

## EDITORIAL

Ara tota la premsa va plena de l'expressió "El català emprenyat", però és evident que no és un concepte nou, simplement ha mudat, de català resignat a català emprenyat, doncs ja gairebé no hi ha cap altra opció. Però absolutament tots els problemes que han fet renàixer aquesta expressió es redueixen a dos, a qual més vell..., la falta de finançament a Catalunya i la invasió de competències (o la negativa a transferir-les). I ara surt el català emprenyat? Ja hi era! però estava resignat... ara bé, ha sortit precisament ara quan Barcelona està feta un caos... i la resta de Catalunya?, o és que la resta rebem més finançament? De totes maneres, i sigui com sigui, ni Papà Noel ni els Reis Mags arribaran amb l'Ave a Barcelona (a Lleida sí..), i si han de venir amb rodalies jo no me'n fiaria... per si es queden a dos veles...! i a veure si el finançament el traiem amb la loteria de Nadal!! Sort i Bones Festes!!!!

## VIVÈNCIES I RECORDS

Quan jo era petita i el temps començava a refrescar, no podíem jugar al carrer; llavors ens refugiàvem a les cases. Una de les cases on més hem jugat és casa Agneta.

Si us dic que casa Agneta és una de les cases de pagès més gran i antiga del poble, no és fer cap descoberta perquè ho sap tothom.

A casa Agneta hi ha de tot, celler, graner, estable, pallissa, cambres i cambretes, bugader, corral, colomer, solans, terrat, una golfa grandiosa i sortint per la porta del corral, al travessar el carrer, tenen el safareig, el corral porxat dels carros i el molí d'oli.

Al corral dels carros hi guardaven una petita tartana que per a mi era una meravella. Tenia dos seients, l'un al davant de l'altre; tant els seients com el respallier estaven entapissats d'un vellut grana, rematat per una passamaneria que tenia boletes penjant i que al balanceig de la tartana s'anaven movent al seu ritme; a la part del darrera tenia una porteta que en obrir-la per baixar hi sortia una petita escaleta per poder baixar amb comoditat. Aquesta tartaneta ens portava cada any, quan el mosso li enganxava la mula que tenia destinada, a collir cireres a les Ànimes (una finca que tenen a prop del poble).

Pujar a la tartana era privilegi dels més petits, perquè Joaneta, Anna Maria, Sebastià i altres de la colla del carrer, també venien però a peu. Quan arribàvem, tots corrents cap al cirerer a collir les cireres, les xiquetes ens posàvem arracades encarressant cireres a les orelles; els xiquets trencaven una branca del cirerer i feien uns grans carrassos de cireres que tenien un goig que enamoraven; la resta de les cireres feien cap al cistell; però abans ens atipàvem a base de bé; Total, que a casa el cistell arribava mig ple mig buit, però tots contents lluint les joies fetes de cireres.

Al corral de casa Agneta hi havia tota classe d'animals domèstics: gall, gallines, capons, oques, conills, coloms, pollets i cinc o sis cabres que el pastor s'enduia a pasturar tot el dia i cap al tard tornaven a casa, llavors les munyien i tenien llet pels de casa. Aquestes cabres eren "sàvies", sí, sí, de veritat; jo no sé com s'ho feien, però pujaven les escales que van del corral a dalt de casa, obrien la porta i quan te n'adonaves ja les tenies al menjador, al passadís, a la sala, o allà on volien.

Recordo molt be que un any pels volts de Nadal, petits i grans fèiem el Pessebre al menjador. Ja el teníem acabat, tot nevat, la taula voltada de romaní, sabina, pins, etc, etc. Ens en vàrem anar cap al foc per escalfar-nos una estona; quan vàrem tornar cap al menjador, les "sres cabres" estaven rosegant tot el verd i havien mossegat el cobrellit que tapava la taula; el pessebre estava tot damunt davall; els més petits no paraven de plorar; els grans esfuriant les cabres a cop d'escombra cap al corral; total, que vàrem arribar a les nostres cases a l'hora de sopar, plorant i amb un gran disgust.

Com ja he dit al començament, casa Agneta és molt gran i no es pot contar tot amb un dia (continuarà).

¡Bon Nadal a tothom!

*Maria Fenosa i Mariné*

En aquest exemplar :

Opinió  
L'Ajuntament informa, salut  
Altres notícies,  
... i més

## L'AJUNTAMENT INFORMA...

- **Planta solar fotovoltaica** – Com a resultat del concurs públic, del que vàrem informar a La Garbinada n. 32, s'ha procedit a l'arrendament de la parcel·la 127 del polígon 22 d'aquest terme a l'empresa Electromecànica Soler S.L, a fi que s'hi instal·li una planta solar fotovoltaica.
  - **Ruta de senderisme** – La Direcció General de Medi Natural del Departament de Medi Ambient, ha aprovat l'ajut sol·licitat per un import d'uns 16,215 €, sobre un cost total de 23.165 €  
Recordem que aquesta ruta tindrà un circuit Almatret – Cingle La Pena – Mina Espanyola – Almatret. El projecte implica netejar rutes ja existents, fer un tram nou d'uns 2 Km de longitud i senyalitzar degudament tot el trajecte.
  - **Recuperació ambiental del Talús del Filador (segona fase)** – S'han començat les obres.
  - **Camí Escarrasó** – Els Serveis Tècnics del Consell Comarcal de Segrià han redactat la Memòria valorada de l'arranjament d'aquest camí, que s'ha inclòs a la sol·licitud de subvencions d'actuacions sobre la xarxa de camins en zones de muntanya.
  - **Carretera a Maials** – En el seu dia es va sol·licitar a la Diputació De Lleida la sega de les herbes del voral de la carretera. Ja s'ha fet.
  - **Varis** – Benvolguts veïns i veïnes; en aquestes dates plenes d'alegria, il·lusió, records i bons desitjos, tots els que formem l'Ajuntament us felicitem el Nadal i us desitgem un bon Any.
- 

## FEM SALUT...

Moltes persones pateixen mal d'esquena al llarg de la seva vida. L'origen pot ser divers i el dolor pot ser fort i sobtat (cal consultar sempre el metge) o bé pot ser continuat (crònic). Sovint, el dolor crònic, tant de l'esquena com de les articulacions, és motiu de la demanda insistent de medicaments analgèsics i antiinflamatoris per tal d'atenuar-lo. Aquesta demanda és en gran part comprensible, ja que a ningú li agrada patir. El que ja no ho és tant, és que fàcilment oblidem els hàbits de vida saludable que poden contribuir a prevenir i a disminuir el procés d'aquestes dolences i que ajudarien a no prendre tants medicaments.

A mesura que ens fem grans, es produeixen canvis en el nostre cos que afavoreixen l'aparició i la permanència del dolor: substitució de la massa muscular per massa de greix, disminució de la força muscular, de la resistència i de la flexibilitat; desgast de les articulacions i pèrdua de la massa òssia.

Un seguit de mesures en els hàbits de vida, ens poden ajudar; n'hi ha en les activitats de cada dia i també en l'alimentació. Tot seguit n'esmentem unes quantes:

- Evitar l'obesitat i el sobrepès (no cal carregar pes innecessari). Fer una alimentació equilibrada.
- Fer exercici cada dia, en la mesura de les possibilitats de cadascú. Caminar és un dels millors exercicis. L'activitat física ajuda a augmentar l'agilitat, la coordinació i l'estabilitat i és bona per aconseguir un potencial muscular suficient.
- Hi ha exercicis específics i suaus per millorar la flexibilització i el to muscular. Podeu informar-vos i fins i tot pot ser divertit fer-los en grup.
- Dormir "boca amunt"; si no es pot, intentar fer-ho inclinant el cos lleugerament cap a un costat. Millor sobre superfície dura.
- Per aixecar-se del llit, no fer-ho de front; És convenient girar-se de costat, repenjar-se als braços, seure sobre el llit, i després aixecar-se.
- No agafar el telèfon entre l'orella i l'espatlla per parlar.
- No estar dret molta estona seguida sense canviar de postura. S'aconsella alternar el pes del cos sobre cada peu o repenjar un peu sobre una grada o un objecte.
- Per seure, repenjar del tot els dos peus a terra i fer-ho de manera que els genolls siguin al nivell dels malucs. Posar l'esquena recta.
- Per aixecar un pes de terra, fer-ho flexionant els genolls, agafar-lo amb les dues mans i mantenir l'esquena recta. Evitar inclinar-se.
- En portar pes, evitar carregar-lo a una banda del cos. S'aconsella portar-lo de manera equilibrada.
- Canviar la postura freqüentment.
- Una alimentació que aporti calci en quantitats suficients, per exemple amb aliments lactis, afavoreix la salut dels ossos.
- Una alimentació rica en àcids grassos omega-3 (per exemple el peix blau) i omega-6 (per exemple el germen de blat) pot afavorir la disminució dels processos de la inflamació i del dolor.
- El repòs continuat al llit no és un tractament eficaç pel mal d'esquena, ja que pot comportar una pèrdua de força que dificulti la rehabilitació.
- L'aplicació de calor local pot alleugerar el dolor crònic.
- Les cotilles i els cinturons lumbar són recomanables per a les persones que hagin patit mal d'esquena i hagin de fer un sobreesforç.

## LA PARTIDA DELS RODONS.

Fa uns quants anys que es va reconstruir l'ermita de Sant Joan, del que era al que és, hem de dir que tenim una ermita magnífica i també un gran mirador.

Hem d'estar orgullosos la gent d'aquí d'Almatret, per les grans vistes que hi ha per tot el terme.

En un dels escrits que vaig fer, en el número 13 de la Garbinada, vaig dir que estem a " MIG CAMÍ DEL CEL ", per les meravelloses vistes que ens envolten, en el número 20, vaig dir que som " EL PETIT EMPORDÀ DE LES TERRES DE PONENT", pel nostre gran altiplà.

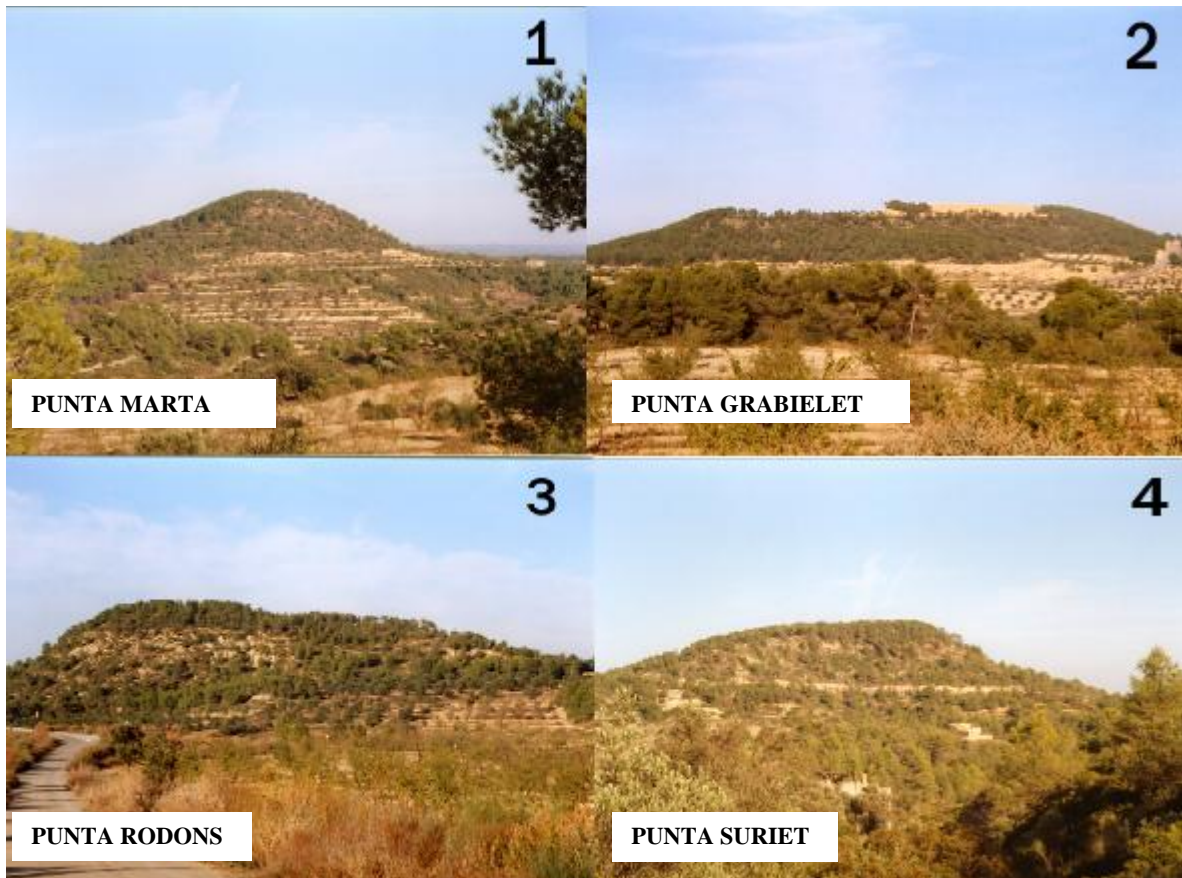
Aquesta vegada parlaré de la partida del Rodons. El Rodons, com tothom sap, és una partida del poble com d'altres, però és una partida que està envoltada per quatre turons anomenats puntes: La Punta Suriet, La Punta el Rodons, La Punta Grabelet i La Punta Marta.

La Punta Suriet es la més propera, però es també la més baixa i ,per cert, no he tingut mai el cor de pujar-hi. Així com La Punta el Rodons que vaig tenir la curiositat de pujar-hi perquè he sentit dir que en el cim hi ha ruïnes d'un poblat Ibèric, però res d'això vaig veure.

La Punta Grabelet es la més gran de totes quatre. S'anomena així perquè en el cim s'hi troba un finca d'un senyor de Maials anomenat Grabelet, que a hores d'ara s'hi construeix un gran embassament; també és el turó que llanda cada vegada que anem de viatge. Entre La Punta Grabelet i La Punta Marta hi trobem un pla des d'on es domina l'altiplà d'Almatret, Sant Joan i una gran esplanada de totes les finques i boscos, i per l'altre indret contemplem un altra esplanada de finques del terme de Maials amb el poble a la vista; és el que anomenem Pla la Sària.

I per acabar La Punta Marta, no sé per què se l'anomena així, però sí que sé, que és el cim més alt dels quatre. El que hi ha a Espanya es diu que és dels espanyols i el que hi ha a Catalunya és dels catalans, dic això perquè aquest turó no és terme d' Almatret, és terme de Riba-roja però el podem considerar més d'Almatret que de Riba-roja. Com he dit és el més alt i és també on es domina mes paisatge malgrat l'espessor del pins, contemplem bona part de les valls de Riba-roja, el campanar d'Almatret enmig de l'altiplà i molta cosa més, si es netegés el sota bosc seria un lloc magnífic, on es podria ballar sardanes a l'ombra del pins, perquè es un cim gran i pla, com anar-hi? Molt senzillament, per la pista de Riba-roja, que passa a la vora, ara això sí, per pujar dalt és qüestió de prendre-s'ho en calma i suar la cansalada i com diu el poeta lleidatà Magi Morera i Galícia en els últims versos del Campanar de Lleida ( en el nostre cas La Punta Marta ) .....“ i amunt, amunt ja ets dalt! Ara esperit si et sents d'àliga el cor pren revolada que ja ets a mig camí de l'infinít ”.

*Miquel Florensa i Tarragó.*



## ELS OFICIS, ABANS... *El forner*

Els padrins m'expliquen que la manera de fer el pa, abans, era molt diferent a la d'ara, que quasi tot ja està mecanitzat.

Abans, la vigília de pastar, les mestresses de casa passaven per cal forner a apuntar-se. Després, el forner les distribuïa en tandes de quatre o cinc dones. La primera tanda tenia l'honor de sortir del forn amb el pa cuit, abans que sortís el sol; també n'hi havia que no els agradava tan matinar.

El pastisser tenia l'obligació de passar casa per casa, pegant trucs a la porta i dient: A pastar, a pastar!. Les dones pastaven a casa i el dia assenyalat portaven la massa al forn, en una pastera de fusta que aguantaven sobre el cap. Per pastar s'ajuntava farina, aigua, sal, llevat artificial i una mena de pasta seca anomenada "ren", que és la que quedava de l'última pastada.

La farina s'anava a buscar a Maials (a la fàbrica) i també a Flix, bé amb ruquets o a peu. El "ren" es deixava, moltes vegades, d'una casa a l'altra.

Ja al forn, el forner ajudava a descarregar la massa, que es posava per ordre sobre un taulell, es donava la forma i es deixava reposar. Quan el forner tenia el forn a punt, posava amb una pala la massa a dintre; dins el forn hi posava també un tros de fusta torrat, per fer claror i poder veure quan el pa estava cuit.

El costum era pastar cada vuit o deu dies i la gent es menjava el pa sec. Per aquest treball, la mestressa de casa tenia l'obligació de cada dotze pans, pagar-ne un. Aquest pa es venia a la gent que no podia pastar i s'anomenava "pa de la puja".

Després les coses van canviar i els pastissers van acordar que aquest treball es pagaria amb diners i uns anys després es va començar a vendre'l com fins ara.

*Gemma Gasull*

### Sant Tornem-hi !!!

No em cansaré mai de repetir que quan es crida al poble d'Almatret per col·laborar amb alguna causa, tot el poble fa pinya. Ho vàrem veure el passat dia 8 de desembre a la sala del ball. Després d'una obra de teatre la gent es va quedar per col·laborar a la popular xocolatada que com cada any vàrem organitzar les mestresses de casa l'Alba a favor de la Marató de TV3, que aquest any va anar dedicada a les malalties cardiovasculars, i hi varen assistir unes 170 persones més o menys. Després del berenar es va fer la presentació del llibre de poemes d'en Gabriel Pena, un noi de Seròs, que amb la venda dels llibres va fer també una donació a l'Associació Dones l'Alba. I el passat dia 16 d'aquest mes, també es va fer el típic Bingo solidari i tot el que es va recaptar també va ser per a la Marató de TV3. En total es va recaptar 1000 €. Gràcies a tots per la vostra col·laboració i fins la propera.

*Esther Ballesté*

l'Associació Dones l'Alba us desitgen bones festes.

En aquestes dates farà sis mesos que ens va deixar el nostre estimat amic Víctor de l'Astrelat. Una persona que mai va renunciar als seus orígens i que sempre portava el poble d'Almatret en el seu pensament, poble al qual retornava quan les seues múltiples obligacions, tant familiars com professionals li ho permetien.

En el camp professional volem recordar que en Víctor va formar part dels equips mèdics pioners en la investigació sobre la sida en el territori espanyol i que el seu treball ha estat presentat i reconegut en força fòrums d'investigació sobre aquesta malaltia. I en el camp familiar, volem que tant la seva dona com els seus fills se sentin estimats i acollits quan vinguin a Almatret.

Aquestes ratlles volen ser un sentit i profund recordatori de les reunions, sopars, converses i jornades de pesca que moltes de les persones del poble van tenir amb ell.

Víctor, sempre et recordarem.

*Els teus amics i amigues*

L'equip de la revista us desitja:

**bones festes !!**

## EL REFRANYER

El dia nuvolós, enganya al peresós.

Home vell i trasplantat, primer mort que arrelat.

Per Sant Pere vas a veure l'olivar i en veus un aquí i un allà, torna a casa que olives hi haurà.

Per Sant Andreu, l'oliva al trull posareu.

Per Sant Andreu, retira l'arreu de sembrar i posa't a eixercolar.

Per Sant Andreu, si no heu sembrat, sembreu.

Per la Concepció fa el fred major.

Si plou per la Concepció, plou per Carnestoltes, per Setmana Santa i per Resurrecció.

Tronada entre la Concepció i la Candelera, mal any se'ns espera.

Equip	<b>GARBINADA</b>
Coordinació:	<b>Glòria Arbonés, Núria Pujol.</b>
Redacció:	●.....
	<b>Glòria Arbonés, M<sup>a</sup> Tere Tamarit, Núria Pujol, Mònica Rius.</b>
Editorial:	●.....
	<b>Núria Pujol.</b>
Muntatge:	●.....
	<b>Miquel Ballesté</b>
Fotos:	●.....
	<b>Miquel Florensa</b>
	Amb la col·laboració de l'Excl. Ajuntament d'Almatret:
	<b>Telèfon : 973 13 80 13 Fax : 973 13 80 67</b>
	<b>E-mail : ajuntament@almatret.ddl.net</b>