre m'han acollit com una més i han estat al meu costat en els moments més difícils de la meua vida; el mateix goig que sento al trobar-me amb amics i coneguts, que són molts i als quals aprecio i tinc en molta consideració.

Fa un mesos que vaig passar per un mal tràngol, de sobte i gairebé sense adonar-me'n, vaig perdre els meus pares. Ara reposen aquí, al poble, on, quan Déu ho vulgui, descansarem per a sempre sense viatges d'anada i tornada el meu marit i jo. Va ésser en aquell moment de la meua vida quan em vaig adonar, després de les mostres de suport rebudes de la família, amics i veïns, que havia d'expressar-vos la meua gratitud. Fou molt important per a mi, per al meu marit i per als meus fills, en aquells moments de dolor, sentir-nos tan acompanyats i veure l'església plena de gent. Llavors vaig comprendre que era una alpicatina més i per aquest motiu jo els faig arribar el meu agraïment i estimació.

Moltes gràcies, de part de la Tere, la jove del Peret del Teo i de la Pepeta del Panxa.

Tere García i Fernández

Inaugurem el Club d'Escacs

El passat 10 d'octubre vàrem començar les classes d'escacs a l'aula d'esports i lleure.

Un total de 15 persones, en dos grups, entre grans i petits gaudiran a partir d'ara de l'aprenentatge d'aquest art mil·lenari de la mà del nostre professor Arcadi Solà, del Club d'Escacs Benavent.

D'altra banda, hem celebrat ja una de les jornades del Campionat Individual Territorial i celebrarem també un campionat propi, el I TORNEIG VILA D'ALPICAT, on tothom està convidat a participar. Ja us podeu inscriure a la Biblioteca, o al mateix web <http://www.alpicat.org>.

Hem comptat amb la col·laboració de l'Ajuntament que ens ha cedit l'ús del local i ens ha subvencionat el material. Cal agrair també al personal de l'Ajuntament les diverses tasques administratives en què ha col·laborat, i a altres amics en tasques diverses i molt profitoses, com per exemple la construcció del web www.alpicat.org, on està reflectida la realitat diària del club.

Però en una visió més ampla, l'objectiu del Club d'Escacs d'Alpicat passa per oferir al poble un context de relació social i formació personal, així com d'educació en diferents valors com l'amistat, la cooperació dins un espai social, el respecte al contrari, l'autoestima i la confiança..., valors que pretenem que siguin el marc d'uns objectius més concrets, com ara la responsabilitat dels propis actes, l'autonomia en la presa de decisions, el respecte a les regles del joc o el foment de les relacions interpersonals.

Jesús Esteve Gilart Mor



Petits socis del Club, el dia de la inauguració.

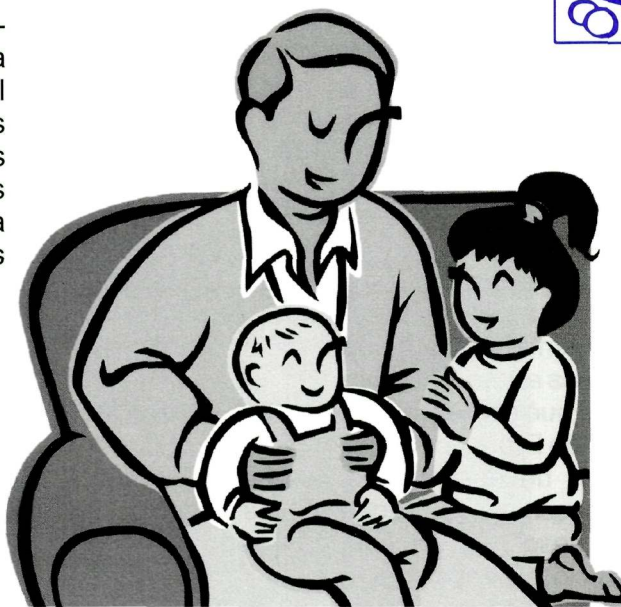
Arri, Arri, Tatanet



Es posa l'infant a la falda, de cara a l'adult. Agafant-li les manetes i seguint el ritme o la pulsació de la cançó, se'l fa botar. Quan es diu el nom del nen se'l tira una mica enrere, suaument, però sobretot es fan més amples i contundents els gestos amb les mans. Aquest joc és bo repetir-lo tantes vegades com el nen vulgui, canviant sempre el nom de la persona del final i fent-hi sortir les persones o coses del seu entorn.

Cançó

Arri, arri, tatanet,
que anirem a Sant Benet
comprarem un panellet,
(tortellet, formatget, segons els llocs)
per dinar, per sopar,
per al / per a la ... (el nom del nen o la nena)
no n'hi haurà!

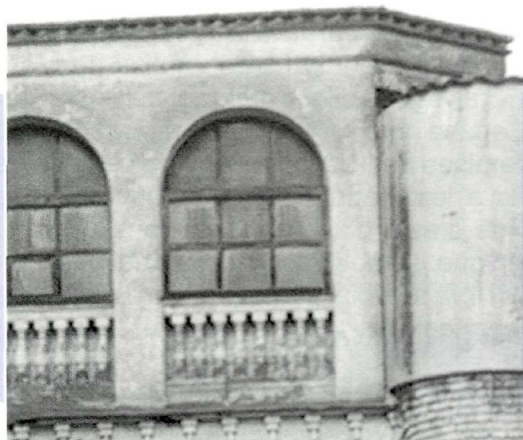


Petita variant

Igualment es posa el nen assegut a la falda, de cara a l'adult. Aquest, agafant-li les manetes, el fa botar mentre va recitant de forma semitonada el text anterior, però va accelerant el moviment segons el que diu la lletra.

Montse i Encarna

Sabeu on és?



Us proposem que descobriu on és aquest racó del nostre poble.

Sabeu on és?

La foto del número anterior correspon al carrer de la Bassa. Anella per lligar les mules, les someres i altres animals que feien les feines del camp.