



EDITORIAL

Segons diversos estudis realitzats per organitzacions de consumidors, els programes englobats dins la denominació de "teleporqueria" creixen a un ritme tal, que monopolitzen bona part de la graella de programació televisiva. L'opinió generalitzada tendeix a culpabilitzar les televisions, però la programació es regeix pels dictats de l'audiència, és simplement el totalitarisme de l'oferta i la demanda, es converteix en un cercle on es confonen els límits i les responsabilitats.

L'audiència demana uns programes on es perden referents i es premien comportaments plenament censurables amb fama, diners, status social..., es crida, s'insulta, es perd el respecte a la dignitat dels altres i es frivolitzen realitats socials serioses.

Tendim a la banalització de la mort i la violència, i la falta de reflexió durant o després de la visualització televisiva, ens hi empeny i actua com un reforç, s'interioritza sense límits i es té set de més..., un cercle.

Tot i així, deixant de banda el concepte de "teleporqueria", que com tots els conceptes és ambigu, qualsevol programa ens pot fer tendir a la banalització i la pèrdua de valors, ja siguin imatges massives de morts en guerres, macabres històries d'assassinats amb tot luxe de detalls, pel·lícules hollywoodienses on l'heroi de torn sembla de bombes la ciutat i es queda amb la noia o Paco Porras i Tamara (perdó, Àmbar) escridassant-se en qualsevol plató. L'únic imprescindible és no perdre la mirada crítica que ens retorna als valors més bàsics d'educació, i aquest Nadal podria ser el punt de partida per començar a fer-ho ja que amb les vacances es mira més la televisió.

BON NADAL.

VIOLENCIA DE GÈNERE

Malauradament les notícies que ens donen per la televisió, que llegim al diari, que ens arriben per Internet o senzillament que rebem, cada dia tracten del mateix, en un apartat o altre, i ens fan donar compte que cada dia hi ha, i cada dia més, violència domèstica, violència de gènere. Cada dia moren dones a les mans dels seus homes, de les seves parelles. I tot això per què? Jo no sóc qui per treure'n conclusions, però potser estem vivint, encara, en una societat masculista, on alguns homes encara no són capaços d'entendre que les dones poden tenir tant o més poder adquisitiu que ells, que poden treballar en llocs tant o més dignes que ells ... en definitiva, que no som pas tant diferents com molts d'ells creuen o com molts d'ells voldrien; i segurament això els porta a tenir moments de ràbia i potser d'enveja i gelosia.

Però això no és un motiu perquè quan arriben a casa maltractin a la seva companya arribant fins i tot a matar-la.

Aquest comportament no porta enlloc, però potser el problema ja ve de la pròpia societat, de la pròpia cultura en que ens hem trobat vivint fins ara.

El passat dia 23 de setembre de l'any 2004 el diari Segre publicava una notícia on una dona havia demanat per escrit i davant del jutge que el seu home només li pegués una vegada a la setmana; resulta ser que ella acceptava que el seu home era violent i li pegava cada dia; pensava que amb el naixement del seu primer fill les coses s'arreglarien però no va ser així, per això demanava que només li pegues un cop a la setmana. I jo em pregunto: Això, el pensament d'aquesta dona, ens porta a avançar dins la societat? De ben segur que no.

Potser també hi ha dones que, sense arribar a aquests extrems, pensen que el seu paper prioritari és cuidar a l'home, que a la fi és el que s'esforça per tirar a la família endavant i no entenen com d'altres dones agafen opcions diferents, les de créixer com a persones decidint el que volen fer.

Cap rol és millor que un altre; l'important és la capacitat de decidir quin vols i la possibilitat de poder-lo portar a terme, respectant i compartint les decisions. És a dir, intentar ser persones ...

Potser és un problema més complex del que ens pensem, on s'hi barregen sentiments de gelosia en lloc de comprensió, de "propietat" en lloc d'estima, de violència en lloc de diàleg, d'enuig en lloc de l'esforç per entendre i entendre's... No depèn del sexe, sinó dels valors humans i de creure que pel fet de tenir un sexe que fins ara i ha estat l'hegemònic, és el que sempre té la raó i ho demostra amb violència si cal.

I tot això en una societat on encara hi ha normes que no ajuden, on en fan falta d'altres que facin disminuir aquestes "barbàries" i on estem confonent moltes vegades la formació de les persones amb la simple adquisició de coneixements tècnics.

Potser comença a ser hora que entre tots, homes i dones, lluitem per aconseguir una igualtat de sexes, una igualtat de gènere, una igualtat de drets entre els homes i les dones; perquè pensar que els homes són més que les dones és pensar igual que fa 100 anys i així una societat no pot avançar mai.

Desgraciadament aquest any ja han estat més de 70 les dones mortes per violència domèstica, fins a quan?. La resposta depèn de tots!

Equip de Redacció

En aquest exemplar :

**Opinió
L'Ajuntament informa,
Salut, Altres notícies curiositats...**

L'AJUNTAMENT INFORMA:

- **Mobiliari i equipament de la zona de lleure públic:** S'ha sol·licitat a la Direcció General d'Arquitectura i Paisatge, dins el "Programa d'actuació conjunta dels Municipis Aïllats de Muntanya, un ajut. per adequar la zona de lleure del polisportiu, amb un pressupost de 28.500 €.

- **Abastament d'aigua a la partida "Escambró":** La Diputació de Lleida ha aprovat fer l'estudi - projecte (veieu el número 20 de La Garbinada) de portar l'aigua a aquesta partida.

- **Obres Segrià Sud:** S'ha fet una comunicació escrita al president de la Comunicat de Regants Segrià Sud, en relació al perill ocasionat per la conducció de vehicles de l'obra; aquesta comunicació ja s'havia fet anteriorment.

També s'han dirigit queixes a Regsa (responsable de l'Administració en el tema Segrià Sud) pel mal estat del camí "Empedrola", causat pel trànsit continuat de vehicles de l'obra.

- **Reparacions i millores en el servei d'abastament d'aigua potable a domicili:** S'ha fet la sol·licitud a la Diputació de Lleida, de concessió d'ajut econòmic. Aquestes reparacions corresponen al manteniment periòdic del servei.

- **Obres del PUOS:** Al número 19 de La Garbinada, informàvem de les concessions de la Generalitat per les obres demanades pels anys 2005, 2006 i 2007. Dintre del Pla Específic de la Diputació de Lleida, ens subvencionen amb: Consultori mèdic, 21.525 €. Local social, 11.180 €. Talús del filador 2ª fase, 7.850,79 €.

La situació prevista en aquests moments és:

OBRA	SUBVENCIÓ TOTAL (Generalitat + Diputació)	PRESSUPOST de l'obra
Adequació Consultori Mèdic	136.325 €	143.500,3 €
Local Social	70.811,49 €	74.538,41 €
Filador	163. 220,75 €	176.400,23 €

- **Varis:** S'ha demanat a la Diputació de Lleida la carpa, per les "24 hores Futbol Sala", previstes els dies 30 i 31 de Juliol del 2005.

S'han reprès les converses amb la Generalitat i el Bisbat de Barcelona, per la recuperació de la Creu de Terme.

FEM SALUT.....

Possiblement la tos és la manifestació més comuna de les malalties respiratòries, tot i que pot amagar d'altres patologies com al·lèrgies o estar produïda per ambients contaminats, canvis de temperatura i el tabac.

La tos és un important mecanisme de defensa que permet eliminar material estrany i secrecions excessives del tracte respiratori.

Hi ha dos tipus de tos: la beneficiosa i la molesta.

La tos beneficiosa, també dita tova o productiva, s'acompanya d'expectoració (expulsió de moc). Cal respectar-la i no eliminar-la, tret que resulti esgotadora o impedeixi dormir.

La tos molesta, seca o improductiva, es produeix per irritacions a la gola, no té expectoració, és fatigant i inútil. Es recomana eliminar-la, tenint en compte que si dura més de dues setmanes cal consultar als serveis sanitaris. Aquests os diran el medicament antitussigen més adient a les característiques de cadascú; N'hi ha que estan contraindicats pels nens petits o per les persones amb segons quines malalties.

Mesures preventives.

- Eviteu l'aire sec. En el cas dels nens i persones amb problemes respiratoris, s'aconsella utilitzar humidificadors.
- Eviteu l'exposició a la pols, al fum i al tabac.
- No us exposeu als canvis bruscs de temperatura.

continua a la pagina següent.....



Consells pràctics.

- Augmenteu la ingesta de líquids per facilitar la fluidificació del moc.
- Quan hi ha tos productiva, es recomana que incorporeu el pacient al llit, amb dos coixins i mantingueu l'habitació ventilada.
- Suprimiu el tabac.
- En nens menors de dos anys i sobretot en lactants, el moc s'acostuma a acumular a la part posterior del nas i per això cal netejar-lo periòdicament, per exemple amb sèrum fisiològic i un aspirador nasal.
- La inhalació de vapors amb productes balsàmics (mentol, eucaliptus, saüc, espígol o romaní) ajuda a liquar les secrecions pulmonars i en pot facilitar l'expulsió. No els utilitzeu en nens menors de dos anys.
- Per preparar les inhalacions cal que l'aigua estigui calenta però no bullint, perquè la temperatura d'ebullició destrueix els principis essencials (els que fan l'efecte) d'aquestes espècies.
- Cal vigilar, especialment en els nens i les persones grans, que no es cremin per contacte amb el vapor o el recipient.

RECORDANT AQUELLS ANYS

Maria de Pablo em va dir un dia: per què no escris alguna cosa per a La Garbinada?. I què puc escriure? Li vaig dir. Alguna cosa sobre el poble, va respondre ella. Vet aquí que són moltes les coses que es podrien dir sobre el poble. La crisi de les mines dels 60 ens va portar a Barcelona, i aquí hem muntat la paradeta. Sempre hem tingut un peu al poble, fins i tot hi tenim un nínxol al cementiri, però per molts anys que segueixi buit.

Ara arribem al poble amb poc més de dues hores (per l'autovia no passem de 120), però no sempre ha estat així de fàcil. Recordo quan veníem el dijous per Setmana Santa. El meu pare anava a fer cua a "L'Alsina Graells", a la Ronda Universitat, el dimecres de la setmana d'abans a les 5 del matí, jo anava a rellevar-lo a les 8, sempre érem dels primers, calia fer-ho així o no trobaríem bitllets, quan els 2 ó 3 cotxes de línia eren plens, ja no en posaven més. I la pujada dels Brucs? Fins i tot ens passàvem la bota de vi d'uns cotxes als altres. El cotxe sortia a dos quarts de tres i era una proesa arribar a l'hora a Lleida per agafar el cotxe del poble a les 7. Una vegada sortí en vam tenir que Gabino era el conductor i en arribar a Lleida va agafar una dreuera per poder arribar a l'estació vella. De tot això ja fa uns quants anys.

El dia 2 d'octubre vam fer un dinar els que aquest any fem els 50. El vam fer al cafè d'Angeleta, ella i Sebastiandreu es van desviure perquè poguéssim fer la festa a casa seva, des d'aquí els ho vull agrair, en nom meu i en nom de tots. Quan Araceli i jo vam parlar de celebrar-ho, ja li vaig dir que havia de ser en el "CAFÈ". Angeleta, no saps la il·lusió que em feia, gràcies. Els records que a tots ens porta aquell local no cabrien en aquest paper.

El dinar va servir per retrobar-nos gairebé tots, alguns no hi van poder venir, una altra vegada serà. Vam menjar, beure, fer un "calmant", parlar i escoltar música dels anys 70 ("*...y mis manos en tu cintura, pero mírame con dulzor ...*"). Va ser una festa rodona, vam compartir records de petits i de no tan petits. Quan anàvem a buscar carbó al Dret i tocàvem el timbre de casa'l "Guego", quan anàvem a "mestra" amb la bosseta del got amb "cola-cao" per beure aquella llet tant repulsiva del "Pla Marshall". Abans d'entrar deixàvem la bossa i l'entrepà al terra perquè fessin cua mentre nosaltres jugàvem a futbol esperant l'hora d'entrar. I els "guateques" a casa de Salero? Aquell any que Jordi tenia la cama trencada i ballava la "yenka"... I quan anàvem a menjar la mona en un tractor conduït per un que no tenia carnet?... i ara patim pel que fan els nostres fills! ...

Qui ho diria! Ja he fet els cinquanta i em sembla l'altre dia quan jugava a "mate" amb la piloteta verda del "Gorila".

Almatret amb la Marató de TV3. Lluitem junts contra el càncer.

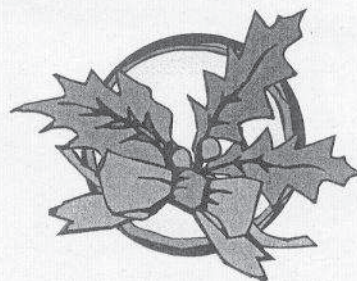
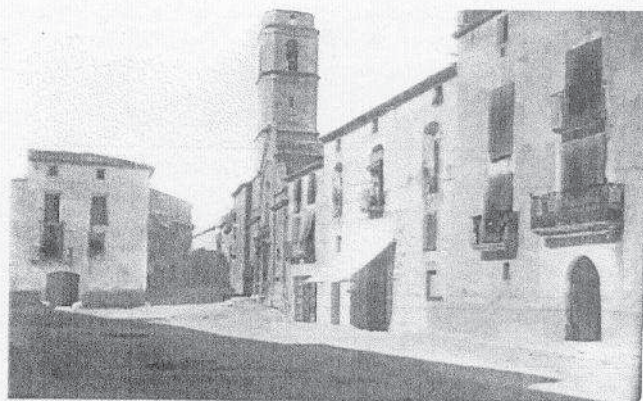
Rosanna Tarragó

Almatret, un poble de 450 habitants aproximadament, aconsegueix 1.114 € destinats a la lluita contra el càncer. El diumenge anterior a la celebració de la XIII edició de la Marató de TV3, l'associació de dones l'Alba d'Almatret conjuntament amb la Peña Barcelonista d'Almatret van organitzar una xocolata, popular al casal de la penya, on no importava a quin equip de futbol animes en les competicions, l'important era lluitar tots conjuntament contra el càncer. Per això, gent de totes les edats i simpatitzants de tots els equips de futbol van omplir una sala durant bona part de la tarda i era constant l'entrada i sortida de la gent per anar a buscar el got de xocolata i la coca, o, si més no, a pagar si la gana encara no es deixava sentir.

A les 4.30 de la tarda del dia de la Marató al bar de la plaça l'associació de dones va organitzar un bingo, estava previst que acabés a les 7 de la tarda però la gran afluència de gent va fer que s'allargués una mica més, la causa era bona i el calaix que s'anava fent també.

Qui més qui menys un cartonet va jugar, encara que els qui no hi estant massa acostumats feien riure als altres cantant alguna línia fora d'hora.

L'associació de dones agraeix amb molta il·lusió a tota la gent del poble que amb la seva mesura possible van contribuir per aquesta causa que encara avui no es pot curar i que malauradament es pateix a moltes cases. Gràcies a tothom.



LA NOSTRA GASTRONOMIA

Gràcies a la iniciativa de unes veïnes, inaugurarem secció. Si voleu col·laborar -hi ens podeu fer arribar receptes de les "de tota la vida" i les publicarem amb un petit comentari del seu valor nutritiu. Animeu-se!

- Olla d'oli (per a quatre persones):

Agafar 4 o 5 grapat de mongetes i posar-les en una olla d'aigua al foc fins que bulli. Tirar-hi un raig d'aigua per "espantar-les" i després un raig d'oli d'oliva, d'Almatret és clar.

Quan les mongetes estiguin cuites, posar-hi col i patata a trocets i deixar coure. Quant estigui cuit ja es pot servir.

Si en sobrava, la gent se la menjava a l'endemà per esmorzar, fregida.

Rosa Miarnau

És un plat que dona energia, proteïna de bona qualitat, fibra i minerals. Amb una amanida i una ració de fruita, és un àpat complet.

EL REFRANER

Una altra inauguració! Si ens feu arribar dites, les publicarem...La següent ens l'ha facilitat una veïna del Carrer Major.

"El que calla i fa son joc, no fa massa ni massa poc".

POTSER NADAL



Potser Nadal és que tothom es digui
A si mateix i en veu molt baixa el nom
De cada cosa, mastegant els mots
Amb molta cura, per tal de percebre'n
Tot el sabor, tota la consistència.

Potser és reposar els ulls en els objectes
Quotidians, per descobrir amb sorpresa
Que ni sabem com són de tant mirar-los.

Potser és un sentiment, una tendresa
Que s'empara de tot, potser un somriure
Inesperat en una cantonada.

I potser és tot això i, a més la força
Per reprendre el camí de cada dia
Quan el misteri s'ha esvanit i tot
Torna a ser trist, i llunyà, i difícil.

7-XII-1982 MIQUEL MARTÍ I POL



L'ENIGMA D'HIVERN

Un amic va fer una aposta amb un altre, que podien estar tots dos junts a sobre d'un mateix full de diari, sense tocar-se i sense sortir de sobre del full. Aquest li va respondre que no era possible, va acceptar l'aposta i la va perdre.

Com és possible?

SOLUCIO A L'ENIGMA DE TARDOR.

No és possible fer mig forat , pot ser més gran o més petit però sempre és un forat sencer.

Equip **GARBINADA**

Coordinació: ●.....

Glòria Arbonés, Núria Pujol i Jordi Santaulària.

Redacció: ●.....

Glòria Arbonés, Miquel Camarassa, Pilar Lax, Àlícia Pons, Núria Pujol, Verònica Pujol, Mònica Rius, Jordi Santaulària, Montserrat Duaigues.

Editorial: ●.....

Núria Pujol, Mònica Rius, Àlícia Pons.

Muntatge: ●.....

Miquel Ballesté

Fotos: ●.....

Arxiu

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

Telèfon : 973 13 80 13
Fax : 973 13 80 67

E-mail : ajuntament@almatret.ddl.net

L'EQUIP DE LA REVISTA US DESITJA:

bones festes