

l'arnerol@

MARÇ 2025

62



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

Júlia Borrull
Elena Solé
Marta Masià
Alba Bonfill

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

TIRADA

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

COL.LABORA

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



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnet@gmail.com

L'Arna



POL SANNICOLAS GRIMA

El Pol és el 2n cop que surt a L'Arna. La 1a vegada va ser el març de 2021. El motiu era que juntament amb la seva parella, la Julia Cajaraville, a finals de gener de 2020 van venir a viure a Arnes, sumant-se a la tendència de moltes parelles i gent jove de ciutat que canvien de vida i se'n van a viure en zones rurals com el nostre poble. La seua feina està relacionada en la gestió cultural. Duu a terme tasques de comunicació i màrqueting digital com gestió de xarxes socials, creació de continguts, disseny i fotografia, etc.

De tot això ja en fa cinc anys, en els quals ha emprès altres projectes: a nivell personal, ha tingut un fill, el Roc. I a nivell professional i socio/cultural del poble, altres activitats motiu per les que ara, tornem a parlar amb ell a L'Arna.

1. Ets el nou president de l'associació cultural "La Bresca". Explica'ns com va anar el fet de proposar-te formar part de la junta i de fet, nomenar-te president.

"La Bresca" va néixer com a associació al 2008 i va tenir una activitat constant fins al 2020, quan va haver de fer una parada obligada per la pandèmia, provocant que reprendre l'activitat es fes cada cop més difícil.

Així que a finals del 2023, la junta anterior va proposar fer una renovació total dels càrrecs per tal de tenir noves idees i energies. Va ser en aquest moment quan em van proposar associar-me i ser president, suposo que motivats pel meu vincle en diferents àrees de la cultura, tant a nivell associatiu com a nivell professional.

2. Qui són els altres membres de la junta i quina és la seva funció?

Actualment la junta la formem sis persones, incloent-me a mi. L'Elvira Pérez és la secretària, el Xavier Esteban i el Toni Caralt són vocals, l'Andreu Sanromà és el tresorer i el Lluís Sallent és el vicepresident, tot i que per motius personals, no hi pot exercir actualment.

A l'octubre de 2025 hem de renovar càrrecs, així que voldríem aprofitar aquest espai per convidar a la gent a que s'associï i, fins i tot, que s'animin a formar part de la junta.

3. Quines activitats heu dut a terme aquests primers mesos?

Malgrat que vam refer la junta a finals del 2023, fins a l'agost de 2024 no vam

poder començar a desenvolupar activitats. Fins ara hem dut a terme dos concerts, hem iniciat un cicle de "Cinema i música" projectant pel·lícules i concerts en versió original, una xerrada sobre el "Paper moneda a la Terra Alta durant la Guerra Civil" i una trobada setmanal per a jugar a jocs de taula i de rol, que ben aviat esperem poder obrir per a tota la gent que hi vulgui participar.

4. Quins projectes nous teniu per al futur?

A títol propi de l'entitat, a part de fer públiques aquestes trobades de jocs, tenim programada una exposició i xerrades sobre construcció amb pedra seca el proper agost; volem seguir fent dos o tres concerts anuals; tenim prevista una xerrada i sortida de camp sobre malacologia, que és una branca de la zoologia que estudia els cargols; volem dur a terme alguna obra teatral i, a més estem obertes a rebre tot tipus de propostes que ajudarem a realitzar, sempre que puguin tenir cabuda dins dels estatuts i ideals de "La Bresca".

D'una altra banda, un dels nostres principals objectius és poder arribar a col·laborar i coorganitzar actes amb les altres entitats del poble.

A nivell professional has iniciat un projecte de vins naturals que, a més, comparteixes amb la Kara Kellam



El Pol amb la Kara



Concert de la Bresca

Fowler, nascuda a Nova York, però afincada a Arnes ja fa un parell d'anys.

5. Explica'ns com va sorgir la idea i l'associació amb la Kara i que feu exactament i com us va, on veneu el vi... etc

Per part meua, el fet d'iniciar-me al món del vi va ser a través d'algunes de les meves millors amistats a la zona. Principalment la Petra i l'Alex de La Despeinada i la Pili de Bàrbara Forés, dos cellers de Gandesa.

Va ser durant la verema del 2021 que la Kara i jo ens vam conèixer ajudant a La Despeinada on, a més de realitzar la

campanya sencera, també vaig estar durant tot l'any següent ajudant en tasques de celler.

Paral·lelament, aquell mateix any ja vaig fer el meu primer vi, amb una vinya de macabeu que, si no m'equivoco, és la més vella d'Arnes i que és propietat de la Lola del Centro. Arrel d'això, em va sorgir l'oportunitat de treballar altres parcel·les de vinya del poble i els voltants que ja ningú volia treballar, per les que m'agradaria donar les gràcies a les persones propietàries, ja que estic gaudint moltíssim de poder fer-me'n càrrec. En total porto unes dues hectàrees de ter-



El vi del Pol

Sumari

Reportatge L'Arna	2 - 4
Articles	5 - 7
Arnerols i arneroles un temps	8 - 10

Festes	11 - 17
Registre civil i arxiu històric	18 - 19
Racó del lector	19

Salut	20 - 22
Recepta	23

reny, així que la meva producció és força petita i totalment artesanal. El projecte es diu lafleca vins i vinyes i, de moment, podreu trobar alguns dels vins a les botigues del poble i a la benzinera d'Horta.

D'una altra banda, la Kara, a més d'ajudar-me i elaborar el seu propi vi, té un negoci d'importació de vins naturals als Estats Units, fent que alguns dels meus vins hagin creuat l'Oceà Atlàntic.

Amb tot això ja veiem que ets una persona molt activa i compromesa, però encara n'hi ha més. Juntament amb l'arnerol Lluís Asens Segura, que va estudiar Econòmiques a la UAB i que treballa de secretari als ajuntaments de La Pobla de Massaluça i Prat de Comte, formeu una parella de DJ's.

6. Us feu dir, Lluís "106", que tots sabem que és un joc de paraules amb el seu apode de la casa i tu "Kryper". Que significa el teu nom?

El meu nom artístic és la traducció en noruec del meu segon cognom. La veritat és que fa més de 15 anys que faig de DJ i tot i que inicialment sí que vaig voler donar-li un significat, encara que fos només per a mi, ja ha quedat una mica difós, però el mantinc perquè m'he acostumat a ell i m'agrada.

7. Explica com us va fer "socis" en aquesta aventura.

Malgrat que jo tenia vist al Lluís de tota la vida, ja que sempre he estiuat aquí, no havíem coincidit, ja que ens portem 10 anys. Però durant la pandèmia, quan es van fer tant populars les retransmissions en "streaming", vaig veure una sessió seva per Instagram i vaig pensar que seria bo coneixe'ns ja que, tot i tenir gustos musicals diferents, sí que hi ha una sèrie d'estils que tenim en comú i, la veritat, és més divertit compartir la teva afició amb algú que no pas dur-la a terme tu sol.

8. En quins tipus de festes us solen contractar?

Aquí al poble ja fa tres anys que punxem a la Festa Major, a més d'organitzar de tant en tant alguna sessió al Casal i d'haver col·laborat en actes de l'Associació de Joves i l'Ajuntament.



Lluís "106" i Pol "Kryper"

El format que més ens agrada és el de l'hora del vermut o el de la tarda, ja que ens permeten posar estils més variats que no pas en les festes de nit.

A part d'això, també hem punxat en altres pobles de la Terra Alta i les Terres de l'Ebre, tant en locals particulars com en festes populars i festivals. Per part meua, encara mantinc també una o dues dates anuals a Barcelona, Cornellà o els voltants, que és on duia a terme la meua activitat abans de viure a Arnes.

9. Teniu molta feina? Et costa compaginar-la amb la resta d'activitats i vida personal?

Com a DJ's, se'ns acumulen una mica les dates quan comença a arribar el bon temps, però mira'm de repartir les sessions al llarg de tot l'any.

A nivell personal, la veritat és que quan tinc tasques de la vinya o celler vaig una

mica just de temps, però com solen ser feines estacionals em permeten tenir una mica de flexibilitat amb tota la resta de coses que faig, fins i tot per poder fer vacances i viatjar.

10. Tens algun altre projecte?

Ara mateix totes les meves energies estan centrades en tot el que hem estat parlant, però reconec que sóc un "cul inquiet", així que segur que aniran sorgint coses amb el temps.



El 8 de març, Dia Internacional de les Dones, ens apleguem per reivindicar, més que mai, la força del moviment feminista com a motor de canvi i de transformació social. Celebrem els avenços i reconeixem les lluites guanyades, però també visibilitzem les dificultats persistents en la cerca d'una igualtat real i advertim del perill dels retrocessos davant una onada reaccionària que ja tenim a sobre.

El feminisme com a moviment de totes des de la seva diversitat, ha estat un far d'esperança, creant espais de reflexió i d'acció als nostres pobles i ciutats on cada vegada més persones, es reconeixen com a part d'un gran moviment que lluita per la construcció de societats més justes, equitatives i inclusives. Aquesta força transformadora ha empoderat les dones, ha trencat barreres i ha establert nous horitzons per a la llibertat i la igualtat. Els avenços normatius i les mobilitzacions col·lectives han estat fonamentals en la construcció d'un món on les veus de les dones es fan escoltar cada cop amb més potència.

Gràcies al moviment feminista s'han aconseguit avenços significatius en els drets sexuals i reproductius, i en els drets laborals. I també s'ha situat el treball de les cures en el centre de l'agenda política i social. Tot i això, encara són molts els reptes globals que hem d'afrontar, com també ho són la bretxa salarial, la precarietat i la feminització de la pobresa, la falta de corresponsabilitat real dels homes en les tasques reproductives i de les cures, la baixa representació de les dones en els consells d'administració, la doble discriminació de les dones racialitzades o les violències masclistes.

Malgrat les dificultats persistents, s'ha aconseguit conquerir espais de poder econòmic, polític i cultural. L'augment de dones que ocupen llocs de lideratge a les institucions, empreses i organitzacions, així com l'aprovació de lleis per a l'equiparació salarial, són signes que aquesta força transformadora continua trencant sostres de vidre i erradicant terres enganxosos.

L'enfocament feminista interseccional ha esdevingut una eina clau en el camí per avançar en l'assoliment de drets socials col·lectius, en el desenvolupament de polítiques públiques que garanteixen els drets de tota la ciutadania i en la construcció d'una societat més equitativa, justa i democràtica.

DECLARACIÓ INSTITUCIONAL DEL 8 DE MARÇ, DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

I no podem oblidar que durant la darrera dècada hem assistit a mobilitzacions contra les violències masclistes que han estat un crit ferm i unitari contra els valors patriarcal, que posen en evidència les violències sexuals i estructurals presents en tots els àmbits de la nostra vida.

Però, malgrat aquests avenços, encara hem de vèncer molts obstacles, desafiaments i resistències per assolir una igualtat real.

No podem ignorar que han sorgit posicions extremes i reaccionàries que, des de l'antifeminisme, volen desmantellar les conquestes que tant ens han costat. El neomasclisme, un masclisme que s'alia amb la dreta feixista i ultraconservadora i que es disfressa de noves estratègies que se serveixen de les xarxes socials per generar odi i divisió, constitueix una amenaça creixent per als drets de les dones i la nostra llibertat. Aquest nou masclisme té un impacte especialment pernicios entre la gent jove, que necessita més que mai espais d'empoderament i resistència feminista. De fet, segons els resultats de la segona Enquesta

Sociopolítica de 2024 del Centre d'Estudis d'Opinió (CEO), més de la meitat dels homes de 16 a 24 anys està molt o bastant d'acord amb el fet que el moviment feminista ha anat massa lluny.

Arreu del món, especialment en contextos conservadors, el feminisme ha enfrontat una dura ofensiva. Tots els avenços en els drets de les dones es veuen amenaçats per lleis restrictives i per discursos que qüestionen els drets que s'han guanyat. En molts racons del món, la guerra i el conflicte armat continuen sent la cara més cruenta de la desigualtat i la violència. Les dones palestines, afganeses, sirianes, ucraïneses, i d'altres regions afectades per conflictes bèl·lics no només pateixen la destrucció de les seves terres i comunitats, sinó també una doble opressió: la violència de guerra combinada amb l'opressió patriarcal. A elles, a les seves veus silenciades, a les seves lluites per la supervivència i els seus drets, els donem el nostre suport i els expressem la nostra solidaritat.



Avui, tenim molts motius per fer una crida a continuar treballant per a l'equitat de gènere des de totes les administracions: Govern de la Generalitat, diputacions, consells comarcals i tots els ajuntaments. Sabem que les nostres comunitats són els espais de transformació més propers i des d'on podem construir estratègies creatives, eficients i socials per fer front a aquesta contraofensiva reaccionària. Continuem avançant en el camí de la igualtat, amb el compromís ferm de crear marcs institucionals, socials i polítics feministes arreu del territori que protegeixin els drets de totes les dones i les nenes.

És fonamental teixir aliances entre els col·lectius feministes, de dones, ecologistes, antiracistes i altres organitzacions progressistes per reforçar el poder de les nostres lluites comunes. Aquestes aliances han d'anar acompanyades de propostes i polítiques públiques transformadores. Hem d'unir esforços en la nostra lluita, perquè la igualtat no és només un dret, també és una eina de canvi social per a tot el conjunt de la societat.

Avançarem, no només pel passat que ens ha fet fortes, sinó pel futur que volem construir plegades. Un futur en què l'equitat de gènere sigui una realitat.

Per un futur feminista. Per una societat més lliure i igualitària. Feministes avui, feministes sempre.



LA BÚSTIA LILA

Des del SIAD del Consell Comarcal han posat en marxa la "Bústia Lila". Un nou recurs creat en el marc del Projecte de prevenció integral de les violències masclistes a la Terra Alta, subvencionat pel Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya.

La "bústia Lila" és un espai virtual, un codi QR que podreu trobar en molts espais públics de la Terra Alta

amb format cartell i flyer, també a les xarxes de Facebook i Instagram de l'Àrea d'Igualtat, Feminismes i Ciutadania del Consell Comarcal. Mitjançant aquest codi tothom pot plantejar dubtes, fer suggeriments o compartir experiències sobre qualsevol aspecte relacionat amb les dones. Un equip de professionals respondran les seves inquietuds en un màxim de 48 hores.



Bústia lila

Contacta amb nosaltres!

La bústia lila és un espai virtual al qual et pots adreçar per resoldre dubtes, fer suggeriments o compartir experiències sobre qualsevol aspecte relacionat amb les dones.



ifecterraalta



ESCANEJA'M!



**Consell Comarcal
de la Terra Alta**



SIAD
Servei d'Informació i Atenció a les Dones



**Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminisme**

MERITXELL

MALLEN VILLAGRASA

La Meritxell va néixer a Arnes, on va créixer feliçment rodejada d'amics i família fins als 18 anys, quan va prendre la decisió de marxar a viure a Barcelona per continuar els estudis. Des de llavors, la ciutat s'ha convertit en la seua llar.

Un dels moments més decisius de la seva vida va ser quan, amb 24 anys, va decidir marxar a Anglaterra per aprendre anglès. Allà va treballar de cambrera, una experiència que li va permetre aprendre l'idioma i créixer personalment. Després d'un temps, va sentir la necessitat de tornar a Barcelona per estar més a prop de la seva família i amics.

Explica'ns el motiu per deixar-ho tot i marxar a un altre país. Quant temps hi vas estar a Anglaterra?

Després d'acabar la carrera de Química, em vaig adonar que trobar feina sense experiència i tenint un baix nivell d'anglès era força complicat. Per això, poc després de finalitzar els estudis vaig decidir marxar a un altre país per viure l'experiència i, alhora, millorar el nivell d'anglès. Em vaig posar en contacte amb una agència que m'ajudava a buscar feina i, com que ja havia treballat prèviament de cambrera, va ser fàcil aconseguir-ne. Vaig treballar en un hotel situat al sud d'Anglaterra, envoltat d'un camp de golf. Vivia amb alguns companys de feina en una casa a prop de l'hotel, i vaig passar-hi un any i mig.

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

Al principi tot era nou: el lloc, l'idioma, el clima i els costums. Em va costar unes setmanes adaptar-m'hi, especialment a l'idioma. Havia de parlar-lo i entendre'l per poder comunicar-me tant amb els companys com amb els clients. Vaig tenir la sort que a l'hotel hi treballaven més persones de parla hispana, i em van ajudar molt al principi, fent-me sentir com a casa. Passades unes setmanes, ja em sentia una més del grup. El contacte directe amb els clients va ser el més enriquidor. Eren molt amables i comprensius quan notaven que no em podia expressar molt bé en anglès i em parlaven a poc a poc perquè els pogués entendre.

On vas treballar?

Vaig treballar com a cambrera en un hotel rural, el Horsted Place Hotel, situat al cor d'uns extensos camps de golf. L'hotel comptava amb 17 habitacions i era molt exclusiu. Els clients hi anaven per relaxar-se, gaudir d'un bon àpat i degustar el tradicional afternoon tea mentre contemplaven els camps verds que s'estenien fins on arribava la vista. Era un lloc idíl·lic!

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

No canviaria res. Vaig marxar en un moment en què aquí no tenia grans

l·ligams, era jove i tenia moltes ganes de conèixer món. Vaig tenir l'oportunitat de treballar i conviure amb persones de molts països: polonesos, argentins, eslovacs, escocesos, francesos i, com a tot arreu, també hi havia catalans!

Quan vas marxar, ja sabies que seria temporal?

Sí, tot i que no tenia una data de tornada fixa, no vaig dubtar-ho en cap moment. Allà m'hi sentia molt bé, però sabia que volia tornar a la meua terra, viure a prop de la meua família i amics, i treballar en alguna cosa relacionada amb els meus estudis. Quan vaig decidir que ja era el moment de tornar, també em vaig sentir molt feliç.

Ara ja vius i treballes aquí. Quina valoració en fas de la teva estada a Anglaterra?

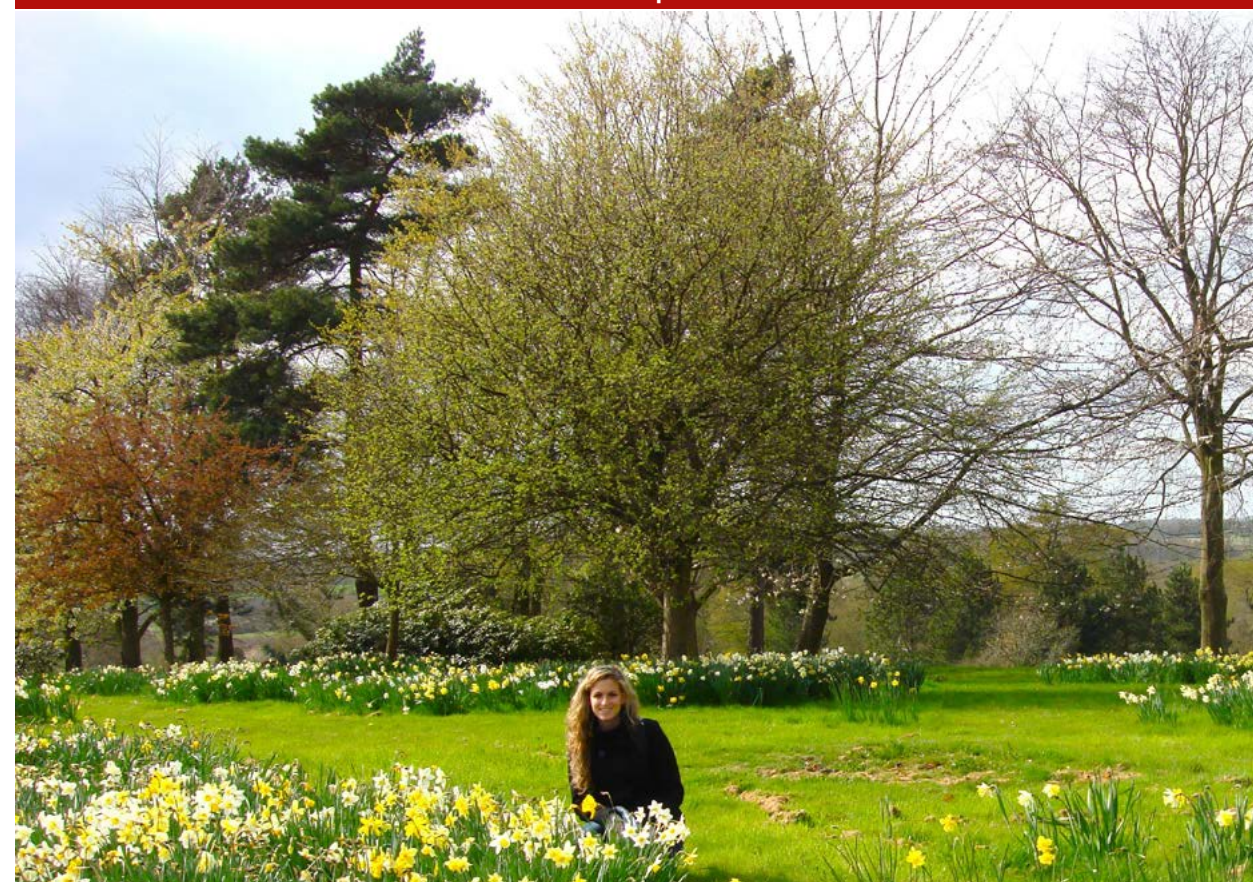
Viure i treballar lluny de casa va ser una experiència molt enriquidora. Em va ajudar a perdre la vergonya, a obrir-me més i a submergir-me en una nova cultura. Sempre recordo aquella època amb un gran somriure, ja que hi vaig conèixer persones meravelloses amb qui, encara avui, mantinc el contacte, a més, aprendre anglès em va obrir moltes portes laboralment. Animo a tothom que s'ho estigui plantejant a fer el pas, perquè realment val molt la pena!



La Meritxell davant de l'hotel



La Meritxell a la porta de casa



La Meritxell als jardins de l'hotel

#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!

SANT ANTONI



SANTA ÀGUEDA

El cap de setmana del 15 de febrer les dones d'Arnes van celebrar el dia de Santa Àgueda. La festa va començar a les 9,30 a la Plaça de la Vila, acompanyades per la Xaranga Tal com sona de Paüls van anar a fer la cercavila i a buscar a les alcaldesses que mos esperaven al Mercat municipal. Este any les dones que mos van representar van ser: la Mercè del Coixo (Mercè Timoneda), la Isa de Barrina (Isabel Caballé) i la Maribel del Coixo a Arnes i de Falcó a Bot (Maribel Falcó). Mos van preparar un esmorzar molt bo i vam anar cap a la plaça. Allí mos esperaven les autoritats, que aquell dia cediren el bastó de "mando" a les alcaldesses, que amb un discurs ben bonic van inaugurar la Festa!

Abans d'entrar a missa se va fer l'homenatge a la dona més gran del poble Núria Pallarés, que estave molt contenta de ser-ho! Després d'una missa molt bonica oficiada pel nou mossèn del poble, mossèn Santi, se van repartir les pastes, les mamelletes de Santa Àgueda. Les dones i algun home del poble (... per fill!) Vam ballar la Jota d'Arnes. Este any hi havia moltes dones que ballaven per primer cop perquè han après la nostra dansa expressament per a l'ocasió. Les xiquetes ho van fer molt bé, i des d'aquí animem a tothom a aprendre la nostra jota!

Els pares de l'Ares que este any ha rebut l'homenatge a la xiqueta més menuda

del poble, van preparar un magnífic vermut a la llotja de l'ajuntament. Després de ballar un ratet més a la plaça ens vam dirigir al Casal municipal per dinar i seguir amb la festa.

Havent dinat la festa va continuar amb una animadora que va fer ballar a grans i a petites i vam seguir amb lo ball i el berenar.

Com sempre agraïm la col·laboració de totes les persones que feu possible que la nostra festa favorita tiri endavant! La Junta de l'Associació de dones d'Arnes ADDA



CARNAVAL

El passat 22 de febrer va tenir lloc la festa de Carnaval. Com cada any, els carrers del nostre poble es van omplir d'alegria, ritme i moltíssimes disfresses que no van deixar ningú indiferent. Hi van participar 12 colles, on cada una va convertir els seus remolcs en carrosses plenes de creativitat i bon humor.

La rua es va iniciar al frontó, tot fent la volta pel carrer Santa Madrona, Onze de setembre, plaça Catalunya i finalitzant el recorregut a la plaça de la Vila. Al llarg del recorregut vam poder ballar al ritme de la xaranga SSB, de la veïna població de Vall-de-roures.

La festa va finalitzar amb un sopar de germanor a la sala de baix del casal, organitzat per l'Associació de Joves, amb la posterior discomòbil a càrrec de Dj Jarlos.



SANTA MADRONA

Com ja és tradició, el mes de març ens porta un dels esdeveniments més esperats del calendari local, la romeria de Santa Madrona.

La festa va arrencar ben d'hora amb la clàssica rostida de xoriços i botifarres. Tot i el fred que feia a primera hora del matí, els més matiners i matineres van aprofitar per esmorzar un bon entrepà, mentre la xaranga de Queretes començava a fer sonar les primeres notes.

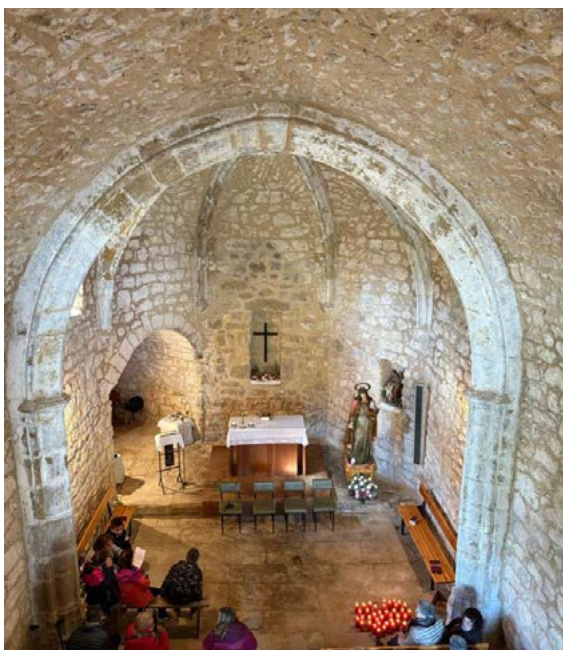
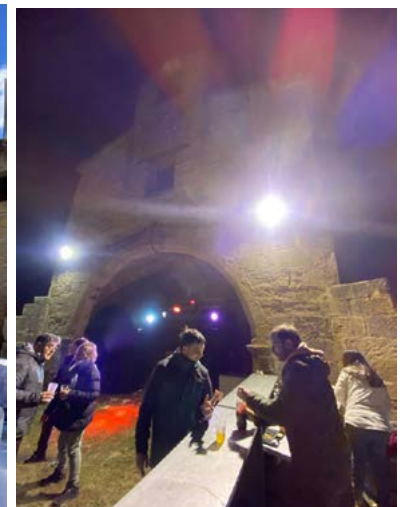
Al llarg del matí, s'anaven distribuint les taules i les cadires, mentre els cuiners ultimaven els preparatius de la paella.

Cap a les onze, es va obrir la venda de pastes, on un cop més, el coc en mel va ser el gran protagonista.

Al voltant de les dotze del migdia va tenir lloc la missa, presidida pel bisbe de Tortosa, que ens va acompanyar i va oficialitzar l'eucaristia. Tot seguit, les dones del poble van organitzar la tradicional rifa, amb lots de productes de la terra.

I a les dues, tothom a taula! La paella estava molt bona i va deixar a tothom ben content. Després de dinar, va començar la discomòbil a l'àrea recreativa de Santa Madrona.

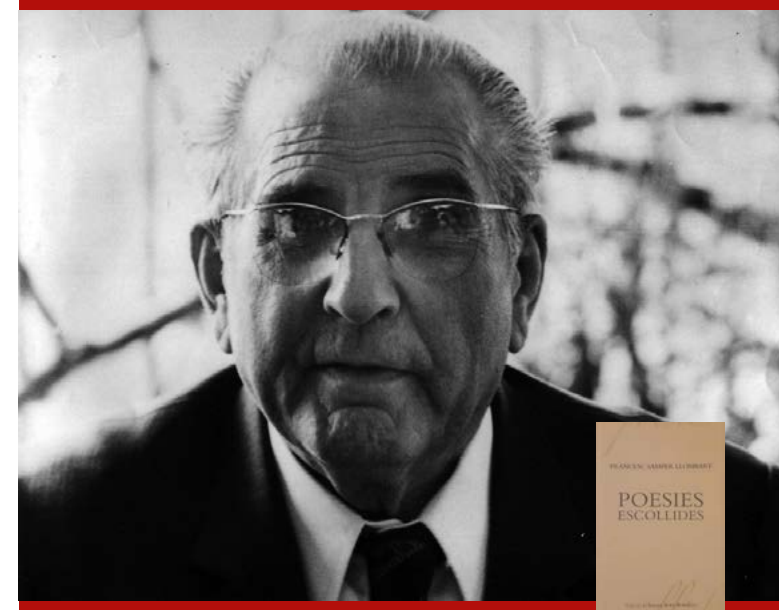
Amb la panxa plena, vam acomiada una jornada plena de bons moments i amb moltes ganes de repetir.





Naixements: 55
Matrimonis: 18
Defuncions: 34

FRANCESC SAMPER LLOMBART
el poeta d'Arnes

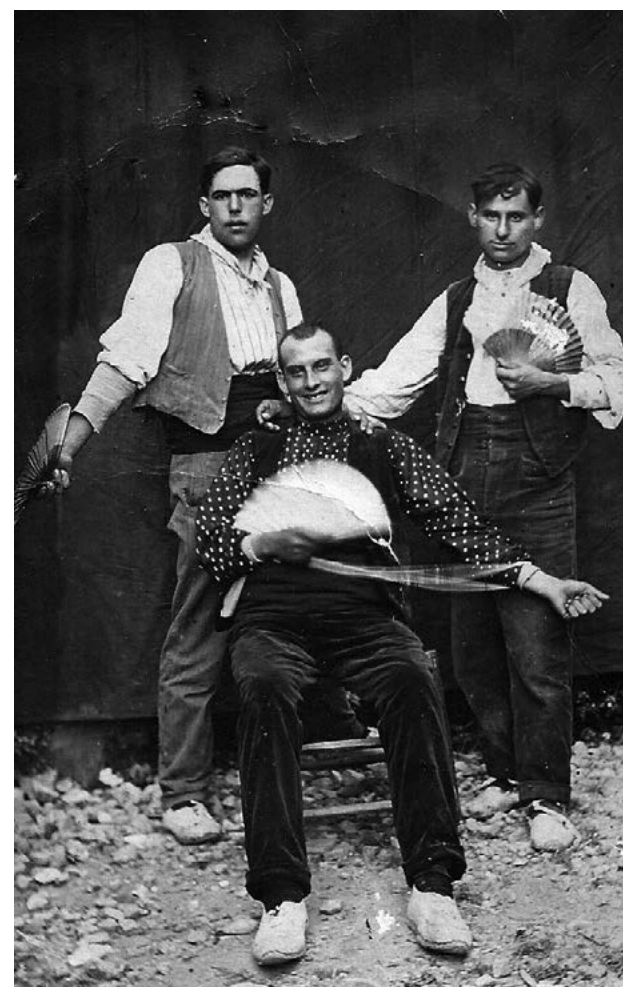
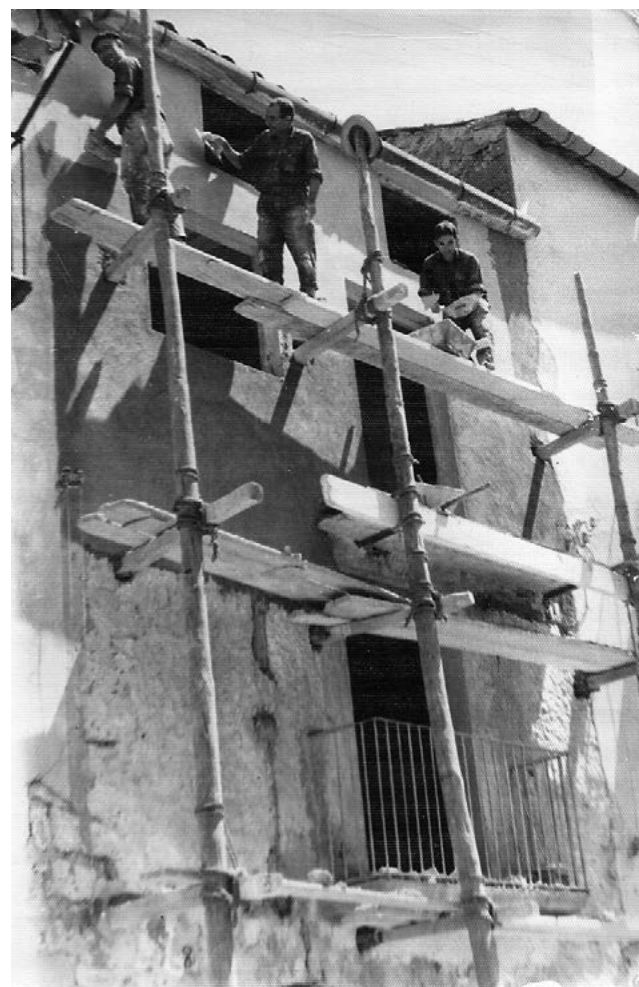


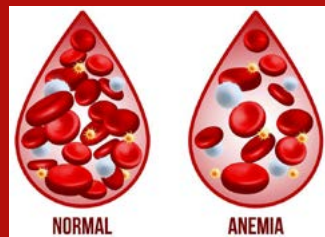
'Ja torna la primavera'

*Ja torna la Primavera!
Fem-li una bona acollida
que per Santa Magdalena
ens porta nova florida...*

*Han esclatat tres poncelles
i són tres roses florides,
la reina i dues princeses:
les joies de tres famílies
que han estat les distingides
i seran les proclamades
per bellesa i per amor
i totes les noies d'Arnes
seran les dames d'honor.*

Arxiu històric





ANÈMIES



Per saber que és una anèmia cal saber com funciona la circulació de la sang. El sistema circulatori porta a les cèl·lules del cos l'aliment que necessiten, sobre tot oxigen i alhora eliminen els residus, com l'anhidrid carbònic o CO₂, que les cèl·lules produeixen.

ELS GLÒBULS VERMELLS

La sang té quatre components: el plasma (part líquida), els glòbuls blancs (que combaten les infeccions), les plaquetes (que s'enllacen entre si per cicatritzar les ferides) i els glòbuls vermells.

Els glòbuls vermells (també anomenats hematies o eritròcits) són les cèl·lules encarregades de transportar oxigen. Tenen com una bosseta amb una proteïna que es diu hemoglobina que s'enllaça fàcilment amb l'oxigen i el CO₂.

Tenim anèmia quan el cos no és capaç de produir prou glòbuls vermells, o bé en produeix de defectuosos.

SÍMPTOMES, a totes les anèmies:

Manca d'energia i fatiga
Feblesa
Mareigs o sensació de defalliment
Dificultat per respirar
Irritabilitat
Mals de cap
Dificultat per concentrar-se
Palpitacions i taquicàrdia
Pal·lidesa

DIAGNÒSTIC

Quan es sospita que algú pot tenir anèmia, el metge demana una anàlisi específica de la sang:

. Nivells anormals de glòbuls vermells o d'hemoglobina
. Nivells d'hematòcrits massa baixos (es mesura l'espai que ocupen els glòbuls vermells a la sang)
. Volum corpuscular mitjà (VCM), o mida dels glòbuls vermells

CLASSES D'ANÈMIA

N'hi ha tres classes: anèmia per manca d'àcid fòlic, anèmia per manca de vitamina B12 i anèmia per manca de ferro.

ANÈMIA PER MANCA D'ÀCID FÒLIC

L'àcid fòlic és una vitamina que té un paper clau en la síntesi de l'ADN (nucli de les cèl·lules que conté els gens). Quan hi ha falta d'àcid fòlic, es deteriora la capacitat de producció de l'ADN, i es perjudica la formació de cèl·lules noves, entre elles, els glòbuls vermells, que es fabriquen a la medul·la òssia. La manca d'àcid fòlic fa minvar el nombre de glòbuls vermells a la sang, és a dir, causa anèmia.

Que causa aquesta anèmia?

El dèficit d'àcid fòlic és causat sobretot per una alimentació defectuosa. Els aliments amb àcid fòlic són la fruita i les verdures (cal prendre cinc peces de fruita o racions de verdura al dia).

Hi ha substàncies que perjudiquen la seva absorció, principalment l'alcohol i alguns medicaments.

També algunes malalties com la malaltia de Crohn o la cèliaquia, l'hipertiroidisme, la psoriasi, tumors...

En determinades circumstàncies vitals, el cos també reclama més àcid fòlic del normal, com durant la gestació o la lactància per exemple.

Com es tracta?

Important trobar la causa, com podria ser una mala absorció intestinal o fàrmacs. Però el més important és seguir una dieta adequada i eliminar el consum d'alcohol. També hi ha suplementes d'àcid fòlic, en forma de comprimits.

ANÈMIA PER MANCA DE FERRO

El ferro és un component de l'hemoglobina (proteïna dels glòbuls vermells), amb la funció clau de transportar l'oxigen a les cèl·lules.

Quan el cos no té prou reserves de ferro, es produeix poca hemoglobina i menys glòbuls vermells, cosa que perjudica l'alimentació correcta de les cèl·lules. És l'anomenada anèmia Ferropènica.

Que causa aquesta anèmia?

Depenent de l'etapa vital, les persones necessitem diferents aportacions de ferro. En tenen més necessitat els xiquets, perquè estan en època de creixement. Els esportistes, perquè consumeixen més energia. Les embarassades i les dones que alleten, per l'esforç d'alimentar el fetus o el lactant.

Troben el ferro en la carn i el peix, també en cereals, cacau, llegums, fruita i verdures de fulla verda, però aquest ferro costa més d'absorbir que el de la carn i el peix.

+20 ALIMENTOS CON ÁCIDO FÓLICO



ESPÁRRAGOS



COL



NARANJA



GUISANTES



AGUACATE



SALMÓN



ATÚN



PIPAS DE GIRASOL



SOJA



HÍGADO

La manca de ferro sol ser deguda a una alimentació pobre en ferro o per una mala absorció. Això passa amb els vegetarians estrictes o en els vegans, i en la gent gran o persones amb dieta defectuosa.

La mala absorció la pot causar la malaltia de Crohn, la cèliaquia, una secreció insuficient d'àcid pèptic a l'estómac o una hemorràgia descontrolada.

Com es tracta?

En primer lloc, descartar una possible causa de les que hem esmentat. Normalment, cal que la persona prengui suplementes que aportin ferro.

Per absorbir millor el fàrmac, es pren en dejú, i no ingerir res més en 30 minuts. Prendre després un suc de taronja natural (vitamina C), per afavorir l'aprofitament del ferro.

La medicació pot produir diarrea o estrenyiment i les femtes són negres i d'aspecte semblant al petroli. En unes

setmanes de prendre el ferro, la persona recupera la vitalitat, bon humor, duresa d'ungles i brillantor del cabell, ja que s'incrementa l'arribada d'oxigen als teixits.

ANÈMIA PER MANCA DE VITAMINA B12

La vitamina B12 té, igual que l'àcid fòlic, un paper clau en la síntesi de l'ADN, i com en el seu cas, es redueix la producció de cèl·lules noves, com els glòbuls vermells.

També mantenen les beines que embolcallen els nervis, formades bàsicament per la mielina. La manca d'aquesta substància origina trastorns greus en la transmissió nerviosa.

En resum, el dèficit de vitamina B12 fa minvar la producció de glòbuls vermells i perjudica de manera progressiva el sistema nerviós.



Que causa l'anèmia per manca de vitamina B12?

La trobem a la carn i als menuts principalment, i en menys proporció al peix, els ous i la llet. L'absorbeix l'ili, darrera part de l'intestí prim. La mala absorció pot ser per l'acció de bacteris o de paràsits a la zona, que roben la vitamina al cos.

També es dona com a conseqüència d'una alimentació deficient, sense carn, llet i ous per exemple.

La causa més freqüent de totes pot derivar en Anèmia Perniciosa, que sol afectar a la gent gran. Consisteix en un error en el sistema immunològic que destrueix les cèl·lules de l'estómac responsables de produir la proteïna més important per fer l'absorció a l'ili. S'anomena Factor Intrínsec, que a llarg termini pot degenerar en càncer a l'estómac.

Com es tracta?

Si es tracta de bacteris o paràsits a l'ili, s'ha de tractar amb antibiòtics o tractament quirúrgic si és per una anomalia anatòmica.

TOP ALIMENTOS RICOS EN

HIERRO

ANIMAL

	
HÍGADO 10 MG	ALMEJAS Y BERBERECHOS 28 MG
	
CARNES ROJAS 3 MG	YEMA DE HUEVO 7 MG
	
PESCADO AZUL 2 MG	CARNES BLANCAS 2 MG
	
	GAMBAS 1.9 MG

VEGETAL

	
CHOCOLATE NEGRO 10 MG	SEMILLAS DE GIRASOL 5.3 MG
	
AVENA 4.7 MG	PISTACHOS 3.9 MG
	
LENTEJAS 3.3 MG	MIJO 3 MG
	
BRÓCOLI 1.7 MG	

*Valores por 100g de producto

@DAVILA.NUTRICION

Sigui el que sigui, s'ha de prescriure un tractament amb injeccions periòdiques de vitamina B12.

PREVENCIÓ DE L'ANÈMIA

Bona part de les anèmies són conseqüència d'una alimentació inadequada, per tant, la millor manera de prevenir-les és seguir una dieta equilibrada, rica en vitamines i que inclogui aliments amb una bona dosi de ferro, com la carn.

Les embarassades i les dones que al·len tenen solen tenir mancances, pel que els ginecòlegs els prescriuen suplementes que pal·lien aquests déficits.

En resum i depenent del tipus, la causa i la gravetat de la malaltia, el tractament consisteix en:

- . Canvis en l'alimentació.
- . Suplements nutricionals.
- . Medicaments.
- . Intervencions quirúrgiques.
- . Cirurgia per al tractament de la pèrdua de sang.

L'objectiu és augmentar la quantitat d'oxigen que la sang pot transportar, que s'aconsegueix fent créixer la xifra de glòbuls vermells o la concentració d'hemoglobina rica en ferro i que transporta l'oxigen a les cèl·lules de l'organisme.

El metge especialista pot determinar la necessitat de fer una transfusió de sang i/o hemoderivats. Això consisteix en reposar els components de la sang vitals per a la supervivència dels pacients: eritròcits (glòbuls vermells), plaquetes i plasma.

Les transfusions estan indicades en pacients que en un moment determinat, presenten dèficit de components sanguinis essencials per a la vida i que s'han de reposar com més aviat millor.

MANDONGUILLES
AMB SÍPIA I PÈSOLS

INGREDIENTS:

250 g de carn de porc picada 2 cebes trinxades
250 g de carn de vedella picada 4 tomàquets ratllats
1 ou oli d'oliva verge extra
all sal
julivert pebre negre
molla de pa remullada mig gotet de vi blanc
farina Per a la picada:
500 g de sípia tallada a daus un grapat d'ametlles torrades
200 g de pèsols bullits julivert
uns brins de safrà

PROCEDIMENT:

1. Feu les mandonguilles amb la carn, la molla de pa, l'ou, l'all, el julivert, la sal el pebre. Enfarineu-les i fregiu-les.
2. En el mateix oli, colat, sofregiu-hi la ceba i els tomàquets, afegiu-hi la sípia, doneu-hi unes voltes, poseu-hi el vi deixeu-ho coure fins que la sípia comenci a estar tendra.
3. Afegiu-hi les mandonguilles, la picada i els pèsols. Tasteu-ho de sal i deixeu-ho coure lentament fins que estigui cuit.

Recepta cedida per Maria Pilar Peguerols Aleubierre



#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 Celler 686 860 099
Lo Corral 628 344 201
Les Valletes 630 247 284
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortuny 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
Les Llúdrigues 663 459 611
L'Esgorfa 692 14 63 52
La Fusteria 692 14 63 52
Casa Sebastià 692 146 352
El Antiguo Molino 642 898 430
L'Auró 629 320 682
Ca la Tia 680 328 798
Lo Raconet d'Arnes 636 268 497

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Moli de l'Oli
977 435 728
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 636 268 497
Transvins Muñoz, SL. 639119650 - 609582167
Fusteria Gernsac SL. 669 300 756
Construccions Coelvy 639 479 298
Niko quiromassatgista 667 57 42 48
Niko electricista 667 57 42 48
Perruqueria i estètica d'Arnes 678 16 45 46

COMERÇOS

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

PRODUCTES ARTESANS

L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628 344 201
Hidromel Làrna 657 240 607
Espelmes artesanes Guillermina 692 14 63 52

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: MAGDA PAPASEIT



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

