

l'arnerol @

SETEMBRE 2023

56



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

IMATGE PORTADA

Maria Illan

IMATGES

Elena Solé
Marta Masià
Jordi Farnós
Maria Illan

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



CONTACTE

revistarnes@gmail.com

L'Arna



GUILLERMINA ORÚS CLÚA

La Guillermina és nascuda a Barcelona, filla d'arnerola i amb casa al poble. Ella vivia i treballava a Barcelona i ara fa un any i mig decideix deixar-ho tot i vindre a viure a Arnes. Té una casa molt gran i la restaura, convertint-la en quatre apartaments. Un és el d'ella i les seues filles i els altres tres els utilitza de turisme rural. A part, a la planta baixa obre una tenda de manualitats (tenim molt bons records de quan als estius feia tallers per als xiquets i xiquetes del poble), i altres coses que ara ens explicará...

Doncs sí, jo també guardo molt bon record del Casal d'estiu de manualitats a Arnes!!! De fet, quan me vaig quedar a l'atur el 2009, vaig començar a fer classes de manualitats i vaig estar en tres escoles diferents. L'última mestra que vaig tenir, després de tres anys em va animar a obrir la meua pròpia acadèmia. Jo no em veia capaç i tenia por. Em va dir: per què no fas casal d'estiu al poble i a veure que tal? I així va ser, vaig fer casal i al novembre inaugurava Guille-Art a Barcelona!!!



La Guillermina i la Teresa Pallarès



1. Explica'ns com era la teua vida a Barcelona, quina era la teua feina?

Doncs ara, els últims anys treballava a Guille-Art i també feia extraescolars de manualitats a dues escoles del barri de Poble Nou. Anteriorment, vaig treballar de secretaria en una empresa familiar i durant 13 anys, com a educadora en una escola d'educació especial que em va sorgir mentre estudiava Psicologia a la UB.

2. En quin moment decideixes tancar i vindre a viure al poble? Suposem que és una decisió llargament meditada...

Sí, meditada de feia molt temps, però posada en marxa en un plis plas. Jo sempre tenia clar que acabaria vivint al poble. Tenia clar que quan em jubilés vindria a Arnes. Però la pandèmia a nivell laboral i pel tipus de feina que tenia es va veure afectada. I, per altra banda, em sap greu dir-ho, però cada cop em sentia menys identificada amb Barcelona. Cada cop que tornava del poble a Barna, a banda de tornar de mal humor, em preguntava... que faig jo aquí? Ja no és el meu lloc!!!

I l'octubre de 2021 puc comprar les golfes de la casa familiar a la meua germana i llavors ja començo a pensar..."ja podria fer un apartament a les golfes..."i vaig començar a visualitzar el que avui és un fet.

Al novembre, la filla petita s'independitza i la gran em diu que ho farà al gener. Llavors parlo amb elles i els pregunto com veurien que marxés a Arnes a viure i els explico el meu projecte. I la resposta de les dues va ser: i tant mama, és el que tu sempre has volgut i és el teu lloc. Ves-te'n tranquil·la!!!

Vaig esperar que la gran trobes pis. Va entrar al seu nou pis l'1 de gener. Jo vaig posar el pis a la venda a principis de febrer i el 21 de març, estava venut. El 2 d'abril arribava al poble amb el camió de la mudança (recordo que celebràveu Santa Madrona)

3. A part dels apartaments turístics, obres una tenda-taller de manualitats, tal com tenies a Barcelona. Ho tenies decidit des del principi o les circumstàncies t'hi han portat?

Només arribar va sorgir l'oportunitat de treballar d'agent cívic als Ports durant l'estiu i així ho vaig fer. Estar treballant a la natura aquests tres mesos va ser una experiència personal fantàstica!!!

En acabar l'estiu i saber que la Mercè es jubilava, vaig estar buscant informació per obrir una botiga tipus Bon Àrea per cobrir tema carn i embotits al poble, però llavors passa alguna cosa màgica!!!

4. A part de les manualitats, la Teresa Pallarès et fa hereva de l'elaboració artesanal de les espelmes de cera d'abella. D'aquesta manera, tenim la sort al poble de no perdre aquest element tan característic, juntament amb la mel, oli i altres productes de la terra, de projecció turística d'Arnes. Explica'ns com va anar?

Una tarda de desembre vaig a casa de la Teresa Pallarès a comprar-li blé per fer unes espelmes per a una amiga de Barcelona i em diu si puc seure que vol parlar amb mi.

M'explica que fa temps que ja no treballa gaire perquè cuidava de la seua germana Neus i que havia decidit que es jubilava. I em proposa seguir amb la seva tasca. Jo em quedo tan parada que quedem de parlar-ne després de Nadal.

En acabar les festes li vaig dir que acceptava la seva proposta sempre i quan jo fos la seva ajudant i va dir que no, que ella es jubilava... així que vaig passar moltes tardes de l'hivern a casa la Teresa aprenent moltíssim, escoltant, gaudint i sentint-me molt afortunada.

Mai podré agrair a la Teresa el que hagi confiat en mi per seguir amb la seva feina i que ho hagi fet amb tanta generositat.

Aquelles tardes d'hivern, amb la Teresa, l'estufa de llenya, la Juli i la Gina, l'oloreta a mel, els plors, les risses... van ser un veritable tresor.

Vull remarcar que la Teresa, el segon dia de classe ja va aconseguir que m'enamores de les abelles. És una gran mestra però encara més, millor persona.

5. A part de fer tallers d'espelmes per als turistes, tens intenció de fer tallers de manualitats per a gent del poble o per als xiquets i xiquetes que hi estiguen interessats?

Porto des de l'octubre amb obres, paletes, pintors, mobles... però sí, quan ho tingui tot més organitzat faré tallers de manualitats. He començat amb espelmes de cera verge, però aviat farem altres coses.

6. Ara que ja fa més d'un any que vius al poble, amb els apartaments fets i la tenda-taller en funcionament, estàs contenta de la decisió que vas prendre? Ho faries d'una altra manera?

I tant que estic contenta!!! És un somni fet realitat. Quan veus que tot flueix al teu voltant i que la vida et porta aquests regals i et va guiant i marcant el camí... sé que estic al meu lloc.

Si ho faria d'una altra manera? No ho sé, però confiar, visualitzar i projectar és el que m'ha funcionat.

Estic encantada amb la decisió que he pres i em sento molt afortunada de tenir les filles que tinc, que m'han animat i donat tot el suport per aconseguir un dels projectes més importants de la meua vida.

Gràcies, Anna i Nesamet !!!



Sumari

Reportatge L'arna	2 - 3
Articles	4 - 6, 16 i 20 - 23
Festes	7 - 15

Informació municipal	16 - 18
Arxiu històric - Registre civil	19
Arnerols i Arneroles pel món	24 - 27

Salut	28 - 30
Recepta	31

LA CARNISSERIA DEL COIXO

El passat 30 de juny de 2023, va tancar les portes un altre establiment emblemàtic d'Arnes. La carnisseria Mercè, a causa de la merescuda jubilació de la Mercè Timoneda Siurana, filla de La Fresneda i casada amb Esteve Julve Sanromà, hereu de la carnisseria familiar coneguda per tothom com la "carnisseria del Coixo".

UNA MICA D'HISTÒRIA

La carnisseria té molts anys d'història, en concret, més de 140 i contarem fins on tenen memòria els actuals amos (és possible que ens saltem alguna generació, sobretot de les més enrere en el temps), per la qual cosa demanen disculpes per endavant. Val a dir que antigament les carnisseries no eren com són actualment. Potser mataben un corder en tota la setmana i poca cosa més...

Comencem la història cap al 1885 (primers amos que recorden, però la carnisseria és anterior). En aquells temps, portaven l'establiment en Jaume Julve i la seua dona Maria Tallada, que van tenir 10 fills. Aquests, van passar el negoci a una filla, Josefa Julve Tallada, però no va portar mai la carnisseria, a més a més, va marxar a Barcelona. La Josefa, al poble, sempre va viure a cal Coixo, amb un germà que es deia Esteve i la seua dona Paquita Povill. Quan la Josefa va marxar, va deixar en herència el negoci a la seua cunyada Paquita, ja que el seu germà Esteve havia mort feia uns anys. Això va ser l'any 1959.

La següent generació va ser el fill d'Esteve i la Paquita, Esteve Julve Povill, que va portar la carnisseria amb la seua dona Mariana Sanromà Morelló, nascuda a Bot. La Mariana va regentar

la tenda fins que va tenir una mala caiguda i es va fracturar la cuixa. Després va tenir complicacions i a la fi, li van donar la invalidesa.

Això va provocar que agafessin les regnes del negoci la següent i última generació, el seu fill Esteve Julve Sanromà (que sempre ha portat un ramat d'ovelles i té la carn de corder de casa) i la seua dona Mercè Timoneda, del maig de 1991 fins al 30 de juny de 2023. Han sigut 32 anys de treball de cara al públic. Ara toca descansar i gaudir dels fills i dels nets.

Aquí acaben més de 140 anys d'història de la carnisseria del Coixo!!! Qui sap si les generacions posteriors voldran tornar als orígens...

La Mercè ens diu que no troba a faltar la feina, com fer el "mondongo", però sí que troba molt a faltar el tracte amb la gent. Des d'aquí vol agrair a tothom la confiança que li han fet durant tots aquests anys. Que pensa molt en tota la gent i que no ho oblidarà mai.

També des d'aquí li podem dir a la Mercè que la gent tampoc oblidarem mai el servei que han donat al poble, per totes les coses però sobretot, en la carn de corder, els embotits en general i les salsitxes i llonganisses seques en particular.

Molta sort i que poguéssiu gaudir molts anys de la família i els amics.

Foto antiga al racó de la plaça. D'esquerra a dreta: Paquita Povill, Pilar Fonollosa, Agustina Julve (Cebollo), Josefa Julve Tallada (tia Pepa), Mariana Sanromà amb el seu fill Esteve al coll, i Esteve Julve Povill.



Antiga carnisseria del Coixo al carrer dels Dolors



Esteve del Coixo amb el ramat



La Mercè treballant a l'obrador





Jubilació SANTIAGO POVILL

Al Santiago Povill, després d'estar treballant 5 anys com a peó de l'Ajuntament, arribat l'hora de jubilar-se. Des de l'Ajuntament volem donar-li les gràcies per tot el treball fet i la seva disposició per al poble.

"Santi, només ens queda desitjar-te que tinguis una bona jubilació. Moltes gràcies".



GUILLEM CLÚA

El passat mes de maig, des de l'ADDA es va organitzar un viatge a Barcelona per anar a veure l'obra de teatre L'Oreneta de l'autor Guillem Clúa, dramaturg, guionista i director de teatre que pervé d'Arnes. Aprofitant que a l'agost va venir uns dies al poble, no vam deixar passar l'oportunitat de conèixer-lo en persona i organitzar una xerrada-col·loqui amb ell. Durant l'acte, el Guillem ens va parlar de com va sorgir l'Oreneta i els assistents vam poder fer preguntes i expressar els sentiments que ens va provocar l'obra. També vam parlar d'altres obres de l'autor com ara Justícia (Premi Nacional de Literatura Dramàtica del Ministeri de Cultura), de l'obra de teatre Smiley (2012) que el 2022 es va convertir en una sèrie de Netflix i de l'adaptació per a TV (2022) del llibre de Torcuato Luca de Tena Los renglones torcidos de Dios. La vetllada va resultar molt interessant i entretinguda i en Guillem ens va sorprendre per la seua amabilitat i senzillesa.

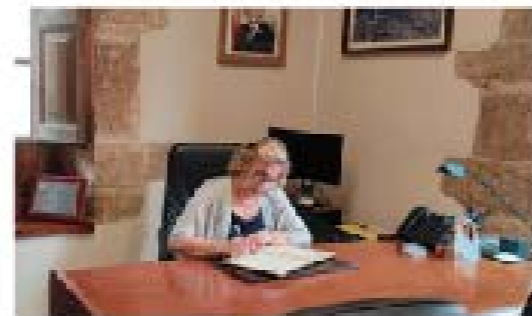
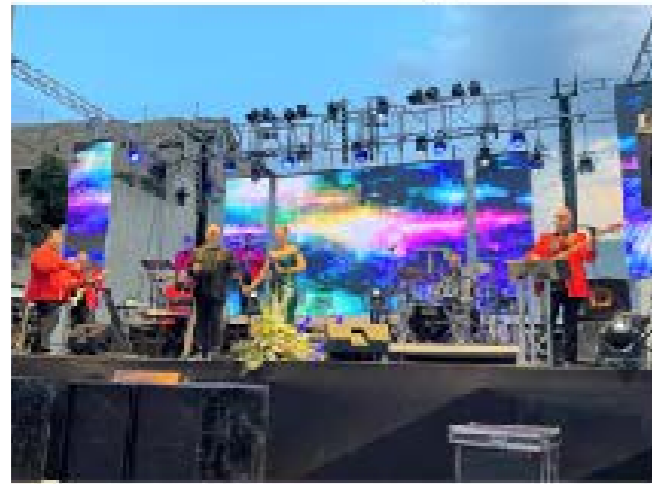


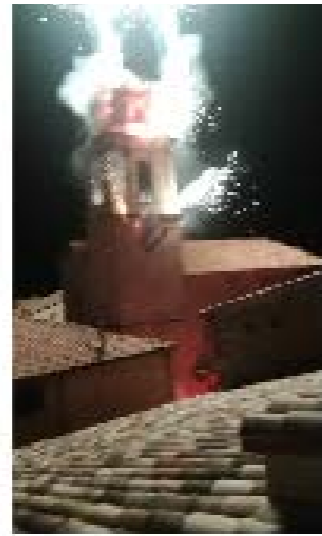
FESTES MAJORS

El passat mes de juliol van tenir lloc les Festes Majors del nostre poble. Van ser uns dies molt intensos on vam poder gaudir d'una gran varietat d'activitats, per totes les edats, junt amb la família i els amics.

Us deixem un recull de fotografies dels diferents actes, començant pel pregó d'inici de festes i acabant amb el sopar popular al frontó municipal.







FESTA DELS ANYS 70, 80 i 90

Organitzada per l'Associació de Dones



FESTA DE SANT CRISTÒFOL



FESTES D'AGOST

A part de les Festes Majors, al poble no ens cansem de fer festa i és per això que, des de fa 3 anys, s'organitzen les Festes d'Agost. Aquest any, es van inaugurar el dissabte 12 amb l'actuació teatral "Al Safareig" on la Isabel, la Caterina, l'enamorat de la Caterina i un grup de músics van acompanyar a la gent del poble, des de la Plaça de la Vila fins al Safareig de la Palanca. L'actuació va aconseguir transportar al públic a l'època d'abans, en la qual les dones d'Arnes anaven al Safareig a rentar la roba i fer petar la xerrada.

El diumenge 13 va tenir lloc la 3a Jornada Literària. La Llotja de la plaça de la Vila es va omplir de parades de llibres i venda d'espelmes. La jornada va ser inaugurada pel Valer Gisbert, escriptor alcoverenc dels llibres "A passes comptades" i "Deix". Al llarg del dia vam poder gaudir de la presentació dels seus dos llibres, així com de la presentació del llibre "El cor més humil" de l'escriptor i cineasta Andrés Villa. Seguidament hi va haver un recital de poemes del llibre "Poemes al vent", per part dels seus autors, i la jornada va concloure amb un tast de vins, amenitzat per l'actuació musical de la Maria Isas.

*Finalment, el dilluns 14 va tenir lloc el *III Garnatxa tast*. La gent del poble va poder disfrutar de diferents tipus de vins i tapes, realitzades pels restaurants del nostre poble. La vetllada va ser amenitzada per l'actuació musical "Anema E Core Duo"*



Trucades comercials NO SOL·LICITADES

D'acord amb el que preveu la Llei General de Telecomunicacions 11/2022, de 28 de juny, a partir del 29 de juny d'enguany les empreses domiciliades en territori de l'Estat espanyol no podran fer trucades amb finalitats comercials o de publicitat sense el consentiment previ i exprés de la persona destinatària.

La llei reconeix el dret a no rebre trucades directes o automàtiques no desitjades amb finalitats comercials, és a dir, el que es coneix com a spam telefònic, excepte que siguin trucades consentides, per complir una obligació legal o bé per protegir interessos vitals –emergències, qüestions de salut, etc.–, entre d'altres.

Cal tenir en compte que, en ocasions, aquest consentiment a rebre trucades es dona sense ser-ne conscient en el moment d'acceptar els termes i condicions de les empreses. Per aquest motiu, abans d'acceptar aquestes

condicions, cal revisar-ne detalladament el contingut.

En el cas que hagueu donat el consentiment per a rebre aquestes trucades:

Si us fan una oferta, no us precipiteu a l'hora de prendre una decisió, estudeu-la amb calma.

No faciliteu les vostres dades bancàries ni dades personals o factures anteriors si no n'esteu ben segurs i convençuts.

Si decidiu acceptar l'oferta, cal que posteriorment la confirmeu per escrit en paper, per correu electrònic, amb un missatge SMS, etc.

Davant de qualsevol vulneració de drets, es poden denunciar els fets a l'Agència Espanyola de protecció de dades: <https://sedeagpd.gob.es/>

sede-electronicaweb/vistas/infoSede/tramitesCiudadanoPublicidad.jsf#

entitat encarregada d'assegurar el compliment de la llei i d'iniciar expedient sancionador contra les empreses que continuïn fent aquest tipus de trucades comercials o de publicitat sense consentiment.

També podeu inscriure-us en el servei de la Llista Robinson: <https://www.listarobinson.es/> per evitar rebre publicitat d'entitats o empreses amb les quals no heu tingut cap relació.

Per a qualsevol consulta o dubte ens trobareu al Consell Comarcal de la Terra Alta, c/ Povet de la plana, núm.4 de Gandesa, telèfon 977420018.

Josep Ramon Clua Urgell
Coordinador comarcal de consum

Informació municipal

SALA DE VETLLES

A principi d'any es van acabar les obres de la sala de vetlles, situada al Carrer Prat de la Riba, on antigament era el matadero del poble, i més tard va passar a ser el magatzem de l'Ajuntament.

Ara, aquesta sala de vetlles, permetrà acompanyar el cos del difunt durant les hores anteriors a la seva inhumació o incineració, i així, donar un servei de suport a les famílies que estan de dol.



RECOMPTE TEMPORADA D'ESTIU ACCÉS ALS ESTRETA I AL TOLL DEL VIDRE

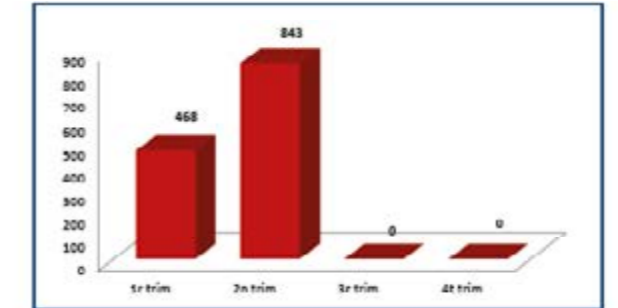
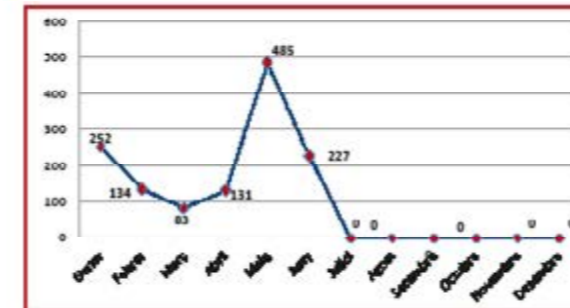
**TOLL DEL VIDRE:
1.063 VEHICLES**

**ESTRETS:
1.102 VEHICLES**

**TOTAL RECAPTAT:
10.448,10€**

DADES RECOLLIDA ROBA ARNES

DADES RECOLLIDA PER CONTENIDORS 2022														
CODI	LOCALITZACIÓ	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	TOTAL
000001	El Clot de Sant Joan	74	154	21	171	474	777	0	0	0	0	0	0	1.311
TOTAL		252	324	83	331	485	227	0	0	0	0	0	0	1.311



SUBVENCIONS DIPUTACIÓ DE TARRAGONA

27/03/2019
DIPUTACIÓ DE TARRAGONA 2022

Transició energètica i acció climàtica

Línia 4- Residus 10.000,00€

- 4.2 - Recollida selectiva de residus municipals
- 4.6 - Deixalleries municipals
- 4.7 - Recollida de residus en espais naturals



Mulla't
PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

La campanya Mulla't en què cada estiu ens sumem, aquest any s'han recaptat 321€.
Moltes gràcies per a col·laboració!



ARNES RECICLA!

Què pots llençar al contenidor groc?

- Envasos de plàstic
- Llises
- Brics
- Aerosols
- Safes de porxan
- Xapes i tacs metàl·lics i de plàstic

No hi haurien de ser: plàstics que no siguin envasos (joguines, perxanes, tubs, etc.), envasos de productes tòxics, pilles, pinces, plàstic, plàstic comercial...

L'Ajuntament d'Arnes segueix sumant-se amb les campanyes per millorar el reciclatge. Aquesta vegada ho fem amb els residus dels envasos, que actualment, és una de les principals traves a l'hora de reciclar-los.

S'ha realitzat l'actuació subvencionada per la Diputació de Tarragona "transició energètica i acció climàtica", i es donaran a tot el poble, bosses d'escombraries de plàstic reciclat per als envasos.

A Arnes, junts reciclem millor!

Podeu passar a recollir les bosses, de les 11h a la 14h pel telecentre de l'Ajuntament.

ELECCIONS GENERALS 2023

ELECCIONES A CORTES GENERALES 2023 / ELECCIONS A CORTS GENERALS 2023

PROVINCIA TARRAGONA	MUNICIPIO SERVIS	DISTRITO CENSAL 02	SECCION 002	MESA U
------------------------	---------------------	-----------------------	----------------	-----------

ACTA DE ESCRUTINIO - CONGRESO DE LOS DIPUTADOS / ACTA D'ESCRUTINI - CONGRÉS DELS DIPUTATS

A las 20:15 horas del día 23 de Julio de 2023, y una vez concluido el escrutinio, se obtienen los siguientes resultados:
 A las 20:15 hores del dia 23 de Juliol de 2023, i una vegada conclòs l'escrutini, s'obténen els resultats següents:

1. NÚMERO DE ELECTORES SEGUN LAS LISTAS DEL CENSO Número d'electors segons les llistes del cens 385	A) ELECTORES CENSADOS EN LA MESA CON VOTO VÁLIDO A) ELECTORS CENSATS EN LA MESA EN QUE HA VOTAT 297	NÚMERO DE VOTOS VÁLIDOS Número de vots vàlids 4
2. De alto es el censo electoral D'alta es el cens electoral 0	B) INTERVENCIÓN O CENSADO EN LA MESA QUE HA VOTADO B) INTERVENCIÓ O CENSAT EN LA MESA EN QUE HA VOTAT 0	NÚMERO DE VOTOS EN BLANCO Número de vots en blanc 2
3. De corrección de errores materiales De correcció d'errors materials 0	TOTAL VOTANTES (A+B) TOTAL de VOTANTS (A+B) 297	
TOTAL ELECTORES (por abstracción según las listas del censo + Certificaciones de alta) (1+2) TOTAL d'electors (per abstracció segons les llistes del cens + certificats d'alta) (1+2) 385		

CANDIDATURAS / CANDIDATURES	VOTOS OBTENIDOS / VOTS OBTINGUTS	
	EN LETRA / EN LLETRES	EN NÚM. / EN NÚM.
1 PARTIT DELS SOCIALISTES DE CATALUNYA (PSC-PSOE) (PSC)	SETENTA-DOS	72
2 FRENTE OBRERO (FO)	ZERO	0
3 ESQUERRA REPUBLICANA DE CATALUNYA (ERC)	SEIXANTA-QUATRE	64
4 PARTIT COMUNISTA DELS TREBALLADORS DE CATALUNYA (PCTC)	ZERO	0
5 VOX (VOX)	ONZE	11
6 ENTRE VENS CATALUNYA (EVC)	ZERO	0
7 SUMAR - EN COMÚ PODEM (SUMAR - ECP)	UINT	20
8 PARTIT POPULAR / PARTIDO POPULAR (PP)	TRECE	13
9 CANDIDATURA D'UNITAT POPULAR PER LA REPUBLICA (CUP - PR)	SET	7
10 JUNTS PER CATALUNYA JUNTS (JUNTS PER CATALUNYA) (JUNTS)	CENT	100
11 RECORTES CERO (RECORTES CERO)	ZERO	0
12 PARTIT AMBIENTAL AMB EL MEDI AMBIENT (PACMA)	TRES	3
13 PARTIT DEMOCRATA EUROPEU CATALÀ-ESPAÑOL (PDECAT-E-ES)	UN	1
14 UNIDOS POR LA SOLIDARIDAD INTERNACIONAL (UNIDOS SI)	ZERO	0
15		
16		
17		
18		

ELLA PRESIDENTA (nombre y firma)
 EL LA PRESIDENTA (nom i signatura)
 ANA MARIA LLORENTE
 LOS VOCALES (nombre y firma)
 ELS VOCALS (nom i signatura)
 HIRIEL & SERRANO BARRAL
 JACINTO GARCIA MURILLO
 LOS INTERVENTORES (nombre y firma)
 ELS INTERVENIDORS (nom i signatura)

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.



1958

Naixements: 12
Matrimonis: 3
Defuncions: 13

Arxiu històric



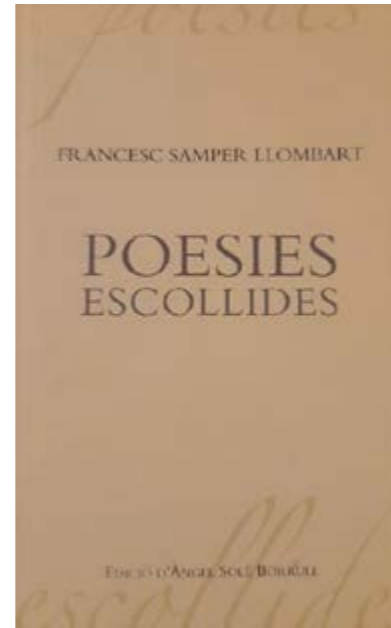


FRANCESC SAMPER LLOMBART, el poeta d'Arnes

Pocs al nostre poble desconeixen el seu nom; menys encara desconeixen els seus poemes.

Francesc Samper Llobart, Cisquet del Sastre, (1900 – 1974) va néixer a Arnes, fill de la Josepa i el Francesc, al tombant d'un nou segle. Tot i l'arrelament familiar, als disset anys les circumstàncies el van forçar a instal·lar-se al Prat de Llobregat. Casat amb la Rosa Lluís Lluís, amb qui tingué tres fills, durant tota la seva vida van mantenir el lligam amb el nostre poble, on retornaven sempre que podien.

L'afició del Francesc per la poesia, present des de la seva joventut, es va materialitzar durant la seva adultesa i jubilació, període en el qual produí la majoria dels textos i també els més populars. Es tractava generalment de composicions de caràcter popular, senzilles i sense grans pretensions, sovint vinculades a Arnes i que després



compartia lliurement amb els seus amics i coneguts.

La gran majoria dels seus poemes tenen lloc o fan referència al nostre poble: els indrets, personatges, símbols o maneres de fer arnerols són elements recurrents dins de la seva obra. Aquesta vinculació es fa especialment palesa en poemes com *El nostre poble* o *L'olivera de les casquetes*.

El 2014 vam publicar un llibre, 'Poesies escollides', que recollia i ordenava la seva obra poètica. Més recentment es va organitzar una lectura de versos en què va quedar palés novament l'impacte encara vigent dels seus escrits. En l'actualitat, cinquanta anys després de la seva mort, descobrim els seus poemes als murs de la Casa de la Vila, el cementiri, la penya local del CE Arnes, el mercat municipal o l'entrada mateixa del poble, on un gran mural amb els seus versos acull els visitants.

Àngel Solé Borrull

El nostre poble

"A la grata memòria del meu volgut mestre i educador model, D. Miquel Gisbert Queralt, fundador i director de la Música d'Arnes que fou admirada per tots els pobles de la contrada."

*Jo amo el meu poble
tant com qualsevol.
Ja no cal que digui
que sóc Arnerol.*

*Els pobles, les viles
i les grans ciutats, si
tenen defectes
tenen qualitats.*

*Al meu, tot son gràcies,
sembla un Paradís:
jnomés recordant-lo ja
em sento feliç!*

]

*Un poble enclavat a
dalt d'un turó, dins
de Catalunya i
ratllant a Aragó.
Amb un gran castell
que, allà a l'antigor,
fou sa gran defensa i
fidel protector,
com ho és a l'aimada
el seu aimador.*

)]

*Un poble dotat
d'aigües muntanyenques
de gran qualitat, amb
fonts regalades que
com fil de plata ragen
tan gemades
i tant abundants, que
són la delícia dels
seus habitants.*

*] on els nois i noies,
anant i venint, cantis
i barrales buidant i
omplin,
es veuen i es troben, tant
i tant sovint,
i quan se n'adonen
ja s'estimen tant,
que honrats matrimonis
en van resultant.*

]]]

*Es clar, que si el canti
tant a la font va, alguna
vegada també es sol
trençar, i roden per
terra testos i testets,
panxes de barrala,
nanses i galets!*

]]]

*Un poble pacífic,
previsor, honrat, que
lluïta i treballa amb
tenacitat
i no es deixa vèncer
per l'adversitat, que
acull simpàtic i és
tan tolerant per als
forasters que vénen
i van, que ja té la
fama
del poble més franc
d'aquella contrada.
Observeu, sinó l'escut
de la vila,*

*on les arnes son símbol de
dolça harmonia;
i les abelletes,
amb la disciplina
que els dona l'instint,
¿No sabeu que es diuen
entrant i sortint?:
De les flors més belles
de la primavera volem
fer-ne bresques a la
Magdalena,
i la mel saborosa de l'horta i
secà a
l'Àngel Custodi
volem dedicar.*

]]]

*Un poble amb un terme
que és estret i llarg,
amb dos rius que el reguen
un cada costat;
i quan ja ses hortes*

*han fertilitzat, diuen a
l'unir-se allà a
l'Entreforc:
"Adéu terme d'Arnes, per
tu ho hem fet tot.
Perdona'ns, oh Poble
benaventurat,
si amb massa freqüència tan
sec hem baixat,
que ni ponts ni passeres
has necessitat,
i els teus bons veïns,
després del treball,
s'han passat les nits,
sèquia amunt i avall,
veient com les plantes
s'anaven secant
per no tenir aigua per
anar-les regant.
¿Qui són els culpables?
Vosaltres, en part, que
teniu els boscos en
molt mal estat.
] ja se'n va sol
l'Algars reforçat
satisfet de l'obra que
ha portat a cap.*

*Més tingueu paciència i
sigueu tolerants, que si
som petits solem fer-
nos grans: amb l'hivern
vindran
pluges abundants i
baixaran grossos
tots aquests barrancs
que ens son tributaris, i
llavors veureu
si en farem d'"agravis".
L'assumpte comença
bastant atractiu,
que a tothom agrada
veure créixer el riu: gran
ruques de brossa, que
es veuen surant en
tèrboles aigües
van sempre davant:
moltes rames seques,
soques de canyar;
fins animals morts es*

veuen baixar!
 Però això no és res
 per al que serà:
 augmenta el cabal
 amb intensitat.
 Aquell marge alt
 gairebé és colgat i
 l'hort de la vora
 és tot inundat;
 i comença el bram: la
 veu dels que parlen
 a la nostra vora sols
 se sent cridant!
 Allà baix veureu, en
 un remolí,
 com fa mitges voltes
 un gran tronc de pi.
 Dos oms que hi havia
 molt prop d'un molí
 com si fossin palles
 els hem fet seguir,
 i les nostres aigües,
 terra endins entrant,
 tot allò que troben
 s'ho van emportant.
 I ara preneu nota
 dels grans resultats:
 sèquies rebentades,
 uns quants pous, colgats,
 cordes i "cadufos" tots
 estan trencats; les
 rodes de sènia
 són a can Pistracs,
 i del mas de Pau
 fins a l'Entreforc,
 horts, canyars i arbres
 avall ha anat tot!

∩

Un poble amb dues places
 de gran extensió:
 la de la barana
 té un grandios balcó que
 obre un panorama a
 l'observador
 digne del pinzell
 d'un famós pintor:
 La gran serralada
 de roques gegants
 que ja els nostres avis
 les veien iguals:
 Guaiteu el Montsagre,
 de cos allargat, com
 a Catalunya sembla
 orientat!
 Puntetes i collades li
 van continuant en la

gran barrera
 d'escabrós rocam.
 Roques de Benet!
 Les dues gegants i
 l'humil fraret,
 pels segles dels segles
 tan sumís i quiet,
 i la del Migdia,
 rellotge infalible
 de la pagesia,
 quan surt la Cabreta pintada
 de sol
 i al punt de les dotze
 es forma i dissol.
 I avançant la línia, tot
 deixant enrera cingles
 i més cingles de la
 gran barrera, ve el Salt
 del Barber, formosa
 cascada
 que és com la gran porta
 de triomfal entrada
 que ens obren els d'Horta
 cap al nostre Port,
 sabent que la fita
 és allí tan prop,
 que si el salt no es nostre se
 n'hi falta poc.
 I ara fem un trago a
 la Font d'en Perot i
 anem, xino, xano,
 pujant poc a poc, remuntant
 el riu,
 que ens serà molt fàcil si
 és a l'estiu,
 i aviat veurem un
 gran sentinella dels
 horts Viernets: salt
 de Cantavella
 no lluny dels Estrets, que
 per allí prop
 hi ha les Covetes del
 gloriós Sant Roc.

I a l'altre vessant, cap
 al Barranc Gros, que
 més que barranc és un
 riu menut, podem
 contemplar la Roca del
 Duc,
 la Cova del Moro
 d'antiga llegenda, i
 cap als Pradets
 Punta Ballestera;
 les Moles del Don,
 ques es queden enrera,
 amb altres muntanyes,
 que llur nom no sé

i que prou sabria
 si fos llenyater.
 I ja som al Blau,
 l'enorme rocassa que
 arran del seu peu passa
 l'"argamassa", que és
 un caminet
 de corbes i corbes
 perillós i estret.
 Deixem, doncs, en pau
 el Molló Bernat
 amb la seva calma de
 l'home "assentat",
 i entre relliscades i
 passos en fals
 passarem molt prompte el
 Riuet de les Valls
 per remuntar
 l'altíssima costa; mes
 deixan's passar, Torno
 de la Ponça, que al Sol
 de l'Escala,
 passant per les Tosques,
 volem arribar;
 i un cop al Cargol,
 cap al Grevolar que
 fins al Balcó, a mig
 camí del cel no
 volem parar!
 I adéu alt Pimpoll, gran
 rei del pinar.
 De la teva talla que
 poquets n'hi ha!
 Colossos gegants
 et van engendrar de
 raça tan grossa,
 que amb tres llargues braces la
 teva gran soca
 no es pot abraçar i
 ta alta copa
 fins al cel se'n va.
 Ets l'enorme pal
 de vaixell tità,
 que ja mai trontolles ni
 per l'huracà.
 Si ets gran alçada,
 llongiu ets pel temps,
 que per a tu els joves
 aviat són vells,
 i sempre impertèrrit i
 altiu et mantens,
 confonen les hores en
 ràpids segons
 i veient com passen
 les generacions.

Tens un gran parent que
 en quant a l'alçada s'ha

quedat més curt, mes té
 tanta rama,
 que és el Pi Ramut.
 Un grup de veïns
 de la teva cort
 són molt bons fadrins,
 però tots són nans per
 al Rei del Pins!
 I ja de l'Escala
 som a l'alt replà.
 I quin panorama
 podem contemplar
 de l'alta talaia terres
 ça i enllà!
 Veurem la Fresneda,
 si el cel està clar,
 la Torre del Compte,
 que està més ençà,
 Calaceit i Cretes,
 també d'Aragó:
 i si fixem bé
 la nostra atenció,
 veurem el simpàtic i
 petit Lledó
 I ja a Catalunya, Horta
 de Sant Joan, poble
 que en masies és
 molt important.
 I entre la boireta
 de posta de sol,
 de nostra infantesa
 veurem el bressol
 ¡Oh poble que t'ama
 tot bon arnerol
 i tota la vida
 et portarem al cor!
 Tu ets el sagrari
 dels primers records,
 fidel testimoni dels
 innocents jocs, pels
 carrers i places,
 pels rius, camps i horts,
 fent entremaliadures
 algunes vegades,
 quan a colles corriem
 empaitats pels guardes,
 amb tal intenció,
 que el que més corria
 en sortia millor.

Amb els nois de Queretes
 l'eterna discòrdia
 era cada estiu
 continuà batalla,
 quan baixant al riu,
 per a refrescar-se
 tranquils i contents
 solien anar-se'n

depressa i calents.
 Però a la bassa d'En
 Pere Bernat quan
 els visitàvem per
 necessitat rebíem la
 justa reciprocitat:
 ploviem les pedres
 que donava gust.
 Tornant-nos les surres
 que havien rebut, en
 sortir dels tolls tots
 precipitats,
 deixant-se mitjons,
 calçotets, camises i
 fns pantalons.

* * *

La ronda que volta dels
 "quintos" d'enguany
 i a la trista plega
 tothom va tirant.
 Les mares, com ploren
 pels fills que se'n van!
 Les pobres promeses
 que tristes estan!
 I algunes d'elles els
 esperaran?
 Comentaris venen
 comentaris van.....

* * *

I quan ja venia
 la Festa Major,
 cercant balladora
 cada ballador.
 Era la florida dels
 primers amors,
 de color de rosa de
 grans il·lusions.
 Mesclats amb carbasses i
 bones raons
 per als qui tenien
 massa pretensions!
 Voltava la música
 pròpia o forastera,
 per a uns alegria,
 per als altres tristesa.
 I el predicador,
 que a la nostra església feia
 un gran sermó.
 I a les "corregudes"
 amb certa emoció
 per saber qui era el
 primer corredor,
 que el guanyar el pollastre
 era un "galardó"

I les capdanseres
 dels típics mantons,
 que donaven lloc
 a murmuracions, amb
 els seus dansaires dels
 curts pantalons,
 les fines calcilles i
 els lluits cordons.
 Visca els capdansaires!
 que es fan pregar tant,
 que moltes vegades
 ja som la vespra
 i els Senyors Alcaldes
 els estant buscant....
 pensant que si dien,
 pensant qué diran.....
 Cafès i tavernes plens
 de gom a gom,
 gastant les pessetes
 sense saber com,
 i en els últims dies
 ja estàvem pelats,
 quan sols en quedaven
 als més reservats,
 i per a tenir-ne
 fèiem disbarats.
 I a la vigília
 d'Espanya el patró
 cercavem pel terme la
 ombra millor,
 on fèiem gatzara i
 bastanta broma,
 que algunes vegades
 es feia pesada, sempre
 que beviem un traquet
 de massa.
 Oh, estimat poble, dels
 records més grats,
 dels primers amors,
 dels éssers amats;
 venerables cendres
 dels avantpassats. De
 la nostra mare aquells
 dolços petons
 mentre ens ensenyava
 santes oracions!
 No tens la bellesa
 de la gran ciutat,
 mes tan bo com tu
 jo no en trobo cap!

'Honrant el nostre poble honrem
 els éssers estimats que ens han
 deixat'.

Francesc Samper Llombart.
 Març de 1973

NURI

LLOMBART ULLDEMOLINS

La Nuri, arnerola de naixement, va marxar del poble per anar a viure a França a l'edat de 8 anys, juntament amb el seu germà Andrés que en tenia 13, quan els seus pares, Jaume Llobart Albesa i Júlia Ulldemolins Segura, van decidir emigrar per buscar una vida millor. Es van quedar a França per sempre. La Nuri viu a la ciutat de Toulouse des del 1970, any en què va començar a treballar i ve tots els estius a Arnes. S'hi està des del juliol fins a finals de setembre. Enguany, per assumptes de papers, en el moment de fer l'entrevista, encara no ha pogut vindre

1. Explica'ns els motius pels quals els teus pares van decidir deixar-ho tot i marxar cap a França.
2. Els va costar molt adaptar-se (idioma, clima, costums...)?
3. I a tu i el teu germà, tenint en compte que éreu molt joves?
4. En què van treballar els teus pares? Van ser anys molt durs?

“Ja sabem que la vida en aquells temps de la nostra infància era dura per a tothom, però a més, la gelada de l'any 1956 va acabar de fer-la més patidora. I va ser quan molta gent va decidir marxar per trobar una vida millor.”

El nostre pare, com que la tieta Trini, germana de ma mare, vivia a França des de la guerra, al poble de Les Cabannes, departament de l'Ariège, va

anar una temporada a treballar amb molt bones condicions. Va descobrir que la vida allí, en tots els sentits, era molt més bona, sobretot en qüestió d'estudis per als fills. I veient que el meu germà tenia bones aptituds per estudiar, van decidir amb la mare d'emprendre camí cap a França, on ja tenia una casa llogada a Château Verdun, un petit poble tocant a Les Cabannes i també la nostra matrícula escolar.

No va ser poc el trasbals!!! En aquells temps podríem dir que una aventura. Vam sortir d'Arnes el 7 de desembre de 1957, deixant tota la nostra existència: família, amics i tots els llocs plens de records. En resum, la terra que ens va veure nàixer, per marxar a un lloc desconegut per descobrir i ambientar-nos. Sense deixar mai de pensar que sempre podríem tornar per retrobar-nos amb tot el que vam deixar enrere.

Aquest desig era tan fort que vam obrar la casa i més tard el maset del toll del Vidre, un lloc tan estimat del nostre pare, que hi va nàixer.

La 2a etapa: l'arribada a casa dels cosins a Barcelona i l'endemà al tren i cap a Tour de Carol, 1a estació de França passat Puigcerdà. Vam arribar de nit, en ple hivern, la tieta i el seu company ens esperaven amb cotxe. No oblidarem mai la nostra iaia, que malgrat l'edat i el cor oprimat s'agafava al desig de retrobar-se amb la seva filla, que sols havia vist dos o tres cops d'ençà que la guerra les havia separat.



Al pare ja l'esperaven a l'empresa i nosaltres vam començar a l'escola després de les festes de Nadal. Per sort, la gent va ser molt acollidora i prompte vam fer amistats. Per als estrangers hi havia ajudes per als estudis, pensions... i si treies bones notes et premiaven. Tot això si els pares treballaven i cotitzaven.

L'Andrés i jo vam tenir la sort de trobar un mestre formidable que ens va atendre de forma familiar i que es va preocupar de què ens poséssim com més aviat millor al nivell dels nostres companys. Jo practicava molt el francès jugant amb els amics.

Mon germà, en un any i mig ja va entrar en un Col·legi superior CET (Collège d'Enseignement Technique) a Lavelanet, ciutat industrial a uns 40 km de casa, per estudiar mecànica. Allí també va tenir molta sort amb el director, que veia que era un noi estudiós i amb molta voluntat i el va ajudar per treure's els diplomes i quan no anava a casa en caps de setmana, el prenia amb la seva família a una casa de camp. Quan va acabar els estudis, li va escriure dient-li que tenia una plaça reservada a l'empresa "Jeumont Schneider", amb uns 2000 obrers, a la vora de París. Va progressar de pressa en el sector de fabricació de peces per motors elèctrics (marina nacional i mercantil, centrals elèctriques, al metro de París, indústries... i també a l'estranger) i va acabar al despatx d'estudis com a dibuixant industrial fins a la jubilació.

Jo, després de tres anys a primària, vaig aprovar l'examen obligatori per entrar a l'Institut i orientada al secretariat en un CET, a la ciutat de Foix, capital del departament de l'Ariège. Jo, al contrari que mon germà, tenia



L'Andrés i laNuri



Els pares, Jaume i Júlia

més facilitats amb el francès que amb les matemàtiques. Al cap de tres anys vaig tenir la sort d'entrar al servei d'un senador o Pt del Conseil Général del departament del Tam, portant el seu secretariat durant vora 30 anys. Un treball interessant, apassionant i enriquidor, demanant viatges, desplaçaments al Senat de París, i tot al departament, molts contactes amb molta gent. Un treball de secretariat important.

El pare, després d'uns anys de treball a la pedrera de talc a Luzenac, a uns 10 km de Les Cabannes, la més important del món, i després en una societat d'estudis que col·locava canonades d'aigua per a centrals elèctriques, va decidir, per tenir més vida familiar, treballar a la serradora de Les Cabannes. La mare fent feines a casa d'un metge jubilat, que la

van apreciar molt. Després de molts anys al seu costat, li van oferir que fos la seva cuidadora i els van oferir vendre'ls una part del seu terreny per fer-se una casa.

Una casa que ens vam construir nosaltres mateixos amb l'ajuda del company paleta jubilat de la tieta. Avui és un lloc on passo temps quan vull escapar-me de Toulouse i on tinc bons moments passats per recordar amb els meus pares.

"Aquí a França i a casa sempre vam continuar parlant la nostra llengua, és per això que no hem tingut cap dificultat per continuar parlant en tothom."

Pels meus pares la llengua no va ser massa complicat. La mare ja havia viscut a França de refugia-

da quan la guerra, i pel pare es va desvindre que molta gent parlava l'occità, molt pareguda al català. Per això també, durant la temporada de la covid vaig tenir il·lusió de traduir la "Guia d'Arnes" al francès. Una manera de fer conèixer el meu poble als coneguts francesos.

Des de fa uns anys, mon germà i jo tenim la doble nacionalitat, però no deixem de ser principalment aquells dos xiquets feliços d'Arnes. I no agraïrem mai prou els sacrificis que van fer els nostres pares per nosaltres. Quan algun cop ens pregunten quins són els millors records de la nostra infància, sense cap dubte contestem: "los del nostre poble d'Arnes"

Encara avui, quan parlem en mon germà, passem hores recordant tot

el que vam viure a Arnes i el que a la nostra edat ens va quedar gravat.

5. Suposo que de tant en tant els vostres pares venien al poble, però van acabar les seves vides a França. No es van plantejar mai la possibilitat de passar la jubilació a Arnes?

Doncs no, obrar la casa va ser molt engrescador, imaginar els plànols, ja que la van modificar totalment i fins i tot vam portar mobles de França... En aquells temps, els pares ja jubi-

lats venien molt sovint i els feia molta il·lusió, però tenien els fills i l'altra casa a França, on mon pare feia molt hort i no van pensar a tornar a viure definitivament a Arnes.

6. T'has plantejat mai de vindre a viure al poble, d'ençà que estàs jubilada o la teva vida ja no la imagines en cap altre lloc que no sigui França (tenint en compte que hi has viscut la major part de la teva vida)?

Doncs acostumada ja de tants anys

a viure aquí a França, a la vora dels amics i de tanta gent coneguda, estic arrelada a la ciutat de Toulouse. A més, quan arribes a una certa edat, i vivint sola entre Toulouse i Les Cabannes, em passo la vida escrivint, llegint, treballant al jardí, fent treballs manuals, com teixir, que m'agrada molt i fent passejades sola o amb amigues, no m'he plantejat mai de viure definitivament al poble.



#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 el 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!



MPOC - ASMA



MPOC

La malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) és l'obstrucció o dificultat persistent a la circulació de l'aire als pulmons. Es produeix perquè s'inflamen els bronquis i es destrueixen els alvèols, petites bosses en contacte directe amb els vasos sanguinis. Als alvèols és on es produeix l'intercanvi de gasos entre l'exterior i l'interior de l'organisme, és a dir, és on l'oxigen passa a la sang i s'elimina el diòxid de carboni.

El resultat és una dificultat progressiva per respirar adequadament, i que comporta ofec en realitzar les activitats de la vida diària.

És la tercera causa de mort a tot el món. Hi han dos tipus de MPOC:

- La Bronquitis crònica (tos prolongada amb moc)
- Emfisema (destrucció dels pulmons amb el temps)

CAUSES

- La principal és el consum de tabac (inflamació dels bronquis i destrucció dels envans alveolars). Això significa que un cop deixes el tabac, no es recupera del tot la funció pulmonar, perquè una part s'ha destruït.
- El fum ambiental i algunes condicions laborals
- L'Asma en la infància
- Altres...

SÍMPTOMES

- Tos persistent i mucositat (producció d'esput)
- Ofec en fer activitat física que comporta a la llarga l'augment del sedentarisme
- Al llarg dels anys, es produeixen més aguditzacions dels símptomes (més tos i mucositat, més ofec, febre alta...)

Aquestes situacions requereixen tractament específic i molts cops són causa d'ingrés hospitalari.

DIAGNÒSTIC

El diagnòstic el fa el metge o la metgessa tenint en compte la història clínica de la persona i la presència d'obstrucció al flux aeri amb una prova que s'anomena Espirometria.

L'espirometria és una prova indolora que consisteix en mesurar la quantitat d'aire que una persona és capaç d'expulsar del pulmó i amb quina velocitat ho pot fer.

Es mesuren dos volums (Capacitat vital forçada i volum expiratori en el primer segon). La relació entre els dos permet determinar si existeix una obstrucció al flux aeri.

En alguns casos cal mesurar la quantitat d'oxigen que hi ha a la sang mitjançant una extracció de sang arterial (gasometria arterial).

TRACTAMENT

La MPOC és una malaltia prevenible i tractable però és crònica, per tant, no té un tractament curatiu. L'element clau del tractament és deixar de fumar.

El tractament farmacològic és en forma d'inhaladors:

- Broncodilatadors d'acció llarga (s'han de prendre cada dia) i els d'acció curta (alleujament puntual de símptomes) i només s'han de prendre si cal.
- Corticoides inhalats: efecte antiinflamatori
- En cas d'exacerbació (més moc, més ofec, febre...) el tractament és augmentar les dosis dels inhaladors i també pot incloure l'administració de corticoides.
- Si hi ha infecció, el metge o metgessa pot incloure un antibiòtic.

Tractament no farmacològic:

- Alimentació equilibrada i exercici físic
- Es recomana la vacunació de la Grip i contra el pneumococ i actualment s'ha d'incloure la vacuna contra la Covid.

PREVENCIÓ

No començar a fumar i si ja ets fumador o fumadora, deixar-ho el més aviat possible. Evitar en la mesura que sigui possible, els ambients amb fum.



ASMA

L'asma és una malaltia respiratòria crònica freqüent en xiquets i en adults. Els bronquis s'inflamen per dintre i no deixen que surti bé l'aire.

SÍMPTOMES

- sensació de falta d'aire (ofec)
- tos seca
- "Xiulets" al pit
- Sensació d'opressió al pit

L'asmàtic pot passar temporades sense símptomes, això no vol dir que la malaltia hagi desaparegut.

DIAGNOSTIC

A partir de la història clínica del pacient i amb una espirometria.

TRACTAMENT

Broncodilatadors i corticoides inhalats o via oral. És molt important prendre bé tots els dies la medicació i revisar periòdicament amb la infermera/er la tècnica dels inhaladors.



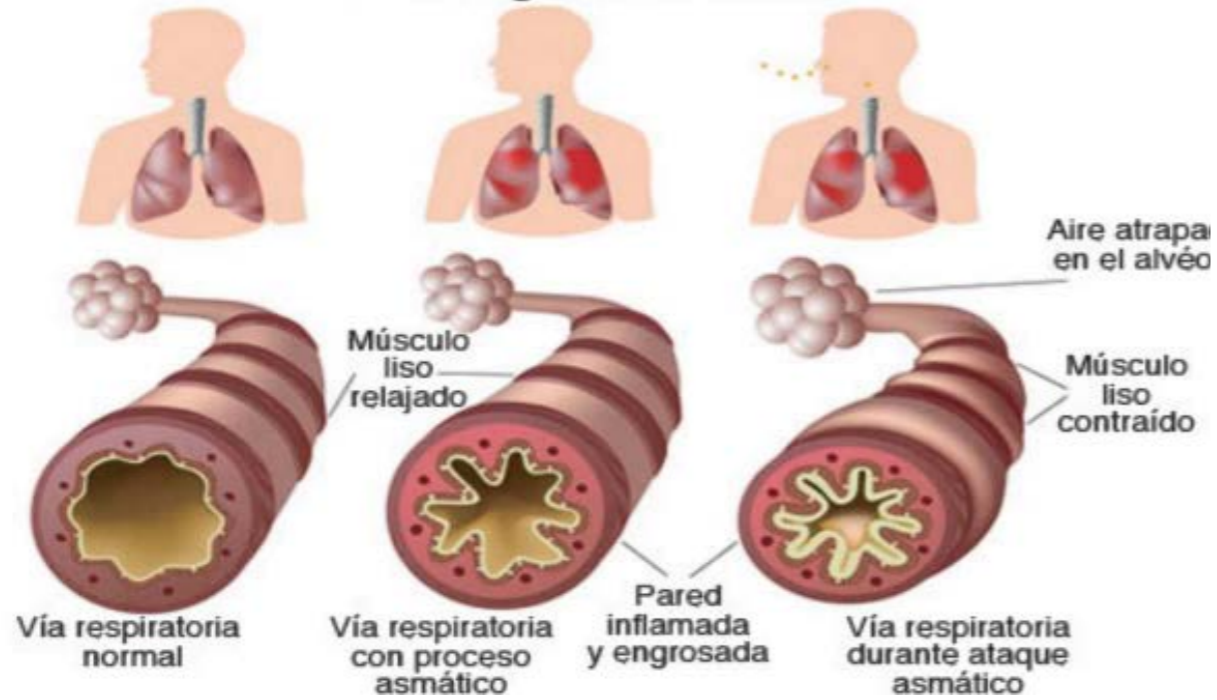
MESURES PER EVITAR LES CRISIS D'ASMA

- No fumar i evitar els ambients amb fum de tabac
- Evitar la pols de dins de casa i altres irritants (insecticides, pintures, colònies, fums, aire fred...)
- Es recomana no tenir animals domèstics amb pèl o plomes a casa
- Es desaconsellen els humidificadors, ja que poden afavorir el creixement de fongs i àcars.
- Fer exercici o algun esport.





Patología del asma



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

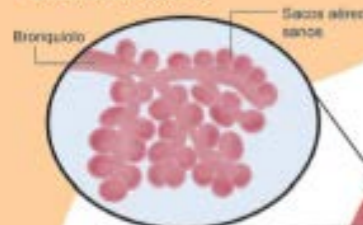
EPOC

Se trata de la obstrucción persistente de las vías respiratorias y puede aparecer en forma de dos trastornos diferentes:

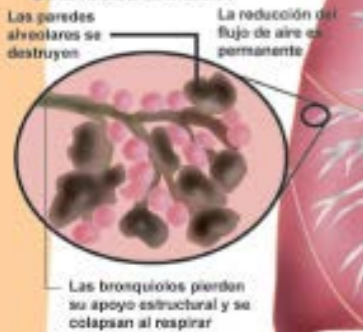
■ ENFISEMA

Ensanchamiento de los alveolos (pequeños sacos de aire de los pulmones) y destrucción de sus paredes

● ALVEOLO SANOS



● ALVEOLO ENFERMO



10,2% de la población mayor de 40 años está afectada

■ BRONQUITIS CRÓNICA

Dilatación de las glándulas bronquiales provocando una secreción excesiva de mucosidad. Se manifiesta en forma de tos crónica persistente.

● BRONQUIO SANOS



● BRONQUIO ENFERMO



Pueden presentarse de forma simultánea o bien una termina provocando la otra



COLIFLOR A LA PIM PAM

INGREDIENTS:

- 1 coliflor mitjana
- 2 cullerades de farina
- 1/2 pebrot roig
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1/2 pebrot verd
- 1 sobre de royal
- 3 ous
- All en pols i pebre al gust

PROCEDIMENT:

Agafem la coliflor, la netegem bé, i li tallem les flors. Tallem els pebrots en daus petits, i ratllem la coliflor amb un ratllador. Ho posem a un recipient junt amb els tres ous, i ho remenem. Després afegim la farina, el sobre de royal, l'oli, l'all, el pebre i si volem una mica de julivert. Ho barregem bé, i ho posem a un recipient per al forn. Preescalfem el forn, i ho posem a 180° mitja hora. ¡ llest!!

Recepta cedida per Rosa Sarró Combalía

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

INFORMA'NS!
resvistarnerol@gmail.com
977435134

#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 602 569 626

BARS

Bar Bonaire 977 435 220
Casal d'Arnes 690 275 500

TURISME RURAL- ALLOTJAMENTS

Cal Badat 639 584 814
Cal Gorro 977 435 164
La Premsa 977 435 392
Lo Cellar 686 860 099
Lo Corral 628 344 201
Les Valletes 630 247 284
Lo Port 977 435 090
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortunyó 636 686 188
Vilar Rural d'Arnes 977 435 737
Casa de Vacances L'Era 676 308 021
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 639 810 694
La Fada dels Ports 630 247 284
Ca N'Albesa 607 962 521
La Gallina 610 617 025
La Caseta d'Arnes 660 246 554

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Molí de l'Oli
977 435 728
Gebre 661 465 735
Guia de Muntanya 628 344 201
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
Construccions Coelvy 639 479 298
Niko quiromassatgista 667 57 42 48
Niko electricista 667 57 42 48

COMERÇOS

Celler Cíua 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 628 344 201
Hidromel Làrna 657 240 607

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: Alba Bonfill



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