



EDITORIAL

Us presentem el nou Equip de Govern per al mandat 2019-2023. L'equip està format per regidors/es de JuntsXAlmatret i regidors/es de la formació política ERC. Volem treballar amb vosaltres, defensar els interessos de tothom, i respondre a les necessitats del NOSTRE POBLE.

Un dels objectius que ens feia més il·lusió dur a terme era recuperar La Garbinada perquè, malgrat que els temps i les necessitats canvien, hi ha coses que es mantenen encara que passi el temps. Les persones que viviu en aquest petit gran poble hi teniu molt a dir, i us encoratgem que en sigueu partícips a través de La Garbinada. Vosaltres en sou els protagonistes !

Per part de l'Ajuntament, intentarem que estigueu sempre informats de les actuacions que es duguin a terme per aconseguir els objectius fixats amb la màxima transparència possible. Ens agradaria ser un ajuntament obert a tots vosaltres i les vostres inquietuds esdevinguin les nostres. Esperem que gaudiu d'aquest exemplar, que no és més que la continuïtat d'allí on es va deixar, i aprofitem l'avinentsa per desitjar-vos a tots i a totes MOLT BONES FESTES!

EL RETORN DE LA GARBINADA

El desembre de 1999 vam engegar per primer cop "La Garbinada" amb l'objectiu de dotar a Almatret d'un butlletí cultural. Ara, vint anys després, ens proposem fer-ho de nou, amb les mateixes ganes i amb el mateix propòsit: aglutinar les diferents sensibilitats del poble, donar veu a la nostra gent i ser un punt de comunicació entre ciutadans.

Tot i així, 20 anys són molts anys i, malgrat el que ens pugui pesar a cadascú, el tarannà de la gent ha canviat, el món ha canviat. I molt. Les xarxes socials són el pa nostre de cada dia, el món digital ha envaït cada racó i les notícies d'última hora estan atapeïdes de moments històrics que es succeeixen a cada minut. Des de La Garbinada reivindiquem la calma, el paper, la lectura pausada del butlletí, el plaer d'aturar-se una estona a llegir i compartir les curiositats, receptes, o notícies amb els nostres veïns. Així doncs, esperem que gaudiu una estona de la lectura i que entre totes i tots puguem tornar a fer de La Garbinada un element esperat i celebrat.

VA DE ...TECNOLOGIA

LA WEBCAM. Com molts altres utilíssims "gadgets", va néixer per casualitat quan, el 1991, alguns membres del departament d'informàtica de la Universitat de Cambridge van començar a incomplir la norma de que, qui s'acabés el cafè, havia de preparar una gerra nova. Per enxampar el "malvat", dos empleats van dissenyar un protocol client-servidor al qual van anomenar XCoffee i el van connectar a una càmera que transmetia en xarxa la imatge de la cafeteria per enxampar "in fraganti" el buidador de cafeteres. Un any més tard, van decidir comercialitzar-la amb el nom de XCam, òbviament, ampliant els seus usos.

Des de quan els cotxes porten ràdio incorporada? Des de 1932, quan el constructor alemany Blaupunkt va col·locar a l'interior d'un Studebaker (un model de cotxe) un radioreceptor amb antena que funcionava connectat a la bateria de l'automòbil. Això sí, el seu elevat preu el va convertir en article de luxe durant anys.

Per què les "tàblets" i els mòbils ens roben el son? Passar més de 120 minuts davant d'aquests dispositius lluminosos redueix el nivell de melatonina, descol·locant el nostre rellotge intern i, a més, modificant-nos el son.

Quantes vegades al dia revisem el nostre "smartphone"? Una mitjana de 150, el que, en el transcurs d'un dia de 16 hores (sense comptar les que dormim) significa que mirem el telèfon cada sis minuts i mig. Segons en Tomi Ahonen, una de les veus més reputades de la tecnologia mòbil, fem, rebem o ignorem 22 trucades, enviem 23 missatges i revisem el rellotge 18 vegades diàries.

Consumeix energia un carregador endollat? És una d'aquestes coses que sempre hem escoltat... i que és del tot incert. Segons Nergiza.com, "si deixéssim tot un any un carregador endollat (sense carregar res), ens constaria aproximadament 0'15€."

FEM SALUT . . .

Cada dilluns i dijous, de 19:30 a 20:30, a la planta baixa de l'Ajuntament d'Almatret, es realitza una sessió d'exercicis coordinats per **Esther Muñoz Jové**. Aquest grup de dones practica estiraments i exercicis energètics basats en la teràpia de polaritat. Tots/ es hi podeu participar per millorar la salut i la vitalitat del vostre cos. Us hi esperem!!



Petada en forma de tijeras

Aquest és un exercici suau, però intens, per obrir les zones del maluc i de la pelvis. Mou les energies de dues maneres diferenciades. En primer lloc, el balanç de les articulacions dels malucs genera una expansió i contracció dels malucs que pressiona i allibera alternativament el sacre. Això crea una acció de bombeig que facilita la circulació del fluid cerebroespinal. En segon lloc, gronxar les cames potencia les corrents energètiques "transverses" utilitzant l'efecte dinàmic, descrit anteriorment en la respiració. Com a conseqüència de la relació que es reflecteix entre el sacre i el crani, aquest tipus de moviment de maluc condueix a un ajust cranial i alleuja la pressió. El Doctor Stone recomana la petada en forma de tisores per alleujar la congestió dels pits. Si tens el nas tapat o el cap pesat, fent entre deu i vint minuts aquest exercici es produirà un gran alleujament. Mètode : Tombat mirant al terra, amb el cap descansant còmodament sobre els braços, porta els peus de forma que la part inferior de les cames quedin perpendiculars al terra. Balanceja els peus rítmicament cap a dins i cap a fora, alternant el peu que creua per davant. A algunes persones això els resulta més fàcil si emfatitzen el balanç extern i després deixen que les cames tornin per si soles a la posició interna. Repeteix aquest moviment relaxat entre cinc i deu minuts.

Beneficis:

- ❖ És energètic i equilibrador general que incrementa l'alerta. S'utilitza per escalfar. Els moviments laterals fomenten la integració entre els dos hemisferis cerebrals.
- ❖ Allibera la part baixa de l'esquena, especialment el sacre i l'articulació sacroilíaca.
- ❖ És fàcil de fer i convenient per a les persones grans i dèbils.
- ❖ Entona els músculs i el glutis.
- ❖ Fomenta la circulació de fluid cerebroespinal del sacre al cap, afavorint la claredat mental.
- ❖ Calma els nervis.
- ❖ Allibera les tensions retingudes a les cames; ajuda a establir-se i sentir-se més sòlidament arrelat a les cames i als peus.

PLANTES DEL NOSTRE ENTORN: TIMÓ/ FARIGOLA



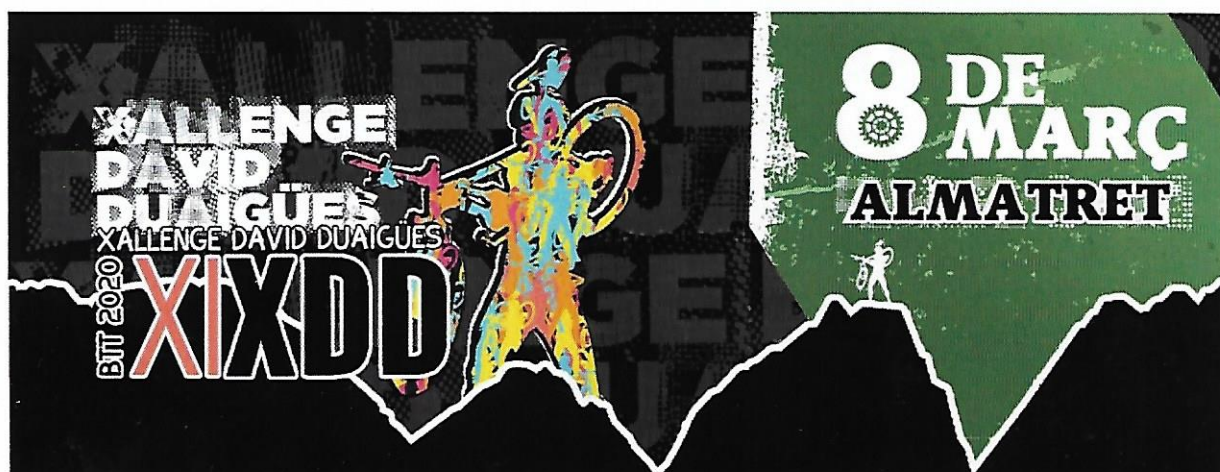
Un dels grans potencials que té Almatret és un extens recull de plantes amb propietats medicinals molt potents. Els nostres avantpassats, que ho sabien molt bé, les utilitzaven tant per guarir persones com animals. En feien infusions, maceracions amb oli i amb alcohol, cataplasmes, i algunes famílies en recol·lectaven per vendre a ca l'herbolari i a la indústria farmacèutica.

Estem entrant a l'hivern, molt aviat arribarà Nadal. Això vol dir que estem exposats a refredats, processos gripals i, després dels generosos àpats nadalencs, a algun que altre problemeta a l'aparell digestiu. I si alguna planta ens pot servir tant per una cosa com per altra, aquesta és el TIMÓ.

El timó deu ser la planta que segurament no falta en cap casa. Una planta amb un ventall de propietats força gran, propietats que es donen gràcies a la gran quantitat de components actius que té:

Digestiva	Afavoreix la digestió.	ÚS INTERN. En els tres casos es pren amb infusió.
Carminativa	Evita els espasmes gàstrics i intestinals.	
Antipútrida	Evita la formació de gasos.	
Antisèptica, pectoral i expectorant	Boca, refredats i processos gripals: Redueix les infeccions, elimina o impedeix el creixement de bacteris i virus.	ÚS INTERN. Es pot emprar per alleugerar el mal de gola en cas d'angines, gargaritzant. També es pot prendre amb infusió, bullint una cullerada de flors 5 minuts i deixant-ho reposar 3 minuts. Després li afegim una cullerada de mel i una de suc de llimona. Feu-ne gàrgares quan hi ha problemes a la boca.
Antireumàtic	Per combatre el reuma.	ÚS INTERN. Prendre en infusió
Emmenagog	Rebaixa els dolors de la menstruació evitant malts de cap, retenció de líquids i irritabilitat general.	ÚS INTERN. En infusió.
Cicatritzant i antisèptic	Estimular la cicatrització. Lluita o evita les infeccions.	ÚS EXTERN. Es renten les ferides amb una infusió ben carregada de flors.
Relaxant muscular	Per tractar malalties com la fibromiàlgia o els dolors musculars.	ÚS EXTERN. Utilitzant oli essencial de timó barrejat amb oli i fregant les zones adolorides. No es pot beure
Toxicitat	No és tòxic en infusions si no en fem abús. Però, si parlem d'oli essencial, no es pot utilitzar en cas d'embaràs, úlceres i problemes cardíacs.	

RECORDEU: EL PRIMER QUE HEM DE FER, SI NO ENS TROBEM BÉ, ÉS ANAR AL METGE.



Xup - xup

En aquest apartat hi tenen cabuda totes les receptes que vosaltres feu a casa vostra, amb amistats, a la feina, les heretades, les buscades, les creades... Tots i totes esteu convidats a participar. I si hi afegiu una foto, molt millor!!

En aquesta ocasió, **Anna Maria Pallissé Molins**, ens presenta "**Calamarsons farcits**". Ja es veu que estan per llepar-se'n els dits!!! Gràcies, Anna!!

CALAMARSONS FARCITS**INGREDIENTS:**

calamarsons, gambetes pelades, carn picada de vedella, , ou dur, all, ceba, tomàquet, oli d'oliva, pèsols, vi o conyac, all, julivert, ametlles torrades, pa fregit, aigua, arròs.

ELABORACIÓ:

- Es netegen els calamarsons i es reserven les aletes i les potes.
- En una paella, amb oli d'oliva, es fregeix un grapat de gambetes pelades i, després, les aletes i les potetes dels calamarsons. Hi afegim, també, la carn picada de vedella.
- Un cop tot cuit, s'hi afegeixen els dos ous durs que xafarem amb una forquilla.
- Farcim els calamarsons i els tanquem amb un escuradents. Seguidament els punxem amb una forquilla perquè no es rebentin.
- Posem els calamars en una cassola amb oli, els fregim i reservem.
- A la mateixa cassola fem un sofregit amb l'all, la ceba tallada, i el tomàquet. Hi afegim una mica d'aigua, els calamarsons farcits i els pèsols. Deixem que faci xup-xup.
- A continuació, posem un rajolí de vi o de conyac.
- Finalment, fem una picadeta amb julivert, all, ametlles torrades i pa fregit. Ho aboquem a la cassola un moment abans de treure del foc.
- Es pot acompanyar d'un bol d'arròs blanc. I ja està llest per servir i menjar!!! Segur que està boníssim!!

**ANEM A BUSCAR EL TIÓ**

Fa uns dies va arribar, a l'ajuntament d'Almatret, un whatsApp del Tió de Nadal notificant que el trobaríem al bosc de la Bassa d'Avall. Allí ens va esperar amagat perquè cada nen busqués el seu i el portés a casa per cuidar-lo i donar-li molt de menjar fins el dia de fer-lo cagar entre tots.

**A BETLEM
ME'N VULL ANAR**

A Betlem me'n vull anar,
Vols venir tu, gallineta?
A Betlem me'n vull anar,
Vols venir tu, rabadà?

Un xiulet li vull comprar,
Un xiulet li vull comprar.
Xiu, xiu, xiu farà el xiulet

xiribit, xiribet,
a Betlem au, au!
A Betlem si us plau.

Un gatet li vull comprar,
Un gatet li vull comprar.
Meu, meu, meu farà el
gatet ...

bis

Un gosset li vull comprar,
Un gosset li vull comprar.
Bup, bup, bup farà el
gosset...

*bis***Coordinació:**

Anna Estruch, Pepita Vallés

Redacció:Anna Estruch, Pepita Vallés,
Jordi Tarragó, Núria Pujol,
Ingrid Teixidó**Assessor lingüístic:**

Hèctor Muñoz

Muntatge:

Anna Estruch, Pepita Vallés

Fotografia:Anna Estruch, Anna Pallisé,
Fermín Esteban

Amb la col·laboració de
l'Excl. Ajuntament d'Almatret

L'equip de la revista us desitja:

**MOLT BONES
FESTES!!!**