

- Mantenir els aliments correctament refrigerats.
- Tenir més precaució amb els aliments i plats elaborats amb salses, principalment si contenen ous.
- Vigilar el consum de peix i marisc cru i en tot cas, assegurar-se de que sigui ben fresc.
- Procurar no menjar dolços, gelats o pastissos elaborats artesanament i assegurar-se de que han estat correctament conservats.
- Consumir sempre aigua potable, és a dir, de la xarxa pública o envasada.

En el cas de sospitar que patiu gastroenteritis, cal consultar al metge i no consumir antidiarreics o antibiòtics pel vostre compte.

*Quan s'acaba el Segrià
I les terres de Ponent
Un poble allí hi ha
On hi toca bastant el vent*

*En aquest poble hi ha
Per la part dels escambrons
Una fita per marcar
Tres províncies, dos regions.*

*I per comunicació
unes torres cara el vent
i també un repetidor
a la plana l'assistent.*

*És un poble bastant sa
I situat molt altet
Ja el podeu endevinar,
És el poble d'Almatret.*

*Poble pla i airejat
D'oli, granges i altres coses,
I els anys que hi ha humitat,
També es troben pegaloses.*

*Perquè es pugui disfrutar
Quan s'arriba a l'estiu
Ens podem anar a banyar
A l'Ebre, el nostre riu.*

*Pel poble d'Almatret
La festa de l'aigua
es commemora un gran fet
i venen molts forasters.*

*Ara, avui, tots els dies,
Amb tota sinceritat,
Visca les autonomies,
Almatret, i tot l'estat.*

Josep Arbones.

L'ASSOCIACIÓ de DONES L'ALBA farà 10 anys. Felicitats!

L'Associació va néixer a mitjans de l'any 1994 gràcies a l'empenta i les ganes de un grup de dones. Així es va iniciar una Associació sense ànim de lucre que té com a objectiu principal potenciar la formació personal de les dones i el seu desenvolupament social.

En el decurs d'aquests anys, s'han organitzat moltes i diverses activitats que ens han ajudat a adquirir coneixements i han fomentat la nostra participació a nivell col·lectiu i solidari. Han estat moltes les dones que han contribuït a aquesta trajectòria, be sigui formant part de la Junta de l'Associació, bé amb el seu suport o amb la participació a les diferents activitats; a totes, gràcies per la contribució.

L'Associació es finança amb les quotes de les sòcies, amb l'aportació econòmica a algunes de les activitats, i amb els Ajuts de l'Ajuntament d'Almatret i de l'Institut Català de la Dona, que es demanen anualment.

Hi han activitats que són obertes a tothom, per exemple conferències, seminaris, exposicions, ..; d'altres estan restringides a les sòcies o bé elles tenen prioritat per participar-hi si les places són limitades.

Aquest mes de juny finalitzen el cursos de Treballs Manuals, Gimnàstica i Ioga. Algunes de les activitats previstes per aquest estiu, són:

- Curs d'Aquagim, als mesos de juliol i agost, a les piscines municipals.
- Actes solidaris amb la campanya "Mulla't per l'esclerosi múltiple", dies 10 i 11 de juliol (venda de samarretes, nedades solidàries, ...).
- Del 27 al 30 de juliol, botiga de "Intermon Oxfam" a la planta baixa de l'Ajuntament, en benefici per aquesta organització.
- Diumenge 8 d'agost a la tarda, berenar popular i sorteig de regals, per tal de col·laborar amb la Societat de Lluita contra el Càncer.

A la direcció de " La Garbinada "

Vull fer-vos arribar la meua queixa referent a un escrit titulat **11-M** que va sortir al N° 18 de " La Garbinada " del mes de març 2004.

Algunes frases d'aquest escrit han ferit la meua sensibilitat, m'he sentit ofesa pel fet que m'hagin fet arribar una opinió política, personal, gratuïta i sense signatura que penso que no hauria de figurar en una publicació amb suport municipal.

Hi hauria molt que parlar de qui menteix i de qui no informa adequadament, però jo no vull entrar en polèmica, penso que no tinc cap dret de fer escoltar la meua opinió política a ningú que no me la demani, i així com jo respecto totes les altres, penso que també em mereixo la mateixa consideració.

És una llàstima que una publicació que podia ser un mitjà cultural per unir un poble com el nostre, petit i amb molt bona gent, sigui una raó per causar-ne divisió.

Us demanaria que si heu de continuar ferint la meua moral i la d'alguns conciutadans no em féssiu arribar més aquesta publicació.

Agraint la vostra atenció, M^a Teresa Arbonès Llop
Nascuda, empadronada i resident a Almatret.

NOTA DE L'EQUIP DE REDACCIÓ. Un cop més, l'equip de redacció de La Garbinada s'afirma en la intenció de que aquesta petita revista estigui oberta a la participació de tots, tant dels que hi vulguin col·laborar com dels que ens facin arribar les seves opinions.

Considerem que aquesta és una forma d'avançar en el camí de la consolidació d'una societat democràtica i plural, en la que el respecte a les idees dels altres i la tolerància haurien de tenir un pes substancial.