

l'arnerol @

JUNY 2023

55



18^a FESTA DE LA MEL

EDITA

Ajuntament d'Arnes
Regidoria de Cultura i Joventut
Pl. de la Vila, 2
43597 Arnes
Tel.: 977 435 134
Fax: 977 435 606
www.arnes.altanet.org
aj.arnes@altanet.org

CONSELL REDACTOR

Ajuntament d'Arnes

COORDINACIÓ

Júlia Borrull,
Marta Masià
Alba Bonfill

IMATGE PORTADA

Elena Solé

IMATGES

Elena Solé,
Marcel Sabaté,
Joan Maria Llorenç

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

TIRADA

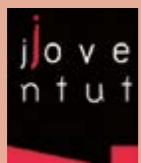
300 exemplars
DL.T-166-2010
Aquest exemplar és gratuït.
Queda prohibida la seva venda.

COL·LABORA

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



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnesol@gmail.com

L'Arna



ALBA LLOVET I CARLOS HERNÁNDEZ

Som l'Alba Llovet i en Carlos Hernández, de Cal Saliner. Els dos som nascuts a Barcelona (en Carlos a una ciutat del costat, Cerdanyola, al Vallès), i fa quatre anys que vam començar a arreglar la casa de la família del carrer Major. Ara fa dos anys que hi vivim. Els dos vam estudiar a la Universitat Autònoma de Barcelona. L'Alba és Biòloga Ambiental, màster en Biodiversitat i doctora en Ecologia Terrestre. En Carlos és Ambientòleg, màster i doctor en Ecologia Terrestre. Com veieu, ens vam conèixer a la universitat mentre fèiem el doctorat al mateix centre (el CREAM).



Logo de l'Estació Biològica d'Arnes

Alba: Treballo com a investigadora a la Universitat Autònoma de Barcelona (BABVE-CREAM).

El fil conductor de la meua recerca gravita

entorn la sostenibilitat dels sistemes agrícoles. Durant la meua tesi vaig estudiar com el biochar (també conegut com a biocarbo o carbonet) podia fer més eficient el cicle del nitrogen en un cultiu d'ordi, ja que el biochar té la capacitat d'influir en el cicle dels nutrients tant per retenció directa com per la seva influència indirecta en les propietats del sòl. El biochar, encara que és molt similar al carbó, es diferencia d'aquest pel fi últim de la seva producció. Mentre que el carbó està pensat per ser usat com a combustible (i, per tant, emetre CO₂), el biochar és una via per emmagatzemar (o segrestar) carboni d'una forma molt estable al sòl, i, potencialment, millorar les propietats d'aquest. El biochar és, per tant, una estratègia molt prometedora de cara a combatre el canvi climàtic alhora que pot contribuir a gestionar els residus agroforestals.

Actualment, com a investigadora postdoctoral em pregunto si és millor sembrar monocultius o policultius d'espècies farratgeres, posant especial èmfasi en paràmetres de fertilitat del sòl. Principalment, estic interessada a desxifrar quines interaccions (tant positives com negatives) es donen entre les diferents espècies sembrades als policultius. Per exemple, és ben sabut que les lleguminoses (com l'alfals o la trepadella) fixen el nitrogen atmosfèric (una font gratuïta de nitrogen) que poden aprofitar també altres espècies veïnes. Trobar les combinacions d'espèci-

es que afavoreixen aquest ús més eficient dels recursos i determinar les proporcions de sembra òptimes serien els objectius últims de la meua investigació.

Carlos: Soc professor a la Universitat Autònoma de Barcelona, i investigador a la Universitat Politècnica de Madrid.

Com a professor dono classes a la UAB des de fa dos anys, principalment d'ecologia, que és la ciència biològica que estudia la relació entre els organismes (per exemple plantes i animals) i el medi. És una assignatura i una disciplina molt maca, perquè t'ajuda a comprendre com funciona la natura, i això repercuteix en molts aspectes, tant fonamentals (per exemple la conservació de les espècies) com aplicats (per exemple la producció d'aliments). Als alumnes els ensenyo com creixen les poblacions animals, com interaccionen els depredadors i les preses o les plantes i els pol·linitzadors, com canvien les comunitats en el temps (per exemple després d'un incendi) i en l'espai (per exemple quan es perd un hàbitat), la crisi de la biodiversitat -les causes (principalment l'espècie humana), les conseqüències (la pèrdua de serveis ecosistèmics) i les solucions (diferents estratègies de conservació)-, i fins i tot com funcionen ecosistemes sencers (de centenars de kilòmetres quadrats). A banda de classes teòriques impartim classes en forma de debats, ja que hi ha aspectes de la conservació, com la introducció de determinades espècies, que generen molta polèmica i no tenen una única possible solució. També fem sortides de camp, i també moltes matemàtiques (al cap i a la fi, la naturalesa, la mirem com la mirem, són números).

Com a investigador vaig començar a fer recerca fa deu anys. Estic especialitzat en l'ecologia d'insectes. He treballat amb insectes del sòl, formigues, pugons i papallones, però principalment amb pol·linitzadors en general i abelles silvestres en particular. Quan parlem d'abelles estem acostumats a parlar de l'abella de la mel, però a la península n'hi ha més de 1000 espècies, la majoria solitàries, que fan el niu a terra o en forats a la fusta. Al llarg de la meua carrera he estudiat aspectes molt

fondamentals sobre la diversitat i ecologia d'aquests organismes, però també aspectes més aplicats com els efectes del canvi climàtic i la pèrdua d'hàbitat. Ara mateix estic estudiant un altre fenomen, el de la sobreabundància de grans herbívors. En les últimes dècades la fauna salvatge d'Europa s'ha anat recuperant, i això és positiu, però els ecosistemes continuen degradats, i en absència de depredadors arriben a tindre densitats molt elevades, per sobre de les densitats naturals, originant problemes sobre la biodiversitat als espais naturals, o sobre la producció als sistemes agrícoles. Jo m'encarrego d'avaluar la influència d'aquesta sobreabundància de grans herbívors (cèrvols en el cas d'espècies salvatges) sobre els pol·linitzadors i la pol·linització de les plantes. També estem fent estudis amb espècies domèstiques (cabres, vaques, cavalls), a pastures dins d'espais naturals protegits. Tenim diverses metodologies de mostreig, però principalment observem les flors i anem anotant el nom de totes les espècies de pol·linitzadors que veiem, i també instal·lem "hotels d'abelles" per estudiar les abelles solitàries que hi ha.

Alba i Carlos: Des que vivim a Arnes vam començar a fer estudis al poble. A principis del 2022 vam fundar l'Estació Biològica d'Arnes, una mena de laboratori a l'aire lliure, consistent en un espai als voltants del Barranquet de la Maria. En aquest espai fem estudis de les poblacions d'abelles silvestres, fem seguiment de papallones i pol·linitzadors, i també tenim instal·lats una sèrie d'hotels d'abelles. Com a part de la nostra feina estem produint moltes dades que algun dia donaran lloc a publicacions científiques internacionals. Arnes ja és una referència tant per l'ofici tradicional d'apicultor com per la mel. Volem que Arnes també acabi sent una referència en l'estudi dels insectes, sobretot de les abelles silvestres. En aquest curt període de temps ja ens han visitat científics de diverses universitats, professionals del sector agrícola del territori, i properament farem un curs especialitzat per a formar en l'estudi de les abelles solitàries. Volem posar en valor tot el patrimoni natural del poble, que és molt gran, tot i que encara ens falta molt per descobrir. Aquest valor no és només un valor estètic, sinó també funcional. Per

L'Arna

exemple, enguany, degut a la pèrdua de colònies d'abella de la mel, gairebé totes les ametlles que veiem als ametllers són gràcies a la pol·linització per part de les abelles silvestres, que depenen en gran mesura de les flors que hi ha als marges dels camins i conreus, i que fan els nius en terra, a la fusta o a la vegetació.



L'Alba i el Carlos, de Cal Saliner, durant una jornada de treball de camp.



En Carlos, comptant papallones i altres pol·linitzadors



En Carlos, agafant amb molta cura (no ho proveu!) un mascle de *Tetralonia strigata*, una abella solitària que fa els nius en terra.



Un dels hotels d'abelles instal·lats. Aquí nidifiquen abelles solitàries, inofensives, que pol·linitzen plantes silvestres, però també cultius, arbres fruiters, etc.

Sumari

Reportatge L'arna	2 - 3
Recepta	4
Articles	5 - 12

Arxiu històric - Registre civil	13
Festes	14 - 18
Informació municipal	19 - 21

Arnerols i Arneroles pel món	22 - 25
Salut	26 - 27

Formació i Treball recull 1.897 quilos de roba usada a Arnes durant l'any 2022

●L'entitat ha processat 23.286.000 kg de roba i complements durant l'any passat a tot Catalunya.

●A Catalunya hi ha més de 1.300 contenidors ubicats a més de 260 municipis on la població catalana pot dipositar la seva roba usada.

●La línia tèxtil de la Fundació ha aconseguit generar 399 llocs de feina per a col·lectius vulnerables durant el 2022.

Arnes, abril de 2023 - Formació i Treball ha recollit 1.897 kg de roba usada a Arnes durant l'any 2022 a través del contenidor del municipi per garantir la sostenibilitat mediambiental del municipi. Així mateix, a Catalunya, Formació i Treball ha processat 23.286.000 kg de roba i complements a les seves **5 plantes**; especialment a la de **Sant Esteve Sesrovires**, la més gran i avançada del sud d'Europa. Part d'aquesta roba ha estat canalitzada mitjançant els més de 1.300

contenidors ubicats a més de 260



municipis gestionats per l'Entitat.

De nou aquestes xifres en positiu indiquen que cada vegada en major mesura la ciutadania té com a referent els contenidors de la Fundació, vinculat al projecte Roba Amiga, per realitzar donacions de roba i complements en bon estat que ja no utilitzen.

Les tres R: reciclar, reutilitzar i reduir



Com a valor diferencial del projecte de Formació i Treball, i en la línia de la nova Llei 7/2022 de residus i sòls contaminants, la línia tèxtil de la Fundació fomenta el reciclatge, la reutilització i la reducció del residu tèxtil.

En aquest sentit, la Fundació promou processos de reciclatge post consum per a peces de roba que ja tenen un desgast excessiu i a les quals no se'ls pot donar una segona vida. Aquests processos suposen el 40% del material tèxtil que gestiona l'entitat. En aquest àmbit, i des de fa ja dos anys, s'ha introduït una activitat d'alt valor afegit: la tecnologia *Fibersort*, implantada a Sant Esteve Sesrovires, amb la col·laboració de la Cooperativa Moda re-. Aquesta tecnologia d'espectroscòpia de l'infraroig proper (NIR), pionera al sud

d'Europa, permet la identificació precisa de la composició de les fibres de la roba.

D'altra banda, el 55% de la roba que es gestiona es destina a la seva reutilització en el seu estat a través dels 136 punts de venda ètica per a tota Espanya. En el cas de Catalunya, es distribueix mitjançant la vintena de comerços propis Botiga Amiga amb Moda re- i els set punts de venda als hipermercats Alcampo. Espais de venda moderns i competitius que trenquen l'estigma del consum de la roba usada alhora que gestionen els Programes d'Entrega Social que també impulsa la Fundació.

Del volum triat, un 5% són articles diversos entre els quals hi ha impropis, plàstic i paper, i tèxtil no reciclable. Una part d'aquest volum es classifica i reaprofitat, mentre que una altra, que resulta residu, es dirigeix a processos de cogeneració.

Formació i Treball impulsa la reducció del residu tèxtil gràcies al projecte d'educació ambiental "Teixint un pensament sostenible" que realitza amb la col·laboració de la Cooperativa Moda re-. La sensibilització és la millor eina per aconseguir reduir la generació de residu tèxtil i despertar consciències, entorn aquest àmbit. En aquest sentit, s'han elaborat 6 unitats didàctiques orientades a persones a partir dels tres anys fins a edats adultes, amb varietat de continguts i activitats per a cada etapa amb la finalitat de fomentar el compromís ambiental i social de l'alumnat; cal destacar que només durant

el 2022 aquest material ha impactat sobre 1.300 persones.

A més, any rere any la Fundació ofereix a escoles, empreses i institucions les campanyes de recollida de roba en èpoques de canvi d'armari. Aquestes campanyes faciliten la recollida de roba usada a la ciutadania fent així una tasca de sensibilització en el moment que dipositen la seva roba al contenidor de roba.

Però, que hi ha darrere de cada bossa donada?

-Es creen llocs de treball per a persones en situació de vulnerabilitat. Les persones que instal·len i fan la recollida dels contenidors, les que fan la selecció d'aquest tèxtil per tipologia, les que la tornen a posar en el circuit comercial; totes elles compten, gràcies al projecte tèxtil, amb un contracte d'inserció. És a dir, un itinerari formatiu-laboral de durada mínima de 6 mesos a través del qual compten amb un contracte laboral i el suport d'un/a tècnic/a d'intermediació laboral i un/a encarregat/da del servei productiu que les prepara per a la seva posterior sortida al mercat laboral ordinari. Més del 50% de les persones que finalitzen un contracte d'inserció a Formació i Treball aconseguen feina en menys d'un any. Durant el 2022, 399 persones van aconseguir una oportunitat

laboral a la línia tèxtil de la Fundació, donant vida a la generació de llocs de feina sostenibles per al medi ambient.

-Es posa en marxa el programa solidari d'Entrega Social, un projecte de la Fundació en col·laboració amb diferents serveis socials municipals, que busca cobrir una necessitat bàsica alhora que dignificar el lliurament de roba a famílies vulnerables. Les famílies derivades poden adquirir les peces que necessiten en

un dels punts de venda Botiga Amiga (xarxa d'establiments solidaris de la Fundació) comprant a través de xecs en format QR. Per tant, poden seleccionar la roba segons els seus gustos i preferències en una botiga moderna i competitiva, trencant amb l'estigmatització i l'assistencialisme. Durant el 2022, la Fundació ha atès a més de 3.519 persones.

-Impulsem impacte positiu mediambiental. Per cada 4 kg de residu tèxtil degudament gestionat estalviem aproximadament 2 kg d'emissions de CO2. Per tant, la producció responsable que promou Formació i Treball, dins el marc dels ODS de l'Agenda 2030, ha implicat un estalvi d'emissions de CO2 de més de **582.150 tones**.

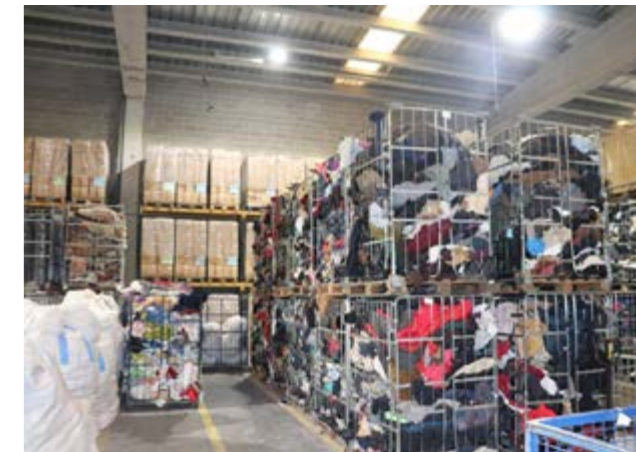
El contenidor sí importa, fem-lo arribar a tothom!

La Fundació Formació i Treball, amb la voluntat d'arribar a tota la població catalana per facilitar la recollida de roba i reduir així el residu tèxtil, ha instal·lat contenidors municipals amb poca població de Catalunya que estan allunyats de les grans ciutats, i que, per tant, és més complicat per la seva ciutadania poder reciclar la roba.

Amb la voluntat que tothom pugui reciclar aquest residu, com un residu més, Formació i Treball ha instal·lat 211 contenidors a la via pública de 140 municipis amb menys de 5.000 habitants. Un fet que ha provocat aproximar la recollida de roba a aquests municipis.

En la línia dels Objectius de Desenvolupament Sostenible:

La Fundació està fermament compromesa amb l'Agenda 2030 de les Nacions Unides. Té com a objectius estratègics erradicar la pobresa a tot el món i en totes les seves formes (ODS 1); promoure el creixement econòmic sostingut, inclusiu i soste-



nible, l'ocupació plena i productiva i el treball digne per a tothom (ODS 8); i aconseguir la igualtat de gènere i empoderar a totes les dones i nenes (ODS 5). Com a objectius prioritaris té enfortir els mitjans per implementar i

revitalitzar l'Aliança Mundial per al Desenvolupament Sostenible (ODS 17); posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició, i promoure l'agricultura sostenible (ODS 2); garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida per a tothom (ODS 4); reduir la desigualtat en i entre els països (ODS 10); garantir modalitats de consum i producció sostenible (ODS 12); i adoptar mesures urgents per a combatre el canvi climàtic i els efectes d'aquest (ODS 13).

18ª FESTA DE LA MEL

El 4 de juny Arnes va celebrar la 18a Festa de la Mel. A les 10h els firaires van obrir els estands amb els seus productes artesans i de proximitat.



PASTÍS DE MADUIXES

(sense forn)

INGREDIENTS:

100 g de galetes maries
30 g de mantega
1 kg de maduixes

350 ml de suc de taronja
100 g de sucre (blanc o morè)
9 plaques de gelatina

ELABORACIÓ:

Rentem les maduixes i les tallem a trossets. Les barregem amb el suc de taronja i el sucre i ho posem a coure durant 5 o 10 minuts.

Mentrestant posem a remull les plaques de gelatina amb aigua freda i uns glaçons, també entre 5 o 10 minuts.

Molem les galetes amb la mantega (passada una mica pel microones) i cobrim la base del motlle amb les galetes maries.

Un cop apagat el foc i quan deixa de bullir, afegim a la cassola la gelatina que haurem escorregut prement amb les mans i remenem fins que quedi ben diluïda.

Deixem refredar, aboquem al motlle les maduixes i ho deixem a la nevera unes hores. Millor d'un dia per a l'altre.

NOTA: sempre que renteu maduixes feu-ho sense tallar les fulles, després de netes ja les tallareu. D'aquesta manera l'aigua no penetra a la fruita.

Recepta cedida per M^a Lluïsa Borrull



Durant el matí i la tarda el grup de grallers "4 més 1" de Tortosa, van animar les places amb les gralles i tambors, i espectacles de ball de cavallets.

El primer acte va ser a càrrec de Joan Maria Llorens, apicultor i divulgador de les abelles, on va fer una xarrada sobre la importància de les abelles en el nostre entorn, també, per sensibilitzar a la població, ja que el 70-75% dels aliments que mengem són gràcies a les abelles. Seguidament, va fer un tast de 4 cerveses de mel artesanes.

Al llarg del dia es van realitzar moltes activitats per als infants a la llotja, com, pintacares, globoflèxia, manualitats i moltes més.





A mig matí es va inaugurar la 18a Festa de la Mel que va anar a càrrec de la nostra veïna i mestra artesana Teresa Pallarés. Va ser homenajada amb una escultura feta a mà, de fang, amb forma d'arna, i una placa commemorativa.

També van rebre els diplomes i els premis els guanyadors dels cartells; en Joan Carles Nicolas Soriano i la Júlia López Prades.



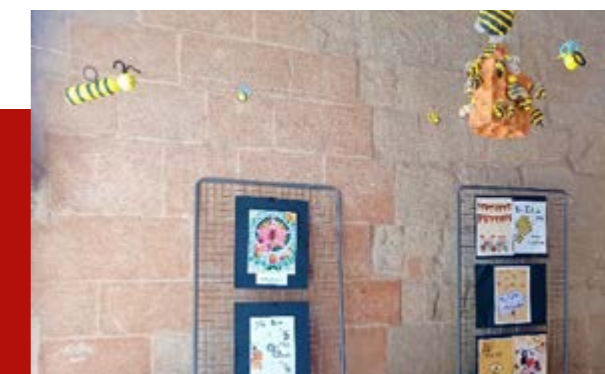
L'escriptor Rafael Nadal no va poder assistir a la presentació del seu llibre "Quan s'esborren les paraules", a causa de la covid. Al seu lloc l'autora Yol de Yeste va presentar el seu llibre de misteri, "18 Brujas del Matarraña", a la llotja, ja que ens va sorprendre un gran xàfec d'aigua.



Per sortir a la tarda vam poder seguir la festa amb normalitat. Marcel Sabaté va fer una xarrada i un tast de la seva hidromel, una beguda alcohòlica feta a base de mel de collita pròpia.



Per concloure la festa, el cantautor Ampostí Noel Luna, amb acompanyament de guitarra, ens va fer gaudir de les seves cançons. I un any més, finalitza la Festa de la Mel, un dia molt divertit per tots els Arnerols, Arneroles, i visitants.



Gràcies i fins a l'any que ve!

DIADA DE SANT JORDI 2023

Aquí Arnes celebrem la diada de Sant Jordi a la llotja de l'Ajuntament, on els xiquets i xiquetes de l'escola la Miranda fan una parada per vendre manualitats, que preparen unes setmanes abans. Entre aquestes, podem trobar espelmes, punts de llibre, roses fetes de laminadures i moltes coses més. Amb els diners recaptats, compren llibres de lectura per a la biblioteca de l'escola. També venen una gran varietat de flors, plantes roses i llibres per a totes les edats, gèneres i gustos dels lectors.



FESTES SANT JOAN 2023





El Consorci de residus del Consell Comarcal de la Ribera d'Ebre, és el que gestiona els residus del poble, i ens han elaborat una taula corresponent a l'annualitat del 2022.

Recollida Selectiva Arnes 2022					
Mes	Envasos	Paper/Cartó	Vidre	Rebuig	Orgànica
	Pes (kg)	Pes (kg)	Pes (kg)	Pes (kg)	Pes (kg)
Gener	1127,72	1185,24	1249,12	17778,00	3556,00
Febrer	930,83	1059,92	986,73	4555,00	2561,00
Març	1123,53	1432,09	1057,76	24354,00	4294,00
Abril	1158,28	1487,47	1296,90	12447,00	4920,00
Maig	1180,04	1393,54	1580,76	24091,00	3509,00
Juny	1316,37	1863,73	779,26	12072,00	3372,00
Juliol	1225,56	1653,80	1573,09	11985,00	4092,00
Agost	1527,03	1900,08	1641,57	39917,00	6549,00
Setembre	1396,03	1369,03	1513,82	6804,00	4665,00
Octubre	1255,81	1451,13	968,33	4940,00	3790,00
Novembre	1090,81	1375,31	1360,78	4403,00	3743,00
Desembre	1404,47	1368,44	1131,85	4383,00	4469,00
Total	14.736	17.540	15.140	167.729	49.520

SETMANA SANTA 2023

ESTRETS: 261 VEHICLES
TOLL DEL VIDRE: 122 VEHICLES

1.200€
572,00€

Registre civil

Naixements: 6

Matrimonis: 5

Defuncions: 14



PLAQUES CASAL

Ja tenim en funcionament la nova instal·lació de panells d'energia fotovoltaica que ens permetrà fer un autoconsum compartit en tots els edificis municipals. Gràcies a aquesta aposta reduïrem la factura de llum de tots els edificis públics. Junts treballem per un poble més sostenible i autosuficient!





RENOVACIÓ VALLA ESCOLA

A principis d'aquest any, es va renovar tota la valla de l'escola municipal la Miranda, ja que estava amb mal estat.

VESTUARIS PISCINA I ZONA ESPORTIVA



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



INFORMA'NS!
resvistarnerol@gmail.com
977435134

ELECCIONS MUNICIPALS 2023

ELECCIONES LOCALES 2023 / ELECCIONS LOCALS 2023

PROVINCIA PROVINCIA	MUNICIPIO MUNICIPI	DISTRITO CENSAL DISTRICTE CENSAL	SECCIÓN SECCIÓ	MESA MESA
TORRA GOMÀ	ARNES	01	001	0

ACTA DE ESCRUTINIO (1) / ACTA D'ESCRUTINI (1)

A las horas del día de de y una vez concluido el escrutinio, se obtienen los siguientes resultados:
A les hores del dia de de de 2023, i una vegada conclòs l'escrutini, s'obtenen els resultats següents:

1. Número de electores según las listas del censo Nombre d'electors segons les llistes del cens	394	A) Electores censados en la Mesa que han votado: A) Electors censats en la Mesa que han votat:	371	Número de votos nulos Nombre de vots nuls	4
Número de certificaciones censales presentadas Nombre de certificats censals presentats	0	B) Interventores no censados en la Mesa que han votado: B) Interventors no censats en la Mesa que han votat:	0	Número de votos en blanco Nombre de vots en blanc	1
2. - De alta en el censo electoral: D'alta en el cens electoral:	0	Total votantes: (A+B)	371		
3. - De corrección de errores materiales: De correcció d'errors materials:	0				
Total electores: (Nº electores según las listas del censo + Certificaciones de alta) (1+2)	394				
Total d'electors: (nº d'electors segons les llistes del cens + certificats d'alta) (1+2)					

EL/LA PRESIDENTE/A
(nombre y firma)
EL/LA PRESIDENT/A
(nom i signatura)

[Signature]
DOLores HERRERA GUERRA

LOS VOCALES
(nombre y firma)
ELS VOCALS
(nom i signatura)

[Signature]
Javier Osuna Moreno

[Signature]
JESSICA CLOPIS GIL
LOS INTERVENTORES
(nombre y firma)
ELS INTERVENTORS
(nom i signatura)

Candidaturas / Candidatures	Votos obtenidos / Vots obtinguts	
	En letra / En lletres	En núm. En nùms
1 IMPLICATS PER ARNES - AM	CENT DUVUT	118
2 SUJTS PER ARNES - CM	DOS-CENTS DINOU	219
3 ADA ARNES - CP	VINT-D-NOU	29
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		

Se extiende la presente acta que, en prueba de conformidad, firman todos los asistentes.
S'estén aquesta acta que, com a prova de conformitat, signen tots els assistents.

AEM

(1) A utilizar en municipios de más de 250 habitantes
S'ha d'utilitzar en municipis de més de 250 habitants

PRESA DE POSSESSIÓ



DAVID

PALLARES SOLÉ

El David va estudiar a Tarragona. És tècnic en energies renovables, encara que mai s'hi ha dedicat. L'any que ve acabarà el Grau en Relacions Internacionals i durant els últims anys ha fet cursos d'anàlisi econòmica i financera.

Va començar treballant de pràctiques durant un estiu a SOREA a Torredembarra, després va treballar d'administratiu en una empresa constructora a Altafulla fins que l'any 2016 va entrar a l'empresa on treballa actualment. Aquesta es diu Agro Water Almonds S.A., filial del grup Sorigué (empresa constructora catalana) i participada per AU-DAX (vicepresident econòmic del Barça). L'empresa es dedica bàsicament a la plantació i explotació de finques agrícoles amb ametllers.

Dins l'empresa catalana treballava com a director d'operacions, fins que les gelades els va fer buscar noves oportunitats fora de la vall de l'Ebre. Durant el 2019 van estar estudiant possibles inversions en finques a Andalusia i Portugal.

L'any 2020 l'empresa decideix marxar cap a terres portugueses i a finals del mateix any ja havien tancat la primera operació. Van crear l'empresa nova que es diu AWA Portugal i està en un moment d'expansió.

A Portugal David treballa de director general de l'empresa, dirigint un equip d'enginyers i el departament comptable-financer que el tenen dividit entre Lleida i Portugal.

El David ens explica que a dia d'avui porten 800 hectàrees (800 camps de futbol), 500 plantades i 300 per plantar, feina que faran aquest proper mes d'octubre. La 1a plantació començarà a produir l'any que ve 2024, i l'any de màxima collita pensen que serà el proper 2027.

La regió on està ubicada l'empresa és la Beira interior, la ciutat on viu David es diu Castelo Branco, una ciutat interior a 1:45 hores de Lisboa i a 2 hores de Porto.

Quants anys fa que vius a l'estranger?

Vaig marxar "oficialment" l'abril del 2020, però l'any 2019 ja vaig passar èpoques llargues a Portugal. Vaig enganxar la pandèmia i passava allí temporades de 15 dies pels confinaments i quarantenes.

Explica'ns els motius per deixar-ho tot i marxar a un altre país?

Era una oportunitat laboral molt bona. Un projecte personal i una aposta forta dels accionistes vers la meua persona. A més, era un repte bonic i vaig pensar que estava en una bona època de la



meua vida per fer el pas. La feina a Lleida m'agradava, però el repte i l'experiència de ser director m'atreia més que quedar-me on estava.

Et va costar molt l'adaptació (idioma, clima, costums...)?

Portugal és un país molt obert, la seua gent és molt amigable i acollidora. És un poble obert al mar i ha hagut d'emigrar en temps anteriors. Tot aquest còctel fa que sigui fàcil viure-hi com a estranger.

Durant els primers mesos va ser dur pel tema idioma. Ens pensem que el portuguès és fàcil perquè el veiem escrit i l'entendem però, res més lluny de la realitat. Quan parlen dos persones natives, al principi és molt complicat seguir-los. Són molt sarcàstics i tenen paraules que signifiquen dues coses molt diferents depenent del context. A la fi, ja sigui amb la gent del treball o amb els amics, acabes aprenent l'idioma i fins i tot, gaudint-lo.

A nivell cultural dir dos coses: han sabut tractar la immigració que han rebut durant els últims anys. És una societat molt més cohesionada que la nostra, on no existeixen guetos ni discriminacions racials. En canvi, en la relació home-dona van alguns passos darrere nostre.

És curiós, per dir-ho suaument, com una societat molt d'esquerres a nivell polític, és molt conservadora pel que fa als drets de col·lectius com LGTBI+ o simplement, el tracte a les dones.

A què et dediques? Et va costar molt introduir-te en el món laboral al nou país?

Aquí soc el director general de l'empresa. Em dedico a marcar les línies mare del projecte. La meua feina va des de buscar finques, plantar-les i cultivar-les fins que entren en producció. És a dir: buscar finançament, comprar els ametllers i el material, contractes d'obra, etc.

Sempre dic que vaig arribar a Portugal amb un bolígraf, una llibreta i un portàtil. A partir d'aquí s'havia de construir tot: llogar un pis, llogar una oficina, donar-me d'alta a compan-



yies com la llum o els mòbils, buscar treballadors, comprar tractors, etc.

El que més em va costar va ser el tema jurídic. Per exemple: un contracte d'un treballador té com a mínim 20 pàgines, quan a la legislació espanyola en té dos o tres. Hem redactat contractes d'arrendament de finques que arriben fins a 120 – 150 pàgines. Això a Catalunya és impensable.

El ritme de treball també és molt diferent, aquí tot costa dues setmanes. No hi ha res que sigui per demà. Acostumar-se a aquest ritme és complicat, però t'hi acabes adaptant.

Amb la perspectiva del temps, ho faries d'una altra manera o no canviaries res?

Canviaria coses com per exemple, intentar que l'arribada no fos en plena pandèmia mundial, això va complicar força les feines. Hi havia molts recels i poca comunicació a nivell social. Era difícil explicar-se amb una llengua estrangera i amb una màscara.

A nivell professional, a dia d'avui, amb més experiència també puc analitzar errors que ara intento no cometre. Però vist amb perspectiva tenim una empresa consolidada al sector i a la regió. Som el

2n "player" de la zona pel que fa a hectàrees plantades. Aquest fet ens dona un cert múscul a l'hora de treballar.

Tens intenció de tornar algun dia a casa o la teua vida ja no la imagines en cap altre lloc?

La parella, la família, els amics i les muntanyes m'atreuen massa com per quedar-me a viure a Portugal. A dia d'avui, la idea és tornar tot i que no crec que faci res fins a finals del 2024.

Tot i això, fa tres anys que no m'ho podia imaginar estar vivint a Portugal, país que no coneixia, per tant, el temps dirà.

#espai obert a tothom

'Lo racó del lector' és un espai obert a tothom qui vulgue 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!



LA DIABETIS MELLITUS

La Diabetis és una malaltia crònica caracteritzada per l'augment de sucre (glucosa) a la sang, per damunt dels valors normals.

El sucre provinent dels aliments s'utilitza normalment al nostre organisme juntament amb les grasses, com a font d'energia. Per al seu aprofitament i utilització, el cos necessita la Insulina, hormona secretada pel Pàncrees. Quan un cos no produeix la suficient insulina o no la utilitza de manera apropiada, apareix la Diabetis.

N'hi ha dos tipus de diabetis:

- Tipus I, Insulíndependent: apareix en nens i joves de forma brusca, normalment abans dels 30 anys. El seu pàncrees no "fabrica" insulina, per això se l'han d'administrar per sobreviure.

- Tipus II, Diabetis de l'adult: apareix en majors de 40 anys. Aparició lenta i gradual, molts cops acompanyada d'obesitat. És la forma més freqüent de diabetis. El Pàncrees de la persona continua fabricant insulina, encara que de forma insuficient, i necessiten acompanyar-la de dieta, exercici i medicaments antidiabètics.

DIAGNÒSTIC

El diagnòstic de la Diabetis s'associa en trobar valors elevats en el nivell de glucosa a la sang. Aquesta mesura es realitza quan el metge té la sospita davant una persona amb símptomes que ho fan pensar o també com a part de programes de cribatge en persones pertanyents a grups de risc (embarassades, sobrepès o obesitat, etc.). Hi ha tres tipus de proves:

- Test de glucèmia basal; anàlisi de sang en dejú (almenys 8h sense menjar). En aquest cas es diagnosticarà diabetis quan la glucosa sigui superior a 126mg/dl.
- Prova de tolerància a la glucosa o corba de sucre: en dejú es pren la 1a mostra de sang i després se li administren 75g de glucosa se li torna a fer anàlisis una hora després. Nivells superiors a 200mg/dl serviran per fer el diagnòstic.
- Mesurament de l'Hemoglobina glicosilada (HbA1c): representa de manera aproximada la mi-

tjana de glucosa en sang dels darrers dos a tres mesos, es considera que uns valors de HbA1c superiors al 6,5% són diagnòstic de diabetis

SÍMPTOMES

No sempre es tenen símptomes, però els més comuns són:

- augment de la set i de ganes d'orinar
- augment de l'apetit
- cansament
- visió borrosa
- adormiment i formigueig de mans i peus
- úlceres que no cicatritzen
- pèrdua de pes sense raó aparent.

HIPOGLUCÈMIA

La hipoglucèmia és un descens del sucre a la sang causat per un excés d'insulina o medicaments, alimentació insuficient, retards en la ingesta, activitat física excessiva o bé una combinació d'aquests factors. Es comencen a tenir símptomes quan el nivell de glucèmia està a 55mg/dl:

- sudoració
- sensació de gana d'aparició brusca
- debilitat
- pal·lidesa
- sensació de mareig
- tremolor i nerviosisme
- palpitations
- alteracions el comportament
- irritabilitat
- visió borrosa





- pèrdua de coneixement.

Davant dels primers símptomes, si la persona està conscient:

- ingerir dos o tres terrossos de sucre
- beure coses dolces: coca-cola, suc de fruites...
- 4 o 5 galetes

Els símptomes solen desaparèixer en 5 o 10 minuts. Si la hipoglucèmia és greu, amb pèrdua de coneixement, precisa una injecció de Glucagó per via subcutània o intramuscular i assistència mèdica immediata.

HIPERGLUCÈMIA AGUDA

En pocs dies la glucèmia arriba a valors superiors a 250mg/dl en dejú. Símptomes:

- ganes d'orinar amb freqüència
- molta set
- gana
- alè amb olor d'acetona
- orina amb olor d'acetona
- fatiga

també precisa assistència mèdica urgent.

FACTORS DE RISC

- Edat: augmenta amb l'edat
- Sexe: predomini femení
- Factors genètics: augment en casos de la mateixa família
- Obesitat (major prevalença entre 40-60 anys)
- Nutrició; alt contingut en Hidrats de carboni simple i baix consum de fibra
- Sedentarisme
- Estrès
- Hipertensió Arterial (HTA)
- Tabac
- Dislipèmia (colesterol alt)

TRACTAMENT

Es basa en tres punts bàsics: dieta, medicació i exercici.

DIETA: l'alimentació és el pilar fonamental del tractament de la diabetis. Consisteix en una alimentació sana i equilibrada.

Recomanacions:

- Fraccionar entre 4 i 6 àpats al dia i respectar els horaris.
- Evitar els hidrats de carboni (sucres) d'absorció ràpida: sucre i mel, suc de fruites, aliments per a diabètics amb fructosa, brolleria i gelats, no més de dos peces de fruita al dia i begudes ensucrades i cola.
- Controlar el colesterol disminuint el consum de grasses a les menjades; carn, peix, ous, làctics sencers i olis vegetals. Limitar mantega, i eliminar la brolleria industrial.
- Consumir a tots els àpats, hidrats de carboni d'absorció lenta: pa, patata, arròs, llegums (fibra i proteïnes sense greix) i pasta.
- Un plat de verdura i un d'amanida (vitamines i fibra)
- Dos fruites de mida mitjana.
- Dos racions petites de carn (120-130g) i peix (150g).
- Dos gots de llet descremada o dos iogurts descremats. 100g de formatge fresc.
- Consum de grasses bones en petites quantitats.
- No beure alcohol, l'únic permès és el Cava Brut (no conté sucre), en dies especials.

ACTIVITAT FÍSICA: caminar, bicicleta, pujar escales, ballar... mínim 3 - 4 dies per setmana, horari fix i intentar que sigui diari, amb una durada mínima de 30 minuts a una hora.

MEDICACIÓ: Depenent de cada cas i del tipus de diabetis, insulina o/i hipoglucemians orals.

COMPLICACIONS DE LA DIABETIS

Com hem dit al principi, la diabetis és una malaltia crònica (per a tota la vida), que es caracteritza per tenir nivells de sucre en sang superiors als recomanables. Això en principi no causa cap símptoma, però si aquests nivells elevats es mantenen al llarg del temps (anys), van causant problemes greus de salut a la persona que ho pateix.

- Tendència a l'envelliment precoç de les grans artèries, cosa que ocasiona accidents vasculars cerebrals (ictus, infarts...) i arribada defectuosa de sang a les extremitats inferiors, amb la corresponent mala cicatrització



de ferides aparentment poc importants.

- Afectació específica dels ulls (Retinopatia diabètica) amb el risc de perdre la visió.
- Afectació específica del ronyó (Nefropatia diabètica) amb el risc de patir Insuficiència Renal Crònica i acabar necessitant diàlisi i/o trasplantament renal.
- Afectació específica del Sistema Nerviós (Neuropatia diabètica) amb aparició de trastorns de la sensibilitat, especialment a cames i peus.
- Poca capacitat per lluitar contra les infeccions.
- Lesions a la pell.

La millor manera de prevenir aquestes complicacions és portar i mantenir un bon control de la glucosa en sang.

EL PEU DIABÈTIC

Per a les persones diabètiques, la cura dels peus és imprescindible. La circulació està disminuïda, els nervis es tornen menys sensibles i existeix una major propensió a les infeccions.

Els problemes comencen amb un petit traumatisme (rossadura, ferida...). Aquestes ferides es poden infectar. Els teixits s'inflamen, requerint major aport sanguini, el qual no està sempre disponible degut a la mala circulació, tot això afavoreix l'extensió de la infecció.

RECOMANACIONS PER LA CURA DELS PEUS

- Bon control de la Glucèmia
- Vigilar els peus diàriament. Inspeccionar rossadures, llagues, talls...
- Rentar els peus tots els dies

amb aigua tèbia i sabó suau i assecat bé, sobretot entre els dits.

- No usar agents irritants com callicides, alcohol.
- Evitar la humitat als peus i mantenir-los ben hidratats.
- Tallar les ungles rectes i llimar-les.
- Utilitzar calçat adequat, còmode, flexible i ben ajustat.
- Caminar diàriament. Evitar fer-ho descalç o amb sandàlies.
- No aplicar calor o fred directament als peus (per la falta de sensibilitat).
- Si apareix qualsevol lesió, consultar al metge/a o infermera.
- No fumar
- Revisió dels peus un cop a l'any a la consulta d'Infermeria.
- Fer visites freqüents al podòleg/a.

Quan es té diabetis, tenir cura dels peus és imprescindible, ja que existeix una major propensió a les lesions, especialment en persones d'edat avançada.



Com comencen els problemes

Qualsevol xicotet traumatisme (com una xicoteta ferida). Pot servir de via d'entrada per a una infecció. Com la circulació no sempre és l'adequada i la sensibilitat moltes vegades està disminuïda, la infecció pot estendre's.



CONSELLS QUE DEUEN SEGUIR ELS DIABÈTICS

Examen diari dels peus

- En un lloc amb bona llum, si es necessari fer servir un mirall, o demanar ajuda
- Observar sempre la part de dalt i baix del peu
- Observar especialment al mig dels dits.
- No utilitzar mai cap instrument que talli, punxe o

Higiene dels peus

- Llavar els peus diàriament en aigua temperada (37°), no més de 5 minuts
- Utilitzar una mannyopla i sabó neutre

Les ungles

- Les ungles molt curtes, molt llargues o mal tallades son causa d'infecció.
- Es preferible llimar-les a tallar-les
- Les ungles es tallen en línia recta, mai enba
- Si no vas bé, demanar ajuda o acudir al podòleg



El calçat

- Ample, adequat al peu, la puntera no estreta
- Deu ser lleuger, flexible i blanel (milla de pell)
- Sense costures en l'avantpeu i que permeta la utilització de plantilles.
- El tacó 2-3 cm en homes i 3-5 cm en dones

HIGIENE I CURA DELS PEUS DIABÈTICS

La cura dels peus és molt important i més en pacients diabètics, donat que la disminució de la sensibilitat, amb o sense coexistència de dèficit de reg sanguini, pot produir una lesió o ulceració.

La prevenció d'úlceres o infeccions en el peu diabètic, dependrà del grau de coneixement que el pacient diabètic tinga del calçat, higiene i hidratació.

Cal no oblidar-ho, depèn de vostè. Seguiu les instruccions que trobarà en estos fullets i consulte al seu podòleg

Allò que no es deu fer

- Caminar descalç, ni fora ni dins de casa
- Escalfar els peus amb fonts de calor directes (radiadors, bosses d'aigua calenta...)
- Utilitzar substàncies irritants, ni esparadraps, ni callicides
- Si fuma deixar de fumar, perjudica seriosament la circulació

#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 649 353 433
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 625 77 51 17
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 Celler 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 Fortunyo 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
La Gallina 610 617 025
La Caseta d'Arnes 660 246 554

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Moli 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 Sabaté 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, SL. 639119650 - 609582167
Fusteria Gemaac SL. 669 300 756
Perruqueria Rosa 649 234 535
Construccions Coelvy 639 479 298
Niko quiromassatgista 667 57 42 48
Niko electricista 667 57 42 48

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

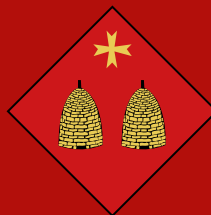
Casa Pallarès. Espelmes 977 092 123
L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628344201
Hidromel Làrna 657240607

APICULTORS ON PODEU COMPRAR MEL

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



Foto: Joan Maria Llorenç



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