

l'arnerol@

JUNY 2022

51



EDITA

Ajuntament d'Arnes
Regidoria de Cultura i Joventut
Pl. de la Vila, 2
43597 Arnes
Tel.: 977 435 134
www.arnes.altanet.org
aj.arnes@altanet.org

CONSELL REDACTOR

Ajuntament d'Arnes

COORDINACIÓ

Marta Masià
Júlia Borrull

IMATGES

Magda Papaseit
Elena Solé

FOTOGRAFIA PORTADA

Elena Solé

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

TIRADA

300 exemplars
DL.T-166-2010
Aquest exemplar és gratuït.
Queda prohibida la seva venda.

COL.LABORA



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de joventut



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnet@gmail.com

L'arna



NEUS PALLARÈS CASALS

Les germanes Pallarès, Neus i Teresa, descendents de família arnerola, viuen entre nosaltres fa ja vint anys i escaig. De la Teresa tots coneixem la gran tasca que ha fet en la creació de les espelmes amb cera d'abella, donant a conèixer fora del nostre entorn, una de les principals especialitats d'Arnes, l'elaboració de la mel i la cera, que donen nom al nostre poble. Però avui, de qui volem parlar és de la Neus, de la que segur molta gent és coneixedora de la seva gran afició, l'escriptura, però volem que aquesta informació arribi a tothom.

Aquests darrers mesos la Neus, lletraferida impenitent (tal com ella es defineix), ha estat seleccionada en dos certàmens literaris, tots dos a Saragossa. El primer, "l'Albada Tierra Vacía", tractava sobre el despoblament del món rural i la posició de la dona en aquest món. Ella hi participava amb "Ancestros". El segon, I Certamen de Narrativa Ángel Sanz Briz, l'anomenat "àngel de Budapest", retia homenatge a la figura d'aquest home que fou ambaixador d'Espanya a Budapest durant els anys convulsos de la Segona Guerra Mundial. Allí, posant-se personalment en greu perill, Sanz Briz es dedicà a salvar de les urpes de Hitler tots els jueus que va poder, més de cinc mil homes i dones als quals esperaven els camps d'extermini. La Neus participà en el concurs amb el relat "Aquí acaba el camino". Ambdues obres han estat publicades en sengles reculls.

Sumari

L'arna	2-3	Article	10
Informació Municipal	4-5	Reportatge Principal	11-13
Recepta	6	Salut	14-15
Sant Joan	7	Festes	16-17
Recull històric/ Registre civil	8-9	Escola	18-19

. És el primer cop que has estat seleccionada o premiada?

No, vaig ser guanyadora del premi de narrativa Ulises a El Viso de Alcor (Sevilla), 3r premi al Sícoris-Natural Òptics de Lleida i a la Universitat de Còrdova, finalista a Constantí, a l'Ateneu de Sanlúcar de Barrameda, al I Certamen de Microrrelatos de José Luis Balbín, seleccionada al concurs "Un pueblo con memoria" de Sestao, al Sergio Baser de Morella... gairebé totes les obres han estat publicades.

A banda de col·laboracions puntuals, de la publicació de "Tu rai" i de la coordinació i introducció de "Terra Alta".

. Per què et defineixes com a "lletraferida"?

La paraula "escriptora" em fa molt de respecte. També m'agrada "grata papers", com hagués dit l'amic Jesús Moncada.

. Des de quan escrius?

Sempre havia desitjat escriure, però mai no havia disposat del temps ni la tranquil·litat suficients. I ambdós són necessaris, més encara, vitals!!! Ho resumeixo amb poques paraules: "escriure em dona vida, no me'n sé estar, és tot el que vull".

. D'on et ve aquesta afició o com tu dius, aquesta dèria?

Moltes vegades m'ho han preguntat, o m'ho he preguntat a mi mateixa. La resposta no és fàcil, però en el meu cas diria, sense por d'equivocar-me, que és herència materna.

La mare... recordo la nostra infantesa, els nostres primers anys. Vivíem llavors en una rebotiga on eren proscrius els jocs sorollosos. Les nostres distraccions, retallables i setmanaris infantils. I a la mare li dolia, n'estic ben certa, els menuts

són els menuts. Degut a això, quan a Barcelona ja hi feia bon temps, de nit, després de sopar, solia dur-nos fins als propers Jardinetes de Gràcia. Allí, prenent la fresca, escoltant el so de l'aigua del brollador (em sembla que ja no hi és i l'enyoro, com enyoro aquells moments...), incansable, ens narrava un conte darrere l'altre; no ja tan sols els clàssics, els de tots coneguts, "La Ventafocs", "Blanca neus", "La Bella dorment", històries de jovenetes que esperen el seu príncep blau (com hagués dit l'Ana María Matute, *más tarde o más temprano, esos apuestos principes azules* acaban destiñendo), sinó contes fruit de la seva fantasia que escoltàvem embadalides.

. Explica'ns alguna d'aquelles històries.

Un dels contes, sobretot, a imitació dels serials radiofònics (o avui, els televisius) es renovava nit rere nit, afegint-li nous capítols i noves aventures. Protagonista, una gallina valenta que un dia, farta de pondre ous a benefici dels humans, no volent acabar la seva vida trossejada i salsada dins d'una cassola, decideix escapar del corral i anar-se'n a córrer món. Entre els seus nous amics, un lleó, un cavall i un gos. Fins i tot un riu que, en un moment donat, desviarà el seu curs per allunyar-la dels seus perseguidors. Valenta i manaire, la gallina serà la cap de colla, els altres obeiran en tot moment les seves ordres. Potser una reivindicació inconscient de la posició de la dona? O una protesta encoberta? Mai no ho sabré ja. Però aquella, la seva facultat, la seva facilitat per a idear i narrar històries em meravel·lava, em meravella encara.

. Així doncs, vas continuar el seu llegat?

Vaig voler imitar-la i ho vaig fer amb les companyes d'escola; ja

adolescents, als moments d'esbarjo, deixant enrere els jocs infantils, ens dedicàvem a pensar en com seria el nostre futur, en quin seria. Jovenetes, fantasiejàvem, jo la primera, sorgien històries de les quals n'érem protagonistes. Més endavant, el dia a dia, la feina, una feina feixuga i repetitiva, sense horaris ni festius, m'allunyaren d'aquella, la meva faceta de narradora.

. Faceta que has recuperat?

Sí, faceta que he recuperat molts anys més tard. Adonant-me amb sorpresa, això sí, que en bona part havia perdut la imaginació. La realitat s'havia imposat en tot moment. Tanmateix, escric, no podria passar-me'n. I ho faig recordant les paraules que un dia li vaig escoltar a en Jesús Moncada:

- "Imaginació? És bo que hi sigui, però no indispensable. La vida és rica, molt rica, només tens que mirar al teu voltant. És el nostre model"

Tenia raó. Gràcies, doncs, a l'amic. I gràcies, sobretot, a la mare.

Desapareguts ambdós, serveixin aquestes breus línies per retre'ls homenatge.



ARRANJAMENT CAMÍ DELS AGINERS

El passat mes de maig van finalitzar les obres d'arranjament del camí dels Aginers. Subvencionat per l'Agència Catalana de Residus de Catalunya, per a la utilització d'àrid reciclat dels residus de la construcció amb marcatges CE.

Cost de l'obra: 9.618,00€,



NOVETAT!

S'han col·locat per varis punts de la població papereres per depositar els excrements canins.

També inclou un dispensador de bosses per a la recollida dels excrements.

Ajudem a mantenir el poble net!

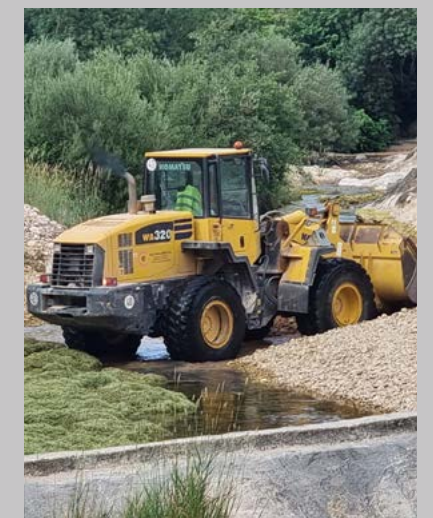


ACCÉS AL PARATGE DELS ESTRETS I EL TOLL DEL VIDRE
Liquidació Setmana Santa. Recaptació vehicles: 1.861€

Neteges

Comença la temporada d'estiu, i com tots els anys quan el cabal del riu ens ho permet, tornem a netejar la zona de bany de la palanca.

Junts ajudem a mantenir aquest paratge natural!



Amanida de fruites amb iogurt

INGREDIENTS

250 grs de maduixes
2 préssecs grocs
4 albercocs
el suc de mitja taronja i mitja llimona
4 ó 5 cullerades de sucre (al gust)
un iogurt de préssec (o natural)

ELABORACIÓ

Tallar les fruites a daus petits i ruixar-les amb el suc de la llimona, espolsar-les amb el sucre i guardar a la nevera perquè es marinin mitja hora com a mínim.

Barrejar el iogurt amb el suc de la taronja i amb el suc que hagin soltat les fruites.

Servir l'amanida en plats fondos i col·locar sobre ella la barreja del iogurt amb els suc.

Es pot decorar amb fulles de menta.

Recepta cedida per M^a Lluïsa Borrull



Sant Joan 2022



AJUNTAMENT D'ARNES

TENS ALGUNA RECEPTE
I LA VOLS COMPARTIR
A LA PRÒXIMA REVISTA
DE **l'arnerol**@?

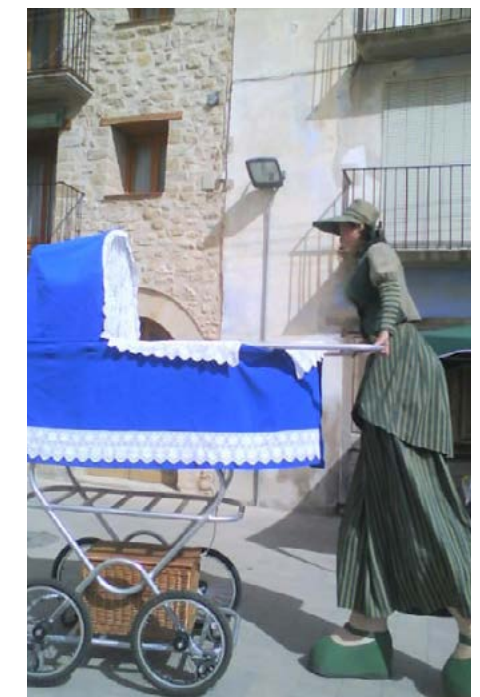


INFORMA'NS!

resvistarnerol@gmail.com

977435134

“FOTOS ANTIGUES FESTA DE LA MEL”



Registre civil

REGISTRE CIVIL

Naixements 19

Matrimonis 5

Defuncions 15

1951

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

El dia 6 d'abril se celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física, i des del Departament de Salut s'endega la campanya "Activa't i comença a sumar".

L'objectiu de la campanya és promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica per a la prevenció de les malalties relacionades amb el sedentarisme, un dels principals factors de risc de morbiditat i mortalitat als països occidentals.



Salut i gaudeix de l'estiu

-Hidrata't amb aigua

-Porta roba lleugera i gorra o barret

-Aplica't crema solar

-Evita sortir a l'exterior durant el migdia

-Estigues pendent dels infants i de la gent gran

-Roman en espais climatitzats



Hidrata't amb aigua



Aplica't crema solar



Porta roba lleugera, gorra o barret



Estigues pendent dels infants i de la gent gran



Evita sortir a l'exterior durant el migdia



Roman en espais climatitzats

17a FESTA DE LA MEL

Després de dos anys de pandèmia, el 5 de juny del 2022 vam tornar a viure un dia fantàstic ple d'actes i animacions.



PROGRAMA D'ACTES 2022

Diumenge, 5 de juny

10.00 h – Obertura dels estands

11.00 h – Tast de Mel dirigida pel Sr. Joan M. Llorens combinacions culinàries i propietats medicinals de les mels. Al primer pis de l'Ajuntament

11.00 h – Cercavila amb animació: cançons i danses tradicionals, a la Plaça de la Vila i Plaça de Catalunya durant tota la jornada

11.30 h a 14.00 h – Diverses activitats infantils, a la Llotja de la Plaça de la Vila

12.00 h – Inauguració de la 17a Festa de la Mel, a càrrec de la Sra. Mònica Sales de la Cruz, Diputada al Parlament de Catalunya

12.45 h – Representació i Presentació del llibre "L'Alquímia de la Vida", a càrrec de l'autora, Sra. Coia Valls. El públic podrà formar part d'una ficció sonora inspirada en l'èpica de la novel·la

17.00 h – 19.30 h – Diverses activitats infantils a la Llotja de la Plaça de la Vila

18.00 h – Xerrada i tast d'hidromel, a càrrec del Sr. Marcel Sabaté Llusà Al primer pis de l'Ajuntament

19.30 h – Actuació d'Eric Vinaixa, a la Plaça de la Vila

21.00 h – Cloenda de la 17a Festa de la Mel

TOTES LES ACTIVITATS SÓN GRATUÏTES

-A l'estand de l'Associació de Dones d'Arnes es podran degustar, durant tot el dia, les típiques borraïnes amb mel d'Arnes

-L'Ajuntament de Riber, agermanat amb Arnes per la Festa de la Mel, ens acompanyarà durant tot el dia amb un estand a la Plaça de la Vila

-Exposició fotogràfica a la Llotja de la Plaça de la Vila, a càrrec d'Ernest Martí i Martínez

-Aforament limitat a 20 persones al tast de mel del matí i la xerrada i tast d'hidromel de la tarda.

CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE LA MEL

HORARI CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE LA MEL

Matí: 11.00 a 13.30 h
Tarda: 17.00 a 19.00 h

PREU ESPECIAL:
1€/entrada, a partir de 5 anys

17a FESTA DE LA MEL





L'OSTEOPOROSI



L'osteoporosi és una malaltia de l'esquelet en el qual es produeix una disminució de la massa òssia. Els ossos es tornen més porosos, augmenta el nombre i el volum de les cavitats o cel·les del seu interior, es tornen més fràgils i es trenquen amb més facilitat. És molt freqüent i afecta principalment les dones, sobretot després de la menopausa. Els ossos, que són teixits vius que es regeneren constantment, perden més massa de la que poden reemplaçar.

CAUSES

Els ossos es reconstrueixen constantment. En molts punts diferents i al mateix temps, una petita part es reabsorbeix, desapareix i se substitueix per nou material ossi, així durant tota la vida d'una persona, se'n restitueix més del que se'n perd, però, a mesura que s'envelleix, el procés es desenvolupa a la inversa: la massa òssia es perd més ràpid del que es crea. L'osteoporosi apareix quan aquest desequilibri s'agreuja.

SÍMPTOMES

L'osteoporosi s'anomena epidèmia silenciosa perquè no manifesta símptomes fins que la pèrdua d'os és tan important com per provocar una fractura. Les fractures més comunes són les vertebrals, canell i maluc. Aquesta última té especial importància per requerir intervenció quirúrgica, ingrés hospitalari i pèrdua de qualitat de vida per a la persona, encara que sigui per poc temps.

Hi ha alguns signes que ens poden fer sospitar la seva aparició: mal d'esquena, perdre alçada o adoptar una postura encorbada (aixafament vertebral), fracturar-se algun os amb facilitat per caiguda lleu, per tossir o esternudar...



FACTORS DE RISC

–El sexe: les dones tenen més probabilitats de desenvolupar la malaltia.
 –L'edat: afecta principalment la gent gran.
 –Els antecedents familiars: els fills de persones que han patit fractures tenen més risc.

OSTEOPOROSIS

- Segons la Organización Mundial de la Salud (OMS), la osteoporosis se presenta con mayor frecuencia en **mujeres 30 a 59 años**.
- El **36%** de la población de peruana padece de osteoporosis.
- La **menopausia** origina que 1 de cada 3 mujeres mayores de 50 años padezcan osteoporosis.
- La **pérdida de estrógeno** después de la menopausia, origina que esta enfermedad afecte a **más mujeres** que hombres.

Se recomienda



NO Se recomienda



–Les hormones sexuals: un nivell baix d'estrògens en les dones (menopausa) i la testosterona en els homes, pot facilitar la pèrdua de massa òssia.
 –Una estructura òssia petita.
 –El dèficit de calci i vitamina D.
 –Els hàbits perjudicials: sedentarisme, tabac i alcohol.
 –Certs medicaments: com els corticoesteroides.
 –Algunes malalties, com els trastorns de la conducta alimentària, l'hipertiroïdisme, malaltia celíaca, l'artritis reumatoide...

DIAGNÒSTIC

La presència de determinades fractures ens permet diagnosticar l'osteoporosi directament. En cas que no sigui així, es pot realitzar una sensimetria òssia (DEXA), que serveix per diagnosticar la malaltia, determinar el risc de fractura, valorar l'eficàcia del tractament i avaluar la salut dels ossos.

PREVENCIÓ

La millor estratègia és l'adopció d'hàbits de vida saludables, com ara mantenir una alimentació equilibra-



da, rica en calci i vitamina D, fer activitat física diària i evitar el consum de tabac i alcohol.

A més, per evitar el risc de caigudes i prevenir possibles fractures és important viure en un entorn segur, desplaçar-se amb prudència i adoptar postures correctes.



Santa Àgueda 2022

El dia de Santa Àgueda estem acostumades a passar un dia amb molt de fred, inclús anys amb neu o altres amb vent. Aquest any a causa de la situació de la covid-19 es va decidir ajornar la festa al 22 de maig, la qual ens vam trobar amb un dia radiant de sol i calor.

Faci el temps que faci, aquest dia sempre s'omple d'actitud positiva.

L'ADDA us dona les gràcies per tota la col·laboració i que ho puguem celebrar molts anys més amb salut.

Visca Santa Àgueda i visca les Dones d'Arnes!



Replantar, el poble de flors

Al més d'abril, i coincidint en la festivitat de sant Jordi, els alumnes més menuts de l'escola hem ajudat a l'agutzil a replantar el poble de flors i plantetes.



Dia mundial del rentat de mans

El dia 5 de maig és el Dia Mundial del Rentat de Mans, i des del Departament de Salut de les Terres de l'Ebre, fa uns quants anys es va endegar una campanya a les escoles per divulgar i promoure la importància del rentat de mans. Cada any, s'anava a les escoles dels pobles a fer una activitat on els xiquets eren els protagonistes, ja que entre tots, anàvem enumerant cada quant ens hem de rentar les mans: abans o després de fer coses com menjar, anar al lavabo, mocar-nos, jugar amb animals... Es passa un vídeo on també surten xiquets ensenyant el mateix i un altre vídeo on es veuen molt bé tots els passos a se-

guir per rentar-nos bé. Acabem fent la pràctica del rentat.

Malauradament, ara feia dos anys que per culpa de la pandèmia de la Covid, primer per confinament i després per seguretat, no es va poder realitzar l'activitat. Per sort, enguany hem pogut tornar a les escoles a passar una estona educativa i divertida amb els xiquets de 1r, 2n i 3r de primària.

Aquí deixem la foto ensenyant les mans ben netes!!!



#espai obert a tothom

'Lo racó del lector' és un espai obert a tothom qui vulgui contribuir a fer de la nostra revista la revista de tots. Envieu les vostres suggerències, crítiques, comentaris, propostes, imatges, dibuixos, puntualitzacions o altres a revistarnerol@gmail.com, o per escrit a l'Ajuntament. L'arnerol@ en publicarà els més interessants. Els textos seran preferiblement breus (unes deu línies) o bé articles complets, relacionats amb la societat i cultura d'Arnes, i hauran d'anar acompanyats del nom i l'edat del/s signant/s. L'arnerol@ se reserva lo dret de resumir-los si així ho creu convenient, sense alterar l'essència del missatge, així com de no publicar aquells escrits o imatges que puguin resultar ofensius. Esperem la vostra col·laboració!

#telèfons d'interès

Ajuntament d'Arnes 977 435 134
Consultori mèdic 977 435 725
Farmàcia 977 435 884
CAP de Gandesa 977 421 245
Escola pública La Miranda 977 435 467
Servei d'ambulàncies 977 503 494
Bus Hife 902119814
Renfe 902 240 202
Taxi Arnes 977 435 357
Mossos d'esquadra 977 503 685
Guàrdia Civil 062
Bombers i emergències 112
Hospital Verge de la Cinta 977 519 100
Hospital Móra d'Ebre 977 401 702

RESTAURANTS

Càmping els ports 977 435 560
Can Barrina 977 435 137
L'Hort 602569626

BARS

Bar Bonaire 977 435 220
Casal d'Arnes 686778272

TURISME RURAL - ALLOTJAMENTS

Cal Badat 639 584 814
Cal Gorro 977 435 164
La Premsa 977 435 392
Lo Cellar 686860099
Lo Corral 628344201
Les Valletes 630247284
Lo Port 977 435 090
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortuny 636686188
Vilar Rural d'Arnes 977 435 737
Casa de Vacances L'Era 676 308 021
Habitatge d'ús turístic Can Pinyolet. 677 405 724
Casa Oryza. 619 404 025 / 650 288 665
Cal Premset 605 671 509
Cal Manso 630 041 715
Ca Victor 630 325 118
Cal Pataqué 639810694
La Fada dels ports 630247284
Ca N'Albesa 607962521

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Molí de l'Oli 977 435 728
Naturbikes Els Ports 620 563 666
Gebre 661 465 735
Guia de Muntanya 628344201
Les roques natura 600 335 593

SERVEIS

Construccions Ferrer Pallarès 977 435 117
Construccions Sabatè 699 524 411
620 470 135 / 689 687 783
Construccions Viña S.L. 699 020 716
Roba de Casa Pilar 977 435 167
Sallen Pintor 977 435 029
Transvins Muñoz, S.L. 639119650 - 609582167
Fusteria Gemaac sl. 669 300 756
Perruqueria Rosa 649 234 535
Construccions Coelvy 639 479 298

COMERÇOS

Carnisseria Julve 977 435 371
Celler Clua 977 435 139
Forn Lurdes 616 857 322
Cooperativa 630 325 118
Coviran 639 860 539

PRODUCTES ARTESANS

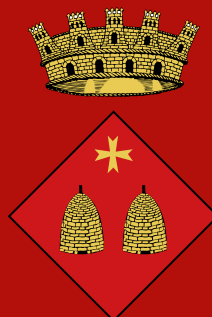
Casa Pallarès. Espelmes 977 092 123
L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628344201
Hidromel Làrna 657240607

APICULTORS ON PODEU COMPRAR MEL (NOVETAT)

Cal Santo 699 524 411
Apicucuc 619 533 622
Mel Gil 653 225 300
Camp de l'Abadia 620 470 135
Casa Patricio 690 687 603
Mas de la Creu 650 121 444



Magda Papaseit



AJUNTAMENT D'ARNES
Plaça de la vila, 2
Tel. 977 435 134 · 43597 Arnes
aj.arnes@altanet.org