

l'arnerol@

DESEMBRE 2025

65



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
Elena Solé

IMATGE PORTADA

David Pallarés

IMATGES

Júlia Borrull
Elena Solé
Marta Masià
Alba Bonfill

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

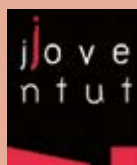
TIRADA

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



XAVIER MARTÍ GUARDIA

A finals de juliol de 2025, després de molts anys de bon servei al nostre poble exercint de Jutge de Pau, es va jubilar José Ramon Samper. Al seu lloc s'hi ha incorporat Xavier Martí, que ara ens farà un resum de la que ha sigut fins ara la seva trajectòria personal i laboral. Els meus pares i germans son d'Arnes i quan van anar a Barcelona a treballar pels voltants dels anys 50, uns anys després vaig néixer jo, soc el més "jove" dels tres germans amb uns quants anys de diferència. Allà vaig créixer i viure fins poc després de casar-me, però em sento arnerol. No he deixat mai de venir al poble des de petit; primer passant tots els estius a casa els iaies Mariano i Rosario amb els tios Sisco i Amparo i més endavant venint a veure els pares quan de grans van tornar a viure aquí. Al poble ens vam conèixer amb la meua dona, la Neus, que també estíuejava aquí ja de ben petita. I ens vam casar aquí a Arnes. Em vaig formar a IBM com a programador d'ordinadors en llenguatge RPG II. Encara no eren habituals els ordinadors personals ni programes standards i els programes calia fer-los a mida per a cada empresa.

Sumari

Reportatge L'Arna	2 - 3
Articles	4 - 7
Festes	8 - 9

L'Arna

La feina ens va portar cap a La Seu d'Urgell on hi hem estat durant 32 anys. Primer vaig estar treballant durant quatre anys a Andorra la Vella, en un centre de càlcul: Informàtica 2000, representant d'IBM al Principat d'Andorra. Durant aquest període va néixer el nostre fill Aleix, a qui vam voler batejar a Arnes. Després vaig baixar a treballar d'Andorra a la Seu, a la fàbrica de Lleteries com a programador i els darrers vint-i-cinc anys a Materials Pirineu, on era el responsable de comptabilitat i d'informàtica fins el febrer de 2004, quant cansat de balanços i números vam decidir venir a viure a Arnes per retrobar els orígens familiars. Dedicació de la que estem ben contents.

1. En quina data has començat a exercir com a Jutge de Pau?

A finals del passat juliol, José Ramon Samper, l'anterior jutge, va anunciar que es retirava. Es va fer efectiu a mitjans de setembre perquè l'agost és inhàbil a efectes d'Administració. Va ser llavors quan vaig començar a exercir com a Jutge de Pau en funcions fins que es formalitzi el càrrec pel TSJC.

2. Explica'ns com has esdevingut Jutge de Pau del poble? Et vas presentar voluntari? Vas passar per algun procés de selecció o t'ho van oferir directament?

Ja fa uns vuit anys que José Ramon Samper em va proposar se suplent seu. La veritat és que de bon moment em va sorprendre, però després d'estar parlant amb ell unes quantes vegades, vaig decidir acceptar. Va presentar a l'Ajuntament la meua candidatura com a suplent de Jutge de Pau i va ser aprovada. El càrrec és per quatre anys i es pot anar renovant.

3. Quines funcions tens?

El Jutge de Pau té bàsicament competències d'ordre civil i registrals. Actuar de mediador en conflictes entre veïns: divisions, passos per finques... També signa algun tipus de certificacions i notificacions de resolucions oficials. Quan hi ha eleccions, és l'encarregat de portar les actes dels resultats a la delegació del Govern. Fins fa poc certificava matrimonis i era responsable del Registre Civil del Municipi. Sembla que volen tornar a adjudicar alguna d'aquestes competències als Jutjats de Pau.

4. On és el límit de funcions entre un Jutge de Pau i un procés judicial?

Dins de l'escala judicial, el Jutge de Pau està en el primer esglaó, el més baix. Una de les seves funcions, com he dit, és aconseguir acords entre persones que per alguna raó tenen algun conflicte de tipus civil. Com no és un professional del Dret i la Justícia, no realitza judicis de la manera que ho coneixem. Això pertany als Jutjats Ordinaris i de Primera Instància.

Recepta	11
Registre civil	12
Arxiu històric	12-13

En el nostre cas, el més proper és el Jutjat de Gandesa. No deixa de ser important però, la seva funció perquè moltes vegades es soluciona el problema sense necessitat de sortir del poble amb tot el que això implica als afectats a nivell de desplaçaments, costos judicials, etc. De vegades no cal anar a instàncies superiors quan es pot solucionar més o menys aquí entre veïns. Evidentment, si la mediació a nivell de poble no funciona, les parts interessades tenen un bon camí a recórrer amb els seus advocats i procuradors. Aquests casos queden fora de les atribucions del Jutge de Pau.

5. Quines avantatges i desavantatges té ser Jutge de Pau en un poble com el nostre, on ens coneixem tots?

No sabria dir si pot resultar positiu o negatiu de cara a desenvolupar el càrrec perquè la feina entenc que consisteix en intentar posar d'acord a persones que per sí soles troben dificultats en entendre's, sense que això tingui res a veure en conèixer-les o no. No es pot prendre part a favor de ningú. Potser un avantatge de conèixer algú és que tal vegada pot fer més fàcil entendre alguna reacció en algun cas concret. Un altre tema és el fet de sentir-se observat, cosa que no passa en poblacions més grans on la gent no es coneix. No li dono més importància i, en tot cas és un motiu per intentar fer la feina encara millor.

6. Tothom qui vulgui, pot ser Jutge de Pau?

Pot ser Jutge de Pau qualsevol major d'edat de nacionalitat espanyola, que no tingui cap impediment i que no estigui immers en cap procés judicial, el càrrec és incompatible amb qualsevol càrrec polític i amb la feina en alguna administració pública; no es pot ser funcionari.

7. T'havies arribat a imaginar que algun dia acabaries sent Jutge de Pau a Arnes?

La veritat és que no m'ho havia plantejat mai. Quan José Ramon em va fer la confiança de proposar-me com a Jutge suplent no vaig pensar-hi en que aquest dia podria arribar. Les circumstàncies han fet que ell decidís deixar-ho ara i, he passat a ser el titular. Des d'aquí vull agrair els qui condien en que puc fer aquesta feina, i penso que no val a badar perquè el Jutge de Pau sortint ha deixat el llistó ben alt.

Racó del lector	14 - 16
Arnerols i arneroles un temps pel món	18 - 21
Salut	22 - 23

CURS DE CUINA AMB XAVIER

L'Associació de dones organitza diferents tallers al llarg de l'any. El 2026 l'ha començat amb una masterclass de cuina a càrrec del cuiner local Xavier Solé i Clua. Més de quaranta assistents van poder assaborir els exquisits plats elaborats davant del pú-

blic. En aquest número de la revista hi podreu trobar un dels plats presentats per Xavier, i en posteriors edicions us facilitarem dues receptes més. Li volem donar les gràcies al cuiner per cedir-nos aquestes receptes.



INAGURACIÓ PERRUQUERIA

La Maria Segura Balsebre és una enamorada del nostre poble i el seu entorn, i ara de la nostra gent a qui ha conegut perquè ha obert una perruqueria a Arnes. Ella fa més de trenta anys que té una perruqueria a la Fatarella, i se li acudí la idea d'obrir un establiment a Arnes, donat que feia una temporada que no teníem aquest servei al nostre poble. Està molt contenta de la resposta dels arnerols i l'acollida que li han donat. Des d'aquí vol donar les gràcies a totes les clientes i clients que els dilluns i dijous van a visitar-la a la Perruqueria El Molí.





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



INFORMA'NS!
resvistarnerol@gmail.com
977435134

CURS DE PINTURA AMB MIGUEL RASERO

Els caps de setmana del 19 al 21 d'octubre i el del 21 al 23 de novembre, l'Associació de dones d'Arnes organitzà un curs intensiu de pintura a càrrec del pintor Miguel Rasero. L'artista ens oferí en el seu taller, ubicat al mig de la natura, unes lliçons magistrals de dibuix i pintura. Totes vam quedar meravellades amb el seu art i la forma de transmetre els seus co-

neixements. Li hem demanat que a poder ser, Miguel repeteixi aquesta experiència, a fi d'ampliar els coneixements. Vam començar dibuixant alguns objectes, als quals ens va mostrar com ombrejar-los, per acabar pintant amb acrílics. Una experiència inoblidable, que esperem repetir.



MARATÓ TV3

Ja fa una pila d'anys que l'Associació de dones d'Arnes organitza un esmorzar popular per recollir fons per a la Marató de TV3, en aquesta edició, dedicada al càncer, es van recollir 1976 euros. Un cop més el nostre poble ha demostrat la seva solidaritat i empatia. Uns dies abans des de la Marató, van fer-nos una conferència molt interessant sobre la malaltia que afecta gairebé totes les famílies.





INAGURACIÓ DE LA PENYA BARCELONISTA

La Penya Barcelonista d'Arnes va inaugurar oficialment les seves instal·lacions el passat dissabte dia 20 de desembre. Es van celebrar diferents actes durant tota la jornada. Al matí es va fer una caminada popular fins a la Picossa, on es va coronar el pic per penjar-hi una bandera blaugrana. En arribar a la plaça es va fer un aperitiu popular per a tot el poble, a la Barana. A la tarda es va dur a terme una xerrada col·loqui molt interessant que va comptar amb la presència dels exjugadors del Barça: **Pere Valentí Mora i Antonio Olmo**, i dels periodistes esportius **Pilar Calvo i Albert Blaya**, els moderadors foren **David Pellarés i Roger Blanc**. El públic assistent, que va omplir la sala del cinema de gom a gom, va quedar molt satisfet amb aquesta xerrada distesa en la qual es van explicar moltes anècdotes del Club. Posteriorment, es van inaugurar les instal·lacions, a càrrec de l'Alcalde, **Joaquim Miralles, mossèn Santi i el senyor Josep Maria Nogué**s, membre de la comissió social del FCB. Es convidà a tots els assistents a un aperitiu que va donar pas a un sopar de germanor, on es continuà parlant del tema del dia, i on hi va haver un intercanvi d'obsequis entre la Junta directiva de la penya d'Arnes i el Futbol Club Barcelona, i els assistents al debat, a qui es va obsequiar amb productes locals.



COLIFLOR AMB CANSALADA I OU (4 RACIONS)

INGREDIENTS:

- Una coliflor
- 1 litre de llet
- 1 litre d'aigua
- Sal (al gust)



Traiem les fulles de la coliflor i la posem sencera en una olla de mida ajustada. Afegiu-hi la llet i acabeu d'omplir l'olla amb aigua fins que quedi totalment coberta, afegiu la sal. Enceneu el foc al màxim i, quan comenci a bullir, abaixeu-lo al mínim i cuineu-la durant 9 minuts. Passat aquest temps, enretireu-la amb molt de compte i deixeu-la escórrer en un colador.

PREPARACIÓ DE LA CREMA DE COLIFLOR.

Agafem la meitat de la coliflor cuita (350 g aprox.), aigua i llet de la coccio (170g aprox.), sal, 50 g de mantega. Ho triturarem tot amb el túrmix durant una bona estona fins que quedi la crema totalment llisa.

COLIFLOR AL FORN.

Agafem l'altra meitat de la coliflor que havíem apartat, la col·loquem en una safata amb els arbrets mirant cap amunt. Pintarem la coliflor per fora amb oli d'oliva amb l'ajut d'un pinzell i afegirem una mica de sal. Preescalfarem el forn a 200 graus amb el grill encès. Quan el forn estigui calent, hi posarem la coliflor i la cuinarem fins que es dauri per l'exterior. Cal anar girant la safata perquè es gratini de manera uniforme.

CANSALADA.

Agafarem 100 g de cansalada, li traurem la pell i la tallarem a daus petits. Posarem la cansalada en una paella amb l'oli fred i la cuinarem a foc mínim fins que estigui ben daurada. L'escorrerem en un colador per eliminar l'excés de greix.

OUS DE GUATLLA.

Tindrem preparats 8 ous de guatlla, un raig de vinagre, aigua i gel. Prepararem una olla amb aigua bullent i un raig de vinagre i, per l'altre costat, un bol amb aigua i gel. Cuinarem els ous durant 1 o 1,5 minuts, els retirarem de l'aigua bullent i els posarem de seguida a l'aigua amb gel (per tallar la coccio). Els pelarem amb molta cura.

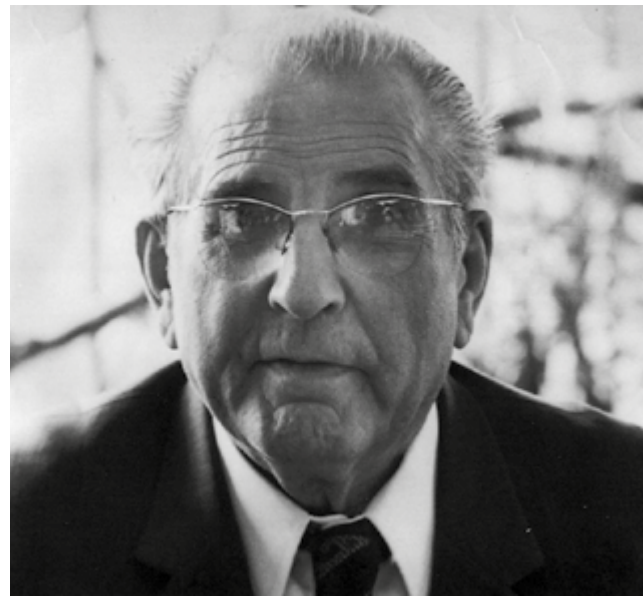
En un plat fondo o un bol, agafarem 100 g de crema de coliflor, 2 arbrets de coliflor al forn, cansalada daurada, 2 ous de guatlla. Escalfem la coliflor i la crema just en el moment de servir. A la base del plat, hi posarem la crema de coliflor i, a sobre, la resta d'ingredients ben repartits.

Recepta de Xavier Solé i Clúa

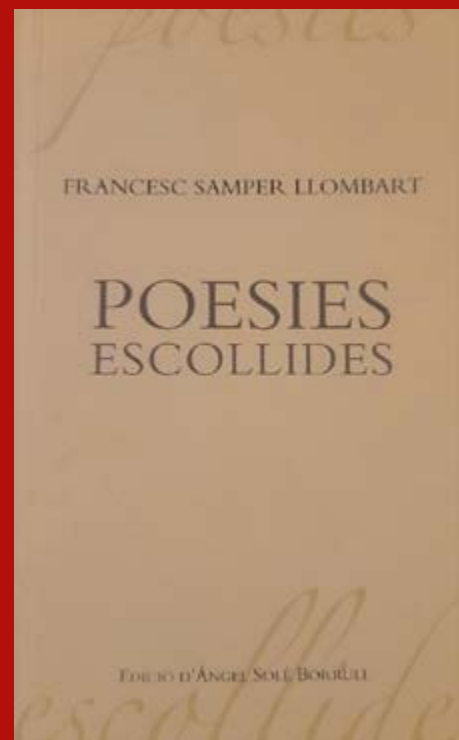


Naixements: 30
Matrimonis: 6
Defuncions: 32





FRANCESC SAMPER LLOMBART
el poeta d'Arnes



#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 revistarnet@gmail.com, o per escrit a l'Ajuntament. L'arnetol@ en publicarà els més interessants. Els textos seran preferiblement breus (unes

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.
22 de juliol de 1977

EL CIRERER DE LES PLANES.

Si anem a collar cireres,
jo m'enfilaré a les rames
i les colliré en parelles
per a fer-te'n arracades.
Triaré les més vermelles,
dolces com les teves galtes...
T'enjoiaré les orelles
i et menjaré a besades...!
En farem dos bons penjolls
i els portaràs als teus pares.
No diguis que hem anat sols
al cirerer de les Planes!
Que no els farien pas goig
les cireres garrofales...
I es posarien d'acord
per a dir-te que estan verdes...
Barcelona, Juny de 1970.

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/ls signant/s. L'arnetol@ se reserva lo dret de resumir-los si així ho creu convenient, sense alterar l'essència del missatge, així com de no publicar aquells escrits o imatges que puguin resultar ofensius. Esperem la vostra col·laboració!

EL CERCLE DELS DIES

El cercle dels dies (original en anglès Circle of Days) és la nova novel·la de Ken Follett publicada el 23 de setembre de 2025, una gran epopeia de novel·la històrica ambientada en l'època neolítica, centrada en la construcció mítica de Stonehenge.

Follett explora un període molt poc habitual en la novel·la històrica popular: uns 4.500 anys abans de Crist. La trama gira entorn de personatges com Seft, un jove miner amb habilitat per trobar sílex, i Joia, una sacerdotessa amb una visió monumental: construir un cercle de pedres que simbolitzi la unificació de tribus diverses. El llibre barreja la recreació d'una

comunitat primitiva amb conflictes personals i tribals, rituals religiosos i un projecte col·lectiu de gran ambició. La novel·la manté l'estil clàssic de Follett: un teixit de múltiples vides i conflictes que culminen en una història ambiciosa i ample en temps i espai. Diversos crítics han destacat l'habilitat de Follett per crear un món creïble, malgrat la manca de fonts documentals sobre el període. Aquest equilibri entre documentació i ficció creativa converteix la narració en un viatge fascinant al passat més remot, fet que agrada especialment a aficionats de la història i a qui els apassiona Stonehenge. Com és habitual en l'autor, existeix una gran varietat de personatges que representen valors, desitjos i tensions diverses. La seva capacitat per visibilitzar personatges femenins forts i perfilar comunitats

petites però complexament articulades contribueix al dinamisme de la novel·la. El cercle dels dies és una novel·la històrica ambiciosa que reflecteix el millor i també alguns límits del ken follettisme: una trama àmplia i humana, personatges ben dibuixats i un escenari poc explorat, però al mateix temps una certa tendència a la simplificació narrativa i arquetípica que pot no satisfer tots els lectors. És, en definitiva, una obra que captivarà aquells que busquen una gran epopeia històrica amb èmfasi en les relacions humanes i l'esperit col·lectiu.



THIS IS US

SERIES RECOMANADES

THIS IS US (PRIME VIDEO)

This Is Us és una sèrie dramàtica que destaca per la seva capacitat d'emocionar i retratar la vida quotidiana amb una sensibilitat poc habitual. A través de la família Pearson, la sèrie explora temes universals com l'amor, la pèrdua, les relacions familiars, la identitat i el pas del temps. La narrativa salta constantment entre passat, present i futur. Aquest recurs permet entendre millor els personatges i veure com les decisions d'un moment concret marquen tota una vida. Els personatges són profunds, humans i plens de contradiccions, cosa que facilita que l'espectador s'hi identifiqui. Tot i que en alguns moments pot resultar excessivament sentimental, This Is Us compensa amb missatges potents i reflexions sobre la família i la vida. És una sèrie ideal per a qui busca emocionar-se i connectar amb històries realistes i plenes de cor.



LA CASA PAIRAL

A la terra seca i eixuta
de l'Alta Segarra
hi ha la casa pairal que molt
m'estimo
Mons passats han viscut amb joies i
penes,
mons passats també han mort
dolor i cendres
Davant teu m'he aturat casa vella
amb el cor bategant entre joia i
pena
He obert la reixa
I he passat corrent per un jardí
deixat ple de males herbes
Al rebedor una ombra gran
damunt meu queia,
era ombra morta tot eren
tenebres
He trobat la llar freda sense
cendres,
he plorat després quan he vist el gat mort, sense
parpelles
He passat al menjador de les grans diades
de la Festa Major a l'agost
tots hi érem
I ara...
Quin dolor més gran
quan anava pujant per la gran escala, he arribat a
dalt sentint ressonar
les meves petjades
A la gran sala les lloses amb pols les finestres
closes
els pianos bruts i desafinats
quina pau més forta!
Tremolant he obert a poquet a poquet totes les
portes i he anat passant amb angoixa gran

per les cambres fosques
Quan he arribat a la cambra principal he recordat
al meu pare
I els meus ulls han batejat
les grans lloses empolvades amb plor silenciós i llarg
Encara sembla que el vegi
repenjat al seu capçal quan feia la migdiada mentre els
vailets corriem
escala amunt i escala avall
Després he anat a les golfes,
I un somriure se m'ha escapat en recordar
emocionada quan jugàvem a amagar
Corriem per totes tes bigues per darrere dels
capçals
dels vells llits que mica a mica
anaven arraconant
Quins records de ma infantesa!
quins records, no tornaran
els crits i le maifetes
de quan jugava cantant
NO, no tornaran mai més aquelles
rialles fresques no, no tornaran mai més
els somnis d'aquell vailet
quan jugava amb cops i empentes
Aquets somnis van desfer-se un dia de
primavera
el vent se'ls emportà arreu camí avall i
molt de pressa i sense dir a ningú adéu
Avui si, vull molts records més records
de ma infantesa aquells que els tenieu
amb mi tot plegats ja m'han deixat a
poquet a poquet han marxat al fossar
enguany casa seva
A la terra seca i eixuta de l'Alta
Segarra
hi ha la casa pairal que porto dins
l'ànima

Rosa Sarró



ACTE CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

El passat 25 de novembre l'Associació de dones d'Arnes va organitzar un petit acte reivindicatiu contra la violència de gènere. Es va llegir el manifest institucional i posteriorment es va oferir un petit aperitiu per a totes les assistents. Seguirem aportant el nostre petit gra de sorra per erradicar aquest flagell social que afecta moltes dones en el món.



ALBA

SOLÉ BORRULL

1. A quin país i ciutat vas anar a fer l'Erasmus?

Vaig fer l'Erasmus a Glasgow, a Escòcia, al nord del Regne Unit.

2. Explica'ns quina edat en et tenies i quins estudis estaves cursa moment que vas decidir estudiar un temps a l'estranger.

Quan vaig acabar el batxillerat a l'institut de Gandesa vaig marxar a Barcelona per estudiar a la universitat. Vaig decidir estudiar Traducció i Interpretació a la Universitat Pompeu Fabra. Especifico la universitat perquè té una particularitat: si hi estudies esta carrera, és obligatori fer una estada en un país estranger, tot i que és una universitat pública. Així, jo sabia des del principi que faria un Erasmus, que normalment és una cosa optativa. Esta estada se feia al segon curs; és a dir, quan hi vaig anar tenia entre 19 i 20 anys.

3. Que et va motivar a fer aquests estudis?

Tenia clar que volia estudiar alguna cosa relacionada en les llengües, principalment o anglès o català. Per tant, la meua idea era estudiar Filologia Anglesa o Filologia Catalana, però informant-me vaig saber que existia esta altra carrera, Traducció i Interpretació, i vaig pensar que era perfecta per al que a mi m'agradava. No ho vaig dubtar gens.

4. Que et va sorprendre més de la cultura del país de destí?

Com sempre, quan viatges i coneixes llocs nous hi descobrixes coses que t'agraden molt i coses



que no t'agraden tant. Clarament, vaig tindre dos xocs inicials. Lo primer, l'idioma. Jo sabia una mica d'anglès, però l'anglès que se parla a Glasgow és molt diferent del que mos ensenyen aquí, que és l'estàndard. Per entendre-mos: és com si algú estudie català estàndard i després fa cap a Arnes. Lògicament, no estàs acostumat a aquell accent que no has sentit mai i coste un temps habitar-t'hi. L'atre xoc és lo clima, i, més que això, les poques hores de llum que hi ha a Escòcia durant aquella època de l'any (jo hi vaig estar de setembre a desembre). A part d'això, me van encantar los paisatges (Escòcia és un país fascinant, preciós, verd, sens dubte especial) i la presència que té la música en la vida pública (al carrer, als bars, a tot arreu hi ha música en directe).

5. Com et va ajudar l'Erasmus en el teu desenvolupament personal i professional?

Més del que vaig pensar en aquell moment. Quan ho vius no hi do-



nes tanta importància, però estic segura que viure tres mesos en un país estranger quan ets tan jove t'ajuda a obrir la ment i veure que hi ha moltes atres maneres de fer les coses i que són igual de vàlides que les teues. Te fa més tolerant i obert a conèixer coses noves. Si ara penso en mon fill me pareix que 19 anys és massa jove, però espero continuar tenint present la meua experiència per animar-lo a fer lo que mons pares me van animar a fer a mi.

6. Quines habilitats o competències creus que són essencials per tenir èxit en un Erasmus?

Simplement, tindre curiositat per conèixer atra gent i atres cultures. En això n'hi ha prou.

7. Quins consells li donaries a altres joves que estan considerant fer un Erasmus?

Los diria que aparcon les temors i que los ho recomano. L'Erasmus és una experiència que et fa

créixer molt, sobretot personalment. És important anar-hi en la ment oberta i en ganes d'aprofitar totes les oportunitats que se presenton. També recomanaria no tancar-se només en gent del teu país, practicar l'idioma tant com se pugué i ser flexible davant dels canvis. Encara que al principi pugue fer respecte, que és normal, és una vivència que dixe records i aprenentatges per a tota la vida.

8. Suposem que guardes un bon record?

Sí, ne guardo un record molt bonic, tant de l'experiència com del país, que sempre serà especial per a mi. Hi he tornat de més gran i me va encantar retrobar aquells llocs, sobretot Edimburg, que és una ciutat molt bonica. Quan vaig fer l'Erasmus vam llogar un cotxe en uns amics i vam fer una ruta d'uns dies per Escòcia. Vam recórrer l'illa de Skye, que està



situada al nord-oest d'Escòcia, a les Highlands, i és un lloc únic: paisatges espectaculars, salvatges i plens de natura. M'agradaria molt tornar-hi en la meua família, quan mon fill sigue més gran. Si ara fos, segurament intentaria treure una mica més de temps lliure per aprofitar i conèixer més profundament tota la zona.

Quan vas marxar, ja sabies que seria temporal?

Sí, això ho tenia clar, per a mi és important viure prop de la família. A Mèxic vaig viatjar a mitjans de novembre, i la planificació inicial era estar-hi fins a la setmana abans de Nadal, aproximadament sis setmanes. Teòricament, els parcs eòlics havien de començar a funcionar abans d'acabar l'any 2011. A causa de moltes complicacions i entrebancs amb la feina, les sis setmanes es van convertir en sis mesos, i finalment vam poder posar en marxa els parcs a l'abril de 2012. Un cop finalitzada la nostra feina, vaig tornar cap a casa.

Ara que ja vius i treballes aquí, quina valoració en fas de la teua estada a Mèxic?

Ja han passat tretze anys d'aquella experiència. Poc després de tornar, recordo que no en guardava massa bon record, probablement pel fet d'haver estat tants mesos separat de la família i dels amics, i també perquè els últims mesos allà vam estar sota molta pressió per finalitzar el projecte.

Amb el temps, la perspectiva d'aquella experiència ha anat canviant, i ara la veig amb més simpatia, ja que va ser tota una lliçó de vida que em va fer créixer tant personalment com professionalment.

COM EVITAR EL SOBREENDEUTAMENT AMB CRÈDITS RÀPIDS

Els crèdits ràpids o microcrèdits són préstecs de quantitats no gaire elevades que es concedeixen amb facilitat, i sovint sense exigir cap garantia, però el termini de devolució sol ser curt i els interessos molt alts. Per això cal tenir una cura especial a l'hora de demanar-ne un, perquè en tractar-se de quantitats petites, pots tenir la falsa impressió que en podràs assumir la devolució amb comoditat.

Productes disponibles

Consulta tots els productes que hi ha en el mercat per trobar el més adient a les teves necessitats. En qualsevol préstec, revisa especialment el tipus d'interès i el TAE aplicables i si et demanen algun aval com ara el teu habitatge.

Publicitat agressiva

No et deixis portar per la publicitat. Abans de decidir-te a contractar qualsevol crèdit, calcula totes les teves despeses mensuals per veure si pots fer front a una nova quota sense comprometre la teua economia.

Oferta vinculant

Exigeix que et facilitin per escrit una oferta vinculant – és a dir, un document amb les condicions del crèdit amb validesa durant 14 dies naturals-, per tal de llegir-la tranquil·lament. Conserva aquest document.

Condicions del contracte

Llegeix bé el contracte i no signis res que no entenguis. Compara'l amb l'oferta inicial per assegurar-te que conté les mateixes condicions. I si creus que alguna de les clàusules és abusiva, denuncia-ho a l'Agència Catalana del Consum.

Oficina comarcal d'informació al consumidor
Consell Comarcal de la Terra Alta



CÀNCER

Aprofitant que la Marató d'enguany a TV3 recapta diners per a la investigació del Càncer, creiem que és un bon moment per parlar sobre aquesta malaltia a la que tothom hi estem exposats.

El Càncer és una malaltia caracteritzada pel creixement descontrolat de cèl·lules anòmales al nostre cos. Aquestes cèl·lules poden invadir teixits i òrgans veïns i es poden disseminar a altres parts del cos per mitjà del torrent sanguini i el sistema limfàtic.

CAUSES

Mutacions genètiques.
Exposició a substàncies químiques i radiacions.
Infeccions virals i bacterianes.
Estil de vida (dieta, tabaquisme, alco-

holisme).
Factors ambientals (contaminació, radiació UV).

FACTORS DE RISC

Edat.
Història familiar.
Exposició a substàncies químiques i radiació.
Infeccions cròniques.
Estil de vida sedentari.
Dieta pobre.
Tabaquisme.
Alcoholisme.

PREVENCIÓ

No fumar.
No consumir begudes alcohòliques.
Dieta equilibrada i rica en fruita i verdures.
Exercici regular.

Protecció solar.
Evitar exposició a substàncies químiques i radiació. Vacunar-se contra el virus del papil·loma humà (VPH) i la Hepatitis B.
Fer-se revisions mèdiques regularment. Aprofitar els cribratges existents, com les mamografies per al càncer de mama en les dones i el cribratge del càncer de colon i recte tant en homes com en dones.

CÀNCERS MÉS COMUNS EN HOMES

Pròstata: un de cada vuit homes patirà un càncer de pròstata.
Pulmó: un de cada quinze homes patirà un càncer de pulmó. Colon i Recte: un de cada vint-i-dos homes patirà un càncer de colon i recte.

CÀNCERS MÉS COMUNS EN DONES

Mama: una de cada vuit dones patirà un càncer de mama.
Pulmó: una de cada disset dones patirà un càncer de pulmó. Colon i recte: una de cada vint-i-quatre dones patirà un càncer de colon i recte.

TRACTAMENT

El tractament per al càncer és un procés complex que depèn del tipus i estadi de la malaltia, així com de la salut general de la persona malalta.

Tractaments Locals:

Cirurgia: és per eliminar el tumor i els teixits circumdants.

Radioteràpia: utilitza radiació d'alta energia per destruir cèl·lules canceroses.

Teràpia foto dinàmica: utilitza un

medicament foto sensible i llum per destruir cèl·lules canceroses.
Tractaments Sistèmics:

Quimioteràpia: utilitza medicaments per destruir cèl·lules canceroses a tot el cos.

Teràpia Hormonal: s'utilitza per tractar càncers que depenen d'hormones, com el de mama i pròstata.

Immunoteràpia: ajuda al sistema Immunològic a reconèixer i destruir cèl·lules canceroses.

Teràpia Dirigida: dirigida a molècules específiques involucrades en el creixement i propagació del càncer. Altres tractaments

Trasplantament de Cèl·lules Mare: per substituir cèl·lules afectades per la quimioteràpia i la radioteràpia.

Hipertèrmia: utilitza calor per destruir

cèl·lules canceroses.
Crioteràpia: utilitza el fred per destruir cèl·lules canceroses.
És important recordar que cada persona és única i el tractament més efectiu dependrà de la seua situació.

També recordar que la detecció precoç i el tractament adient poden millorar significativament les possibilitats de supervivència i curació.



12 maneres de reduir el risc de patir càncer

1 No consumir cap tipus de tabac 	2 Viure en un espai lliure de fum Donau suport a les polítiques que promouen els espais sense fum 	3 Mantenir-se en un pes saludable Eviteu l'excés de pes 	4 Fer activitat física diàriament Limitar el temps que es passa assegut 
5 Alimentar-se de manera saludable Menjar carns magres, llegums, fruita i verdura. Evitar aliments calòrics. 	6 Limitar el consum d'alcohol 	7 Evitar l'exposició excessiva al sol Sobrevesteu-vos en els braços, utilitzeu protecció solar i eviteu el sol artificial 	8 Protegir-se contra substàncies cancerígenes Respectar normes i mesures preventives i de seguretat 
9 Prendre mesures per reduir la radiació per radó Si viviu en una àrea amb alt nivell natural de radiació, es pot reduir el nivell a la llar 	10 Donar el pit als nadons, limitar l'ús del TMS La lactància materna en redueix el risc. La teràpia hormonal de substitució (THS) l'augmenta 	11 Complir els programes de vacunació Sobrevesteu-vos de l'hepatitis B per als nadons i la del virus del papil·loma humà (VPH) per a les noies 	12 Participar en els programes de detecció precoç Revisions per detectar càncer de colon i recte, de mama i de coll d'úter 



#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 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
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
Ca la Baya 609 857 163

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Molí 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, S.L. 639119650 - 609582167
Fusteria Gernsac S.L. 669 300 756
Construccions Coelvy 639 479 298
Perruqueria i estètica d'Arnes 678 16 45 46
Perruqueria Lo molí 620 003 009

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 Lärna 657 240 607
Espelmes artesanes Guillermina 692 14 63 52

APICULTORS ON PODEU COMPRAR MEL

Cal Santo 699 524 411
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: Roger Blanc.



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