l'arnerol@

MARÇ 2024

58

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
Alba Bonfill

IMATGES
Júlia Borrull
Elena Solé
Marta Masià
Alba Bonfil

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

Diputació Tarragona

joventut

CONTACTE
revistarnerol@gmail.com

Gemma Llombart
Farmàcia

Gemma Llombart

Vaig nàixer a Arnes, el 10 d'octubre de 1999. Després d'estudiar al Col·legi d'Arnes vaig marxar a Tortosa a cursar l'ESO al col·legi teresià i després el batxillerat a l'Institut Joaquim Bau. El 2018 vaig començar a estudiar el Grau de Farmàcia a la Universitat de Barcelona i 5 anys després finalitzava la meva etapa universitària. De camí a realitzar un màster destinat a la indústria farmacèutica vaig començar a treballar durant dos anys a una farmàcia del carrer de Sants per poder fer una mica de calaix de cara al màster. Dos anys després i just abans de començar aquesta altra etapa educativa em va sortir l'oportunitat de tornar a casa, on el 20 d'octubre de 2023 vaig poder exercir oficialment com a titular de la farmàcia del poble.

Sumari

Reportatge L'arna	2 - 3
Articles	4 - 5 / 16 - 17 / 18 / 20 - 21
Festes	6 - 14
Arxiu històric - Registre civil	19
Arnerols i Arneroles pel món	22 - 25
Salut	26 -27
Recepta	15

1. En quin moment de la teua vida vas saber que volies ser farmacèutica?

Ma mare sempre diu que una de les coses que em feia més gràcia de petita era veure com tallaven els cupons a la farmàcia amb el cúter. A poc a poc i amb el pas dels anys vaig seguir en aquesta idea en ment fins que ja vaig entrar a la carrera.

2. En acabar els estudis, vas treballar en alguna farmàcia?

En acabar els estudis de farmàcia es realitza un període de pràctiques durant 6 mesos en una oficina de farmàcia. En acabar-les ja vaig passar a ser una més de l'equip de la Farmàcia Bertolin durant dos anys. Gràcies a la confiança que em va donar la Conxita, la meva jefa, juntament amb la Just, la meva companya de feina, vaig poder aprendre moltes coses relacionades en regentar una farmàcia.

3. En quin moment de la teua curta trajectòria laboral vas decidir regentar la teua pròpia farmàcia?

Doncs podríem dir que es va donar la situació perfecta. Primer de tot em va sortir l'oportunitat de comprar la farmàcia al meu poble i jo que era partidària de tornar, tard o prompte, a viure al poble donava més punts per tirar-ho endavant. També jugava a favor meu el fet de no haver començat encara el màster així com saber que tenia l'habilitat i l'experiència necessària de poder regentar la farmàcia jo sola després de l'experiència que vaig adquirir a la farmàcia on treballava anteriorment. També el fet de saber que hi havia una probabilitat del 50% de què ningú agafés aquest negoci i deixar el poble sense servei és un dels altres punts que em va portar a on soc ara, ja que tenir una farmaciola o haver de desplaçar-te per anar a la farmàcia és una tocada de nassos.

4. Et va costar molt decidir-te?

Doncs, si et dic la veritat, el primer cop que m'ho van oferir no vaig fer gaire cas a l'oferta perquè jo tenia una bona feina i estava a Barcelona on tenia la vida des de feia 7 anys. Però poques hores després ja em vaig decidir a tirar endavant amb la compra del negoci i tornar a casa i donar un servei a tota la població. El fet de tenir el suport incondicional dels de casa també em va ajudar a decantar la balança per començar el nou projecte.

5. Suposem que va ser un gran repte personal i familiar?

Doncs sí. En l'àmbit personal és un canvi molt dràstic i radical de vida. Passes de tenir allí tota la colla d'amics de la universitat, l'equip de treball, els companys de pis així com moltes activitats, espais, llocs de lleure, restaurants, entre d'altres que aquí no els tenim tant a l'abast. A escala familiar s'ha de dir que et torni la filla a casa sempre és una alegria i començar aquest projecte "familiar" que requereix la col·laboració de tots els de casa també.

6. Després d'estudiar i viure uns quants anys a Barcelona, t'ha costat molt adaptar-te una altra vegada a la vida del poble?

Adaptar-me com a tal no perquè, al final, jo era d'aquelles que cada cap de setmana si podia tornava a casa sense importar-me les hores d'autobús per venir fins aquí. Però com ja he dit abans, passar d'un ambient cosmopolita a un ambient cent per cent rural costa una mica. Una de les coses que fa que el procés d'adaptació sigui més amè és el fet de tenir a uns quants joves vivint i treballant aquí al poble què et permet dur a terme algunes activitats en acabar la jornada laboral i poder eludir d'aquesta.

7. I a treballar tu sola, a la teua pròpia farmàcia?

Una de les diferències més grans que he notat és aquest fet així com el volum de feina. S'ha de dir que el volum de feina no requereix un equip de treball com a Barcelona, però estic tranquil·la perquè a l'estar sola qualsevol moment que tens lliure toca reinvertir-lo amb altres tasques del negoci.

8. Estàs contenta en la decisió que has pres?

Sí, i tant! Una de les coses que més m'agrada és el tracte tant professional com personal que tens amb la gent i el vincle que crees amb ells i també poder donar servei a tota aquella gent que per circumstàncies no pot desplaçar-se fins a la farmàcia. És una de les grans diferències que he notat d'ençà que estic aquí.

També vull donar les gràcies per la resposta que ha tingut la gran majoria de la gent del poble, ja que tot i ser pacients/clients sense ells no seria possible.

9. Per acabar, com a professional de la salut, quin o quins consells donaries als teus clients?

Que gaudeixin del que tenim aquí, que moltes vegades l'entorn en què vius es pot considerar un fàrmac.

Que confiïn en els professionals sanitaris que tenim aquí al poble, que és una sort tenir-los tan propers i dedicats com és el cas dels sanitaris rurals.

LES ABELLES SOLITÀRIES I ELS HOTELS D'ABELLES

QUÈ SÓN LES ABELLES SOLITÀRIES?

Al món hi ha 20.000 espècies d'abelles. A Catalunya n'hi ha prop de 1.000. D'aquestes només el 10% són socials, com l'abella de la mel, espècie domesticada que viu en colònies de milers d'individus, fa ruscos, i de la qual n'aprofitem multitud de productes com la cera i la mel. El 15% de les espècies són paràsites, i són conegudes com abelles cucut, ja que posen els ous als nius d'altres espècies. La majoria d'espècies (el 75%) són solitàries. Això vol dir que totes les femelles es reprodueixen i fan el seu propi niu.

D'esquerra a dreta: Abella social, Apis mellifera (abella de la mel); Abella paràsita, Melecta albifrons; Abella solitària, Osmia cornuta

La majoria d'abelles solitàries fan el niu al terra, i es coneixen com a abelles mineres. Un altre grup, les abelles fusteres, fan el niu foradant troncs d'arbres o tiges d'herbes com el fonoll. D'altres utilitzen forats que troben arreu (talussos de terra, pedres, troncs, closques de caragols... però també parets, totxanes, etc.).

D'esquerra a dreta: Abella minera, Eucera nigrilabris; Abella fustera, Ceratina cyanea; Abella nidificant en la cavitat d'una closca de caragol, Osmia bicolor

El cicle de vida i el niu de les abelles solitàries és molt més simple que el de les abelles socials com l'abella de la mel. Les diferents espècies d'abelles solitàries estan actives només durant poc més d'un mes. En aquest sentit, quan una abella femella neix i surt del niu, es reprodueix, i en poc més de dues setmanes construeix el seu niu i mor. La seva cria sortirà, normalment, al cap d'un any. La construcció del niu es basa en recollir pol·len i nèctar de les flors i fer com una mena de pilota a dins del niu, i posar un ou a sobre. En acabat l'abella protegeix l'ou dels depredadors i paràsits amb una paret que pot construir en diferents materials, com ara fang, i repeteix el procediment unes 5 vegades, fins que tapa el niu amb una paret de material molt gruixuda.

Interior del niu d'una abella nidificant en cavitats de fusta (Osmia cornuta). Fixeu-vos en la provisió de pol·len i nèctar, l'ou a sobre, i les parets de fang.

Les abelles solitàries poden construir el seu niu en molts materials: borrissol o pèls de plantes, sorra, resina, fang, fulles mastegades, fulles retallades, i fins i tot amb una mena de cel·lofana.

D'esquerra a dreta i de dalt a baix: Abella teixidora, Anthidium, que construeix el niu en pèls de plantes; Abella de la resina, Heriades; Abella talladora de fulles, Megachile; Abella de la cel·lofana, Hylaeus

La majoria d'abelles solitàries recullen el pol·len de les flors silvestres, i aproximadament el 10% de les espècies són especialistes, és a dir, depenen totalment d'algunes flors per a la seva supervivència. Algunes, però, visiten flors d'herbes o arbres cultivats, i diversos estudis científics han corroborat que són els pol·linitzadors més eficients d'aquests cultius, generant molts beneficis econòmics als agricultors.

Esquerra: Osmia cornuta, una abella solitària molt eficient pol·linitzant els cultius de Rosàcies, com els ametllers o els cirerers. Dreta, Megachile rotundata, una abella solitària molt eficient pol·linitzant els cultius d'alfals.

QUÈ SÓN ELS HOTELS D'ABELLES?

Els hotels d'abelles són construccions que simulen els forats que les abelles solitàries utilitzen a la natura per a fer el niu. Poden utilitzar-se per a fer estudis científics o millorar la pol·linització dels cultius, però normalment s'instal·len a pobles i ciutats (parcs, jardins, escoles i altres equipaments) amb diferents objectius: fer bonic o per atracció turística, crear refugis de biodiversitat urbana, complementar jardins de papallones, o fer divulgació i educació ambiental.

Molta gent construeix els seus propis hotels d'insectes o d'abelles per instal·lar-los a l'hort o a casa, i actualment es poden fins i tot comprar models senzills en molts establiments (tot i que no acostumen a estan ben dissenyats i per tant no funcionen gaire bé...). Normalment, doncs, els hotels d'abelles estètics i funcionals els fan fusters professionals assessorats per especialistes en abelles i consisteixen en elements relativament grans (com un armari) amb diferents elements amb cavitats per a que les abelles solitàries facin el niu: principalment blocs de fusta en forats (de hasta 1cm d'amplada) i canyes.

Exemples de models d'hotels d'abelles que poden construir-se a casa o comprar-se en alguna botiga.

Esquerra: Hotel d'abelles instal·lat a la muntanya, per a un estudi científic. Dreta: Hotel d'abelles estètic instal·lat a un parc de Barcelona, per a fer divulgació i educació ambiental

Un agent forestal estudia les abelles solitàries d'un hotel d'abelles, a pocs centímetres de distància, sense cap tipus de problema

CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS DELS HOTELS D'ABELLES:

-Són estètics i milloren l'aspecte dels espais públics, ja que estan construïts en materials naturals nobles com la fusta.

-Milloren la imatge dels municipis ja que són elements que s'integren a l'entorn natural immediat i per tant atrauen a molts visitants.

-Milloren l'estat de conservació dels insectes, que estan patint una forta davallada com a conseqüència del canvi global (pèrdua d'hàbitat, espècies invasores, canvi climàtic, etc.).
-Fomenten les poblacions d'insectes beneficiosos per als humans, com els pol·linitzadors, que incrementen la producció dels cultius.

-Serveixen per a divulgar el coneixement de la biodiversitat i concretament del món de les abelles, tant per als visitants com per al veïns, i sobretot per a les escoles, que poden utilitzar la instal·lació per a fer multitud de tasques educatives (observacions, tallers i manualitats, etc.)

-Són completament segurs: Les abelles solitàries NO PIQUEN. Les úniques espècies agressives són les abelles socials que viuen en colònies i fan ruscos, com les abelles de la mel. Tot i que s'ha de ser respectuós amb la instal·lació i l'espai que ocupa, les abelles solitàries són tolerants a la presència dels humans. Contràriament a les abelles socials, les abelles solitàries no ataquen degut al risc que suposaria deixar orfes a la seva descendència. Per tant, és completament segur estar a prop d'un hotel d'abelles o observar-lo.

SANTA ÀGUEDA

Un any més les dones d'Arnes ens vam reunir per celebrar Santa Àgueda, aquest any va ser el dissabte dia tres de febrer, un dia assolellat i amb una temperatura agradable, cosa que no sempre és així. Per raons alienes a les organitzadores de la festa, enguany la Missa en honor a la Santa es va celebrar una mica abans de l'habitual, a les deu del matí. Les dones aplegades a la plaça de la Vila a les nou del matí vam anar a buscar a les alcaldesses escollides per a una ocasió tan especial, acompanyades per la Xaranga de Paüls.

A la placeta del carrer Bonaire, ens esperaven la Maria Dolores Villagrasa, la Lluïsa Bayot i la Marisol Mallen, que ens van preparar un esmorzar ben apetitós amb tota mena de pastes, begudes i cafès. Les membres de la junta de l'Associació de dones van procedir a posar-los les bandes, que durant tot el dia les identificarien com a membres honorífiques de l'Ajuntament d'Arnes, també se'ls entregà un ram de flors en agraïment a la seva predisposició. En un tancar i obrir d'ulls, les safates de l'esmorzar es van buidar i vam seguir la cercavila fins a l'Església. A l'altar ens esperava la figura de Santa Àgueda, envoltada per les pastes típiques del dia, les Mamelletes, un deliciós dolç de brioix amb nata. Un cop celebrada la Missa i beneïdes les pastes, aquestes es van repartir entre els assistents a la festa. Posteriorment, sota els porxos de l'ajuntament, les alcaldesses van rebre el bastó de comandament, de mans de l'Il·lustríssim Senyor alcalde, Joaquim Miralles i altres regidors de l'Ajuntament. I van pronunciar els seus discursos ben sentits i emotius. Quines paraules més boniques diuen sempre les dones en els pregons de Santa Àgueda!
Tot seguit, acompanyades per la Xaranga de Paüls, les balladores de la Jota d'Arnes, van fer una gran rotllana en el centre de la plaça. Grans i petites van donar-ho tot, demostrant com de bonica n'és la nostra dansa. Els mantons voleiant al so de la música, les dones i nenes ballant alegrement, i el públic, totalment entregat, fent crits per animar les dansaires. Quin moment més bonic aquest! Tot seguit, vam anar a homenatjar a la dona més gran d'Arnes, la Senyora Rosa Foz, que a pesar de la seva edat, va estar molt contenta de veure totes aquelles dones a casa seva, felicitant-la i fent-li petons.

Com aquest any no ha nascut cap xiqueta al nostre poble, no vam poder fer cap homenatge a la dona més jove d'Arnes. Esperem que l'any que ve puguem celebrar-ho com cal!

Les dones vam tornar a la plaça per ballar un altre cop la Jota i s'hi van afegir tots els espontanis que van voler. La música és alegria, i la gent es va contagiar de la mateixa, ballant el variat repertori que ens oferiren els membres de la Xaranga. Posteriorment, les dones vam anar al Casal, on vam menjar un àpat molt abellidor, preparat pels actuals gerents del Bar. En acabar el dinar, es van sortejar els lots donats per diferents establiments d'Arnes, i d'altres comerços de pobles del costat, i totes les dones van sortir amb el seu regal. Les alcaldesses van tallar el pastís, ofert per l'Ajuntament, i van repartir els obsequis que la Junta de l'ADDA, havia preparat per a les noranta dones que es van inscriure al dinar.

Per acabar d'arrodonir el dinar, vam tenir l'actuació de la Mayte Carreras, una humorista que ens va fer baixar el dinar a base de rialles. I el final de festa amb més música i més ball, va fer que aquest dia sortís tot rodó. Es van oferir uns entrepans a tots els assistents, que entre cançó i cançó vam anar engolint per recuperar forces!

SANT ANTONI

CARNAVAL

Originalitat, diversió, gresca i remolcs convertits en carrosses definirien la festa de Carnaval. Festa que any a any va guanyant adeptes. Aquest any hi ha hagut 9 carrosses, totes i cadascuna diferents i singulars a la mateixa vegada. El carnaval a Arnes s'està convertint en una data senyalada, tant per als Arnerols que viuen al poble com per als que viuen fora.

Tots els participants inverteixen temps en pensar quina és la millor disfressa, per a poder gaudir d'una diversitat de colors i formes amb un toc sempre casolà.

Des de l'Associació de Joves s'ha intentat que aquesta festa no perdi la força que representa carnaval. Aquest any s'ha introduït la variable de, al acabar la rua, quedar-se a la plaça de la Vila per poder seguir ballant al ritme de la xaranga. A més a més, han organitzat un sopar de germanor a la sala de baix del casal, tot acabant la festa amb una bona discomòbil.

SANTA MADRONA

Festes

Un any més, com cada mes de març, vam celebrar la romeria de Santa Madrona. Tot i desitjar la pluja durant tot l'any, sempre és un cap de setmana que volem que faci bon temps per tal de poder gaudir del dia amb la família i els amics.

Com cada any, la rostida de xoricets i botifarres va donar el tret de sortida a la festa. Els més matiners van esmorzar un bon entrepà tot sentint els primers acords de la xaranga de la veïna població de Queretes.

Durant tot el matí, mentre es preparaven els musclos i els llagostins, les taules i cadires s'anaven repartint.
Sobre les 11h del matí, es va realitzar la venta de pastes, on no va poder faltar el famós coc en mel.

Seguidament va tenir lloc la missa d'homenatge a Santa Madrona.

Un any més, les dones del poble van realitzar la rifa anual de lots de productes locals.

A les 14h de la tarda, els veïns del poble van poder gaudir de la paella preparada per Jordi Curto.

I finalment, després del dinar i les sobretaules... que comenci la festa!! Per primera vegada, es va organitzar la discomòbil a la mateixa ermita de Santa Madrona. Petits i grans van poder gaudir de la festa de manera conjunta. Va ser tot un èxit!

LLAGOSTINS AMB SALSA

INGREDIENTS:

24 llagostins
1 pebrot roig escalivat
1 tomata escalivada
2 alls crus
1 grapat d'ametlles i avellanes torrades
1 gotet de vi blanc
Julivert
Sal
Pebre blanc
Pebre roig.

PROCEDIMENT:

Deixem els llagostins a remull amb aigua i sal durant 15 minuts.
A una cassola, posem oli i enrossim els llagostins que haurem escorregut bé. Un cop enrossits, els traiem i reservem.
Al mateix oli que ha quedat a la cassola, hi aboquem la salsa que farem triturant el pebrot i la tomata escalivats, els dos alls crus, les ametlles i avellanes torrades, el julivert, el gotet de vi blanc i un polsim de sal, pebre blanc i pebre roig.
Deixem que bulli 10 minuts i afegim els llagostins que deixarem coure 5 minuts més, perquè agafin el gust.

I a llepar-se els dits!!!!!!!!!
Recepta cedida per Mª Pilar Pegueroles Alcubierre.

La història dels lots de Santa Madrona enguany ha fet 32 anys que va començar.

Era l'any 1992. A les parròquies de la Terra Alta els va arribar un projecte d'ajuda per comprar un tractor per a una comunitat cristiana a Zimbabwe. Estava molt aprop la festa de Santa Madrona i el capellà del poble (mossèn Josep Sauch) juntament amb les dones de la parròquia van decidir fer un sorteig: van comprar un cuixot, un pa rodó i una botella de vi i es va rifar el dia de la festa de Santa Madrona. L'any següent la proposta va ser portar una línia elèctrica d'una ciutat de Nicaragua fins a un hospital a una zona rural. Van fer el mateix sorteig, amb gran èxit de recaptació, com l'any anterior i llavors, les dones que ho organitzaven, van decidir de fer-ho tots els anys, per recaptar diners per arreglar l'ermita, que estava molt deteriorada, i així va nàixer la tradició dels lots de Santa Madrona.

Llavors, a partir del 3r any, van fer pregons demanant la col·laboració de la gent del poble, per a que portessen productes per fer els lots. Les organitzadores donen mil gràcies a tothom, per portar productes i comprar tires per als sorteig, ja que sense la seua col·laboració, no serie possible fer-ho.

Les dones que sempre han estat al capdavant organitzant i preparant els lots i el sorteig son: Carme Guardia, Conxita Clua, Amèlia Pallares, Conxita Guarque, Antonia Solé, Pilarin Royo (EPD), Maria Jesús Borrull, Maria Pilar Miralles i Adelaida Vila (quan vivia al poble), i les mestres d'escola, Mercè Clua i Maria Pilar Pegueroles.

Enguany, moltes d'aquestes dones ja s'han fet grans i tenen problemes de salut i altres no tant grans, amb problemes de salut més puntuals però que també els ha impedit poder continuar amb la gran tasca de tots els anys i les poques que queden, no eren prou per tota la feinada que comporta i van anar a parlar a l'ajuntament per dir que potser no es podrien fer els lots i el sorteig. Des de l'ajuntament, van pensar en l'Associació de dones d'Arnes i així va ser que entre les dones de sempre i l'ADDA, s'ha donat continuïtat al que ja és una tradició més, dins la festa de santa Madrona.

Amb els diners que s'han anat recaptant any rere any, s'han fet moltes obres de rehabilitació a la nostra estimada ermita:

- Restauració de la teulada
- Repicar tot l'interior de l'ermita
- Al repicar, va sorgir una capelleta a l'altar i van encomanar una creu de ferro per posar-la a dins
- Es va fer construir una peanya de fusta per a Santa Madrona
- Un altre any, es van fer els bancs de fusta.
- Es van arreglar les escales que van al cor i es va posar una barana
- Es va construir un altar, que el va dissenyar de forma altruista l'arquitecte Antonio Perez (Camp de l'Abadia)
- Un altre any, es va arreglar el cor i es va fer la barana del mateix
- Es va ajudar a pagar la megafonia de l'església del poble

Enguany, amb els diners que hi ha, la intenció és arreglar el terra de la sagristia, ja que, al contrari que la resta de l'ermita, que és de lloses, a la sagristia hi ha rajoles que amb el pas dels temps i la humitat, estan totes esmicolades.

TOT AIXÒ HA ESTAT POSSIBLE GRÀCIES A LA COL·LABORACIÓ DE LA MAJORIA DE LA GENT D'ARNES I DE MOLTS FORASTERS QUE VENEN A PARTICIPAR DE LA NOSTRA FESTA DE SANTA MADRONA.

MOLTES GRÀCIES A TOTHOM!!!

FRANCESC SAMPER LLOMBART, el poeta d'Arnes

'El dia de santa Madrona (ja és història)'

Camí de Santa Madrona
corriem il·lusionats;
si paravem una estona,
no és que estiguessim cansats,
que comptavem les "perretes"
una i una altra vegada,
no fos cas que amb tantes pedres
saltessin de la butxaca.

Un amic meu que corria
a tota velocitat
li van caure dos "perrots"
i encara no els ha trobat!

Quan erem prop de la "venta"
preniem nova embranzida.
Costa avall, amb una empenta,
arribavem a l'ermita;
tocava la campaneta
i assitiem a la Missa.

Pels voltants de la capella
recorriem les parades
de l'admirable fireta,
fins que a les nostres butxaques
no ens hi quedava la "perra"
que ja estaven demaiades
abans d'acabar la festa...!

Els fadrins i les fadrines,
uns anys més grans que nosaltres,
que erem unes criatures,
organitzaven ballades
gastant bromes i alegries.

I entre els coscolls i les clapes,
per sendetes diminutes,
pujaven cap a les Planes
colles de noies boniques.

I quan a l'era de Pepet,
una de les preferides,
hi eren Felis i Pavet
entre altres guitarristes.

Hi havien més nois que noies,
per això estaven escasses;
però no tot eren joies:
també donaven carbasses
ben granades i ben fortes...

Santa Madrona gloriosa,
Oh verge i màrtir sagrada,
que fores la venerada
Patrona de Barcelona
i d'Arnes sou proclamada
la nostra gran Protector.

Francesc Samper Llombart. Maig de 1972

Naixements: 19
Matrimonis: 10
Defuncions: 28

Declaració institucional del 8 de març de 2024, Dia Internacional de les Dones

Des de fa moltes dècades, els drets sexuals i reproductius han estat al centre de la lluita feminista a escala global. I és que el dret al propi cos és el dret més essencial de tots. Tant és així que el control sobre els nostres cossos i la nostra sexualitat ha estat i encara és un dels principals instruments del patriarcat per sotmetre les dones. Un control que, arreu del món, s'exerceix a través de la imposició de normes que condicionen la forma de viure la sexualitat i la reproducció de les dones, de l'estigmatització de les dissidències sexuals, de relegar el coneixement del propi cos i l'educació sexual a l'espai privat, de mites i tabús sobre processos tan naturals com la menstruació i el climateri, i d'una manca de recerca mèdica per diagnosticar i tractar adequadament les patologies que afecten especialment o exclusivament les dones.

Sí, el dret al propi cos és tan personal com polític. Per això ha d'estar al centre de l'agenda política. Sí, els drets sexuals i reproductius són drets humans, tal com va reconèixer la comunitat internacional als anys noranta. I per seguir avançant en la transformació feminista del país que empenyem amb força les entitats i les institucions, és essencial garantir uns drets que han costat molt d'aconseguir i conquerir-ne de nous.

Perquè mai més cap dona hagi de recórrer molts quilòmetres per accedir a qualsevol dels dos mètodes d'interrupció voluntària de l'embaràs. Perquè totes les dones tinguin accés gratuït a l'anticoncepció de llarga durada. Perquè s'acompanyi des de les institucions el dol gestacional i es trenqui un silenci social que fa més dolorosa encara aquesta pèrdua. Perquè l'educació sexual integral sigui accessible al llarg de tot el cicle vital, tant des de l'àmbit educatiu com comunitari, per conèixer millor el propi cos, per gaudir de la nostra sexualitat amb plena llibertat, sigui quina sigui la nostra orientació sexual o identitat de gènere, per promoure l'autocura de la salut i les decisions corresponsables, i per prevenir les violències sexuals i establir relacions sexoafectives basades en el respecte, la llibertat i el consentiment. Perquè s'erradiqui qualsevol forma de violència obstètrica o vulneració dels drets sexuals i reproductius, i perquè millori el diagnòstic precoç de l'endometriosi o l'acompanyament a la salut perinatal. Perquè totes les dones del país tinguin accés gratuït a productes menstruals reutilitzables i disposin d'informació de qualitat sobre la menstruació i el climateri. Perquè menstruar no comporti una despesa extra a les dones, per acabar amb la pobresa menstrual, per cuidar-nos millor en totes les etapes de la vida i per tenir cura del planeta.

Avui, 8 de març, Dia Internacional de les Dones, reivindiquem tots els avenços assolits en aquests drets gràcies a la força dels feminismes. I també proclamem que el nostre país no farà ni un pas enrere davant les amenaces de l'extrema dreta i dels grups antigènere.

Catalunya és i seguirà sent capdavantera en la defensa dels drets sexuals i reproductius.

RAMON
ALMESTOY SERRAT

El Ramon, arnerol de naixement, va patir un accident de jove que li va provocar problemes a l'ull esquerre. Es tenia que operar i necessitava molts diners que, treballant al poble (a la serreria, on també hi treballava el seu pare) no podia aconseguir, i un altre arnerol que ja estava a França, Ismael, el va animar a que hi anés un temps a treballar per poder operar-se. I així ho va fer.

Per aquell temps ja festejava amb una noia del poble, la JUANITA AMARGOS ALBESA (EPD).

Després de l'operació de l'ull, van decidir marxar junts un altre cop a França, per guanyar alguns diners i van tornar a Arnes per casar-se.

Un cop casats, van prendre la determinació de marxar definitivament a París. Van viure una bona temporada a casa de l'Ismael i la Pepita, ja que costava molt trobar una vivenda assequible per a ells sols. Finalment van trobar un lloc per viure, 1r a París i després a les afores, perquè estava a punt de nàixer el seu fill Joan Ramon.

De que treballàveu?

Jo de fuster i de manteniment en una fàbrica on feien prototips de cotxes. La Juanita de dona de fer feines i a la mateixa fàbrica que jo, escalfant les carmanyoles dels treballadors, netejant el menjador...Jo també feia de jardiner en una casa on vaig conèixer un pintor que, de casualitat, era de Beseit, amb el qui vam mantenir una gran amistat per a tota la vida.

Us va costar molt adaptar-vos al nou país: idioma, clima, costums...?

No gens, enseguida vaig aprendre el francès, a la Juanita li va costar bastant. Jo anava a l'escola nocturna, ella no hi va anar..

Pel que fa al clima, és veritat que a París hi fa molt fred però està tot molt ben equipat i les costums, tampoc cap problema. A l'estar en la Juanita, menjàvem igual que aquí. A més a més, a part de l'amic de Beseit, ens coneixíem en molts altres espanyols i catalans i els diumenges mos reuníem tots i alleujàvem una mica la nostàlgia d'estar lluny casa.

En arribar la jubilació, vau decidir tornar cap a casa?

Sí. Sempre vam tenir la il·lusió de tornar al poble. A França va ser treballar molt i guardar per a la tornada, ara fa uns 20 anys. Uns anys que van poder gaudir de la vida al poble, amb la família i amics. Participant activament en les festes Majors, Santa Madrona, Santa Àgueda...Tots recordem l'alegria de la Juanita. Malauradament, una malaltia va acabar amb la seua vida al març de 2020.

Ara Ramon passa el temps fent coses de mecànica al seu garatge, cuide les flors que té per casa, fa una mica d'hort...el que sigue per no estar moltes hores al pis, on els records que hi té amb la Juanita el posen molt trist.

Fa uns anys, el seu fill Joan Ramon va venir a viure al poble amb els pares, pel que Ramon no està sol i els nets Marvin i Lisa, que viuen a França, els venen a visitar sempre que poden.

El Ramon i la Juanita, amb el seu fill Joan Ramon

Ramon, amb els seus néts Lisa i Marvin

Ramon i Juanita

La Torre Eiffel París

Ramon

#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 reserve 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!

FIBRIL·LACIÓ AURICULAR

La Fibril·lació Auricular (FA), és una alteració del ritme del cor, també denominada Arítmia, de fet és l'arítmia més freqüent a tot el món.

El ritme normal del cor és entre 60 i 100 batecs per minut i rep el nom de "Ritme Sinusal". Quan apareix l'arítmia, el cor es pot accelerar, estant en repòs (taquicàrdia) o fer-se més lent (bradicàrdia). Quan apareix la FA, el ritme deixa de ser regular i constant: el cor fibril·la (tremola).

Aquesta pèrdua de sincronia del cor pot ocasionar coàguls de sang a l'interior del cor i si es desprenen poden obstruir les arteries del cervell (Ictus cerebral) u altres alteracions (embòlia arterial perifèrica). També es relaciona amb altres malalties del cor com la Insuficiència cardíaca, malalties de les vàlvules...

RITME SINUSAL

FIBRIL·LACIÓ AURICULAR

CAUSES DE LA FA

Predisposició genètica
Hipertensió Arterial
Haver sofert un infart de miocardi
Haver-se sotmès a una cirurgia cardíaca
Diabetis
Malaltia de les vàlvules del cor
cardiopaties congènites
Insuficiència cardíaca
Malaltia pulmonar crònica (MPOC)
Apnea del son
Abús d'alcohol i estimulants
Estrès emocional i físic
Obesitat
Falta d'exercici (sedentarisme)

SÍMPTOMES

Acceleració del ritme cardíac i palpitacions
Dolor i opressió al pit
Cansament extrem
Marejos i vertigen que poden arribar a síncope
Empitjorament d'altres malalties a les que s'associa (IC, HTA...)

TRACTAMENT

El tractament depèn de la gravetat i la freqüència dels símptomes. L'objectiu és intentar restaurar el ritme normal del cor: cardioversió, ablació, fàrmacs antiarítmics...

A part dels fàrmacs antiarítmics,el tractament inclou fàrmacs per prevenir els trombes, ja que la FA augmenta entre 5 i 7 cops el risc de sofrir un Ictus i Embòlia.

Fàrmacs Anticoagulants. Eviten la formació de coàguls i redueixen el risc de formació de trombes als vasos sanguinis, retardant el temps de coagulació de la sang. N'hi ha dos tipus:

Anticoagulants Orals directes (ACODs). Inhibeixen de forma directa diferents factors de la coagulació. S'administren a dosis fixes, sense necessitat de fer controls periòdics, ja que el seu efecte és previsible i constant: Eliquis i Pradaxa.

Antivitamina K. Inhibeixen la vitamina K , substància implicada en el procés de la coagulació. El seu efecte es pot veure alterat per moltes raons (dieta, altres medicaments...) pel que es tenen que realitzar controls periòdics per anar ajustant les dosis, en funció del resultat de l'INR (índex que indica el temps que tarda la sang en coagular-se): Aldocumar i Sintrom.

El més conegut per nosaltres
és el SINTROM

Cada pacient rep una dosi individualitzada segons la seva malaltia, que s'ajusta en les visites de control per tal de mantenir el temps de coagulació dintre de l'interval adequat. (INR).

COM PRENDRE EL SINTROM?

- Cal prendre el medicament tots els dies a la mateixa hora, una hora abans de sopar, seguint la pauta donada a l'últim control.
- Si oblideu prendre una dosi, mai no prendre el doble, informar en el pròxim control.

EFECTES ADVERSOS

L'efecte advers més comú és l'hemorràgia lleu com ara:

- Sagnat per les genives o pel nas
- Menstruació més abundant
- Blaus i hematomes
- Sagnat excessiu en cas de ferides durant pocs minuts

Quan cal consultar urgentment?

- Blaus o hematomes grans després d'un cop o d'un accident
- Femta negra, pastosa i pudent
- Mal de cap intens i d'aparició sobtada
- Dificultat en parlar, trastorns de la visió, desviació dels llavis
- Pèrdua de força o sensació de formigueig a braços i cames

DIETA I ESTIL DE VIDA

- Seguir una dieta normal sense fer canvis bruscos en el tipus d'alimentació
- Evitar el consum de begudes alcohòliques
- Evitar menjar quantitats abundants d'aliments rics amb vitamina K (llegums, ous, espàrrecs, espinacs, enciam,bròquil, col), ja que poden interferir en el tractament anticoagulant
- Evitar l'automedicació incloent-hi els preparats d'herboristeria i para farmàcia
- Cal tenir precaució amb els objectes tallants com ara ganivets i tisores per tal d'evitar possibles sagnats

Visites a altres especialistes

- Notificar a tots els metges especialistes que està prenent sintrom
- Si quedeu embarassada, notificar-ho enseguida al vostre metge
- Si us recepten un medicament nou, recordar al metge que està prenent sintrom
- En la visita a odontòleg, es recomana tenir un control recent. En cas d'extraccions dentàries cal seguir unes instruccions concretes
- En cas de proves diagnòstiques o d'intervencions quirúrgiques, seguir les instruccions concretes que us donaran
- Es poden fer anàlisis de sang i radiografies amb contrast sense necessitat de consultar la qüestió al personal del control de coagulació

#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
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 Corral 628 344 201
Les Valletes 630 247 284
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortunyo 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
La Fusteria 692 146 352
L'Esgorfa 692 146 352
Casa Sebastià 692 146 352
El Antiguo Molino 642 898 430
Les Llúdrigues 663 459 611
L'Auró 629 320 682

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
Sallen Pintor 977 435 029
Transvins Muñoz, SL. 639119650 - 609582167
Fusteria Gemsaac SL. 669 300 756
Construccions Coelvy 639 479 298
Niko quiromassatgista 667 57 42 48
Niko electricista 667 57 42 48
Serveis funeraris San Macario (Marc Sanchez) 633 281 545

COMERÇOS
Forn Lurdes 616 857 322
Cooperativa 630 325 118
Coviran 639 860 539
Roba de Casa Pilar 977 435 167

PRODUCTES ARTESANS
Casa Pallarès. Espelmes 977 092 123
L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628 344 201
Hidromel Lärna 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: Elena Solé

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