

RELATS DE VIDA, MEMÒRIES DE LA VALL
TRANSHUMÀNCIES // EL RIU SER: RELACIÓ AMB EL VULCANISME (II)



// A PROPÒSIT DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR //



APLEC DE SANTA QUITÈRIA. GOLANY



PRESENTACIÓ DEL PROJECTE DE MEMÒRIA ORAL. GOLANY



TALLER RELATS DE VIDA. IÑAKI ALVAREZ



GIMCANA FAMILIAR FESTA MAJOR DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR. GOLANY



VISITA AL PROJECTE SOCIAL DE L'EMPRESA DE IOGURTS LA FAGEDA. ASSO

REDACCIÓ revistagolany@gmail.com // **EDITA** Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor // **GOLANY DIGITAL** www.santmiqueldecampmajor.cat // **COORDINACIÓ, REDACCIÓ I DISSENY** Christian Betanzos, Albert Escriu, Paula Serra i Anna Darné // **MAQUETACIÓ** Anna Darné // **IMPRESSIÓ** Impremta Palmada // **DIPÒSIT LEGAL** GI-033/1997 // **ASSESSORAMENT I CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA** CPNL i equip de redacció // **TIRATGE** 425 exemplars

COL·LABORA:  Diputació de Girona

// SUMARI



CAMINADA POPULAR DE LA FESTA MAJOR. GOLANY



TALLER RELATS DE VIDA. GOLANY



CIACIÓ DE GENT GRAN



PREPRACIÓ COQUES DE SANTA QUITÈRIA
GOLANY

P4 // ACTUACIONS MUNICIPALS
P5 // TEIXIT ASSOCIATIU
P8 // QUÈ HA PASSAT?

// CULTURA

P12 // Transhumàncies
P14 // Racó literari. *Rars i plens de vida*

// NATURA

P15 // Remeis ecològics per a l'hort i el jardí
7a part. Remeis estimulants amb plantes
P16 // Plantes i flors silvestres. *Consolda Major*
P17 // Ruta. *Tres recorreguts per Boquià*
P18 // El riu Ser. *Relació amb el vulcanisme
del camp volcànic de la Garrotxa (2)*

// HISTÒRIA

P22 // Relats de vida, memòries de la Vall
P31 // La llegenda. *Aplec de les formigues*

P32 // CONSELLS DR. CARRERAS
P33 // LES RECEPTES DE LA VALL
P34 // METEOROLOGIA A LA VALL
P35 // TAD I TELÈFONS I HORARIS D'INTERÈS

*Golany no fa necessàriament seves les opinions ni els criteris exposats en les diferents col·laboracions.
FOTOGRAFIA PORTADA I CONTRAPORTADA: CHRISTIAN BETANZOS. TALLER: RELATS DE VIDA.

ACTUACIONS MUNICIPALS

Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor

ESTAT DEL DEUTE

A data de 31 de desembre de 2024, l'estat del deute de l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor era de 0 euros.

COMPTE GENERAL DE L'EXERCICI 2024

La Comissió Especial de Comptes es va reunir el 29 de maig de 2025 i va emetre un dictamen favorable del Compte General per a l'exercici 2024. Un cop transcorregut el període d'exposició pública, durant el qual no s'han presentat reclamacions ni al·legacions, ha estat aprovat definitivament pel Ple ordinari de data 10 de juliol de 2025, i posteriorment tramès a la Sindicatura de Comptes.

LIQUIDACIÓ DEL PRESSUPOST DE L'EXERCICI 2024

El romanent al tancament de l'exercici era de 54.334,97 euros.

OBRES I ACTUACIONS REALITZADES DURANT L'ANY 2025

Finançades a través del Pla de Serveis de la Diputació de Girona:

- Redacció d'una diagnosi i d'un pla d'usos dels espais fluvials del riu Ser, amb l'objectiu de regular la sobrefreqüentació estival en aquest entorn i l'impacte sobre els hàbitats naturals que se'n deriva.

- Línia 4. Suport per a la sobrefreqüentació estival en els espais fluvials mitjançant la gestió d'informadors ambientals i la implementació dels plans d'usos d'aquests espais, a fi de reduir l'impacte de les persones sobre el medi natural.

- Redacció del projecte per a la modificació d'una instal·lació solar fotovoltaica existent (edificis municipals) per integrar-hi bateries (potència de l'inversor original superior a 10 kW). Edifici del Sindicat i edificis de l'Ajuntament i La Roqueta.

Finançades per la subvenció del Fons de Cooperació Econòmica i Cultural 2024 de la Diputació de Girona:

- Finançament de la revista Golany i d'espectacles.

Finançades per la subvenció de la Línia 4 del Pla d'Acció 2022-2023 de la Diputació de Girona

- Actuacions d'assistència tècnica destinades a impulsar projectes de rehabilitació energètica al sector residencial.

Finançades per la subvenció de polítiques de foment de la participació ciutadana de la Diputació de Girona 2025:

- Procés participatiu vinculat al Consell de Poble per definir col·lectivament el lema que representarà Sant Miquel de Campmajor, promovent la implicació ciutadana en la construcció d'una identitat compartida.

Finançades per la subvenció de promoció econòmica 2025 de la Diputació de Girona:

- Producció de material de marxandatge (samarretes, adhesius, etc.) amb el lema sorgit del procés de participació ciutadana vinculat al Consell de Poble.

Finançades per l'Àrea de Cooperació Local, Assistència i Cooperació als Municipis:

- Arranjament del camí de Pujarnol i del camí de Mas les Cases al camí de Guixeres, pels danys produïts per les pluges del primer semestre de l'any.

Finançades per la subvenció dels ajuts per al tractament de la vegetació en urbanitzacions i nuclis de població afectats per la Llei 5/2003, de 22 d'abril, corresponents a 2025, de la Diputació de Girona:

- Manteniment de franges perimetrals de prevenció d'incendis.

Finançades per la Fundació "la Caixa":

- Relats biogràfics per connectar passat i present, un projecte de memòria oral amb gravació d'entrevistes als veïns majors de 85 anys i tallers amb tota la ciutadania.

Finançades a través del Pla de Serveis de DIPSALUT

- Assessorament i suport tècnic del programa PT14 – SAT: suport tècnic a polítiques municipals de salut ambiental i actuacions de millora en el sistema d'aigua calenta i freda sanitària del camp de futbol, per reduir el risc de transmissió de legionel·la.



Trobada últim diumenge de mes a la Roqueta de 12 h a 14 h

Biblioteca a la Roqueta



6a Lligueta Local de Petanca. Jornades quinzenals



Assaig setmanal del grup de Caramelles. Cada dilluns de 19.15 h a 20.45 h al local de sota de l'Ajuntament



Entrenaments setmanals: dimarts i divendres de 20 h a 21.30 h

Dia de partit: cada cap de setmana. Dissabtes quinzenals a les 16 h al camp de futbol de Sant Miquel de Campmajor



Organització d'activitats i jornades emmarcades en el 8M i 25N



Associació de Propietaris Forestals de Sant Miquel de Campmajor. Promou la col·laboració entre els propietaris forestals per fomentar la gestió sostenible i la resiliència dels boscos del municipi



Gimnàs: dimarts i dijous de 18.30 h a 19.30 h

És una activitat molt més econòmica que anar al gimnàs i igualment beneficiosa per a la salut. El preu és de 15 € mensuals per a socis i 20 € per a no socis. Aquesta activitat es pot mantenir gràcies al suport de l'Ajuntament i la FATEC.

Memòria: cada 15 dies. Dimarts de 17 h a 18 h

Massatges: dimarts matí i tarda. Cal cita prèvia. El preu és de 40 €.

Perruqueria: últim dimarts de mes a partir de les 16 h. Cal cita prèvia

Podologia: el primer dilluns de mes a partir de les 9 h. Cal cita prèvia

Tallers per seguir activant la ment: dilluns de 15 h a 18 h



Trobada setmanal. Cada diumenge al matí al local de sota de l'Ajuntament



Organització de festes i aplecs de la vall de Sant Miquel de Campmajor

Sessions al Parc de Salut amb Dipsalut. Activitat subvencionada per la Diputació de Girona. Oberta a tota la població. Dilluns de 10:45 h a 11:45 h

QUÈ HA PASSAT?

- **PRESENTACIÓ DEL LLIBRE:**
CORONES DE ROURE
De Xavier Xargay. A la sala polivalent.



GERARD CAPDEVILA

- **CARMELLES I CORRANDES**
A Sant Miquel de Campmajor.
Santuari del Collell.

- **CONSELL DE POBLE DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR**
A la sala polivalent.

- **XERRADA DE CONSUM**
A la sala polivalent.



GOLANY

abril

2

19

20

25

maig

9

10

15

- **CARMELLES I CORRANDES**
A Sant Miquel de Campmajor. Local del Sindicat.



GOLANY

- **TROBADA AMB LES PERSONES ENTREVISTADES AL PROJECTE DE MEMÒRIA ORAL**
A la sala polivalent.
- **PREPARACIÓ COQUES DE SANTA QUITÈRIA**
A Can Rovira.



GOLANY



GOLANY

LA CAIXA DE LES MERAVELLES

Taller per a la mainada, dins del projecte de Memòria Oral. Emmarcat en els actes de la Festa de Santa Quitèria. Als Paratges de Santa Quitèria.

- **BUSQUEM ESLÒGAN PEL NOSTRE POBLE!**
Pensem una frase que ens defineixi i li donem forma amb el disseny. A la sala polivalent.

- **ESPECTACLE DE MÀGIA AMB DAVID EL MAG**
Emmarcat en els actes de la Festa de Santa Quitèria. Als Paratges de Santa Quitèria.



GOLANY

- **DENÚNCIA PÚBLICA DE L'AJUNTAMENT DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR DEL GENOCIDI QUE S'ESTÀ DUENT A TERME A PALESTINA**

- **DINAR COMARCAL DE LA GENT GRAN**
A Palol de Revardit.

17

23

24

25

29

31

- **CONCERT DE SANTA QUITÈRIA AMB JOVENTUTS MUSICALS DE BANYOLES: MÚSICA NUA I CANTADA A LA MISSA PEL GRUP DE CARMELLES DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR**
A l'església de Santa Quitèria.

- **MONÒLEGS A LA PLAÇA**
De la companyia Nus Teatre. Emmarcat en els actes de la Festa de Santa Quitèria. A la plaça de les Escoles.



GOLANY

17è TORNEIG DE PETANCA DE SANTA QUITÈRIA

Emmarcat en els actes de la Festa de Santa Quitèria. Camp de petanca de Sant Miquel.

- **SESSIÓ DE RETORN PROCÉS PARTICIPATIU PER A LA GESTIÓ DE LES GORGUES DE ROCA, EL RIU SER**
Sala polivalent.

- **CONCERT AL PLA DE L'AMETLLER**
Trobada de voluntaris per a la gent gran. AGG

23a TROBADA DE CANTAIRES DEL PLA DE L'ESTANY 2025

Amb la participació de *Cor Puig Vocalis*, *Veus de l'Estany*, *Coral les Estunes*, *Coral Vall del Terri* i el *Grup de Caramelles de Sant Miquel*. A Sant Miquel de Campmajor.



GOLANY

RECÒNDIT: ANNA ROIG I CARLES BELDA
Als Paratges de Sant Miquel de Campmajor.



GOLANY

TALLER RELATS DE VIDA

Trobada amb les persones entrevistades en el marc del projecte de Memòria Oral.
A la sala polivalent



GOLANY

CINEMA TRANSHUMANT
CARMEN Y LOLA
A la plaça de les Escoles.

juny

8

12

13

15

23

27

29

CLOENDA FEM COMPANYIA AL
CONSELL COMARCAL
A la sala polivalent.

XERRADA: COMPRA COL·LECTIVA DE
BATERIES PER A INSTAL·LACIONS
FOTOVOLTÀIQUES DE MIERES I SANT
MIQUEL DE CAMPMAJOR
A la sala polivalent.

REVELLLA DE SANT JOAN
A la plaça de les Escoles.



GOLANY



GOLANY

● **CASAL D'ESTIU**

Durant tot el mes de juliol es va portar a terme el Casal d'Estiu per a la mainada. A la Roqueta.



CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY

● **ITINERA: JUMBLE SOUNDS**

Emmarcat dins dels actes del Festival d'Estiu. A la plaça de les Escoles.



GOLANY

● **CAMINADA NOCTURNA I XERRADA D'ASTROFOTOGRAFIA AMB JOEL BUYÉ**

Emmarcat dins dels actes del Festival d'Estiu. A la plaça de les Escoles.



GOLANY

juliol

1

4

18

19

20

● **XERRADA DESTINADA AL LA GENT GRAN DEL MUNICIPI**

La van portar a terme 3 professionals del CAP. A la sala polivalent.



GOLANY

● **RECÒNDIT: BORJA PENALBA**

Emmarcat dins dels actes del Festival d'Estiu. Al Castell de Falgons.

● **DIVER-FESTA DE L'ESCUMA INFANTIL**
Emmarcat dins dels actes del Festival d'Estiu. Companyia *Baliga-Balaga*. A la pista poliesportiva.



GOLANY

● **TEATRE: SEMPRE VIVA**
Emmarcat dins dels actes del Festival d'Estiu. Companyia Teatral Grop. Al Sindicat.



GOLANY

● **APLEC DE SANT FERRIOL**
Paratges de Sant Vicens de Falgons.



GOLANY

● **OBERTURA ESPAI D'EXERCICI FÍSIC**
Proposta sorgida dels Pressupostos Participatius. A la Roqueta.

● **CINEMA TRANSHUMANT:**
LE OTTO MONTAGNE
A la sala polivalent.

● **SORTIDA DE TREBALL A L'ESGLÉSIA DE SANTA MARGARIDA**
Grup de Caramelles de Sant Miquel de Campmajor. A la Vall de Bianya.

● **VISITA EL PROJECTE SOCIAL DE L'EMPRESA DE IOGURT LA FAGEDA.**
Associació de Gent Gran. A Santa Pau.

● **PRESENTACIÓ DEL PROJECTE MONTANYES DE ROCACORBA**
A càrrec de Sèlvans. A la sala polivalent.

● **VISITA GUIADA A LES PESQUERES DE L'ESTANY**
Associació de Gent Gran juntament amb altres casals del Pla de l'Estany. A Banyoles.

21

agost

14

24

27

29

setembre

14

18

19

23

● **FESTA MAJOR DE MIERES.**

- Participació de la litúrgia del grup de Caramelles i seguidament concert.

3a FESTA DEL BARRI DE LA ROQUETA

Es va rebre a la gent del barri amb un còctel de benvinguda i tot seguit un sopar de germanor amb aperitiu, amanides, carn a la brasa i postres. La festa va acabar amb un concert d'havaneres amb el grup *Sons del mediterrani* i uns gintonics refrescants. A Can Batlle de la Roqueta. GC



GERARD CAPDEVILA



ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN

- **OBERTURA DE LA TIROLINA**
Proposta sorgida dels Pressupostos Participatius.
Al parc infantil.



GOLANY

- **TORNEIG DE PETANCA DE FESTA MAJOR**
Per veïns i veïnes del poble i socis del Club.
Als camps de petanca.

- **CAMINADA POPULAR DE FESTA MAJOR**
Punt de trobada plaça de les Escoles.

- **CONCENTRACIÓ DE COTXES CLÀSSICS**
DE FESTA MAJOR
Plaça de les Escoles.



GOLANY

- **SOTERRAMENT DE LA CÀPSULA DEL TEMPS**
Emmarcat dins del projecte de Memòria Oral.
A davant de la sala d'oci.

- **GIMCANA FAMILIAR DE FESTA MAJOR**
Punt de trobada Plaça de les Escoles.

- **SOPAR POPULAR DE FESTA MAJOR**
Local del Sindicat.

- **CONCERT AMB TIMELESS**
DE FESTA MAJOR
Local del Sindicat.



GOLANY

26 27 28

- **CELEBRACIÓ LITÚRGICA EN HONOR A SANT MIQUEL DE FESTA MAJOR**
Cantada pel *Grup de Caramelles de Sant Miquel de Campmajor*. A l'església de Sant Miquel.



GOLANY

- **MITJA AUDICIÓ DE SARDANES I VERMUT**
DE FESTA MAJOR
A l'església de Sant Miquel.

- **CONCERT DE FESTA MAJOR AMB JOHNY BIGSTONE & SWEET MARTA**
A la plaça de les Escoles.

- **CREMAT DE ROM DE FESTA MAJOR**
A la plaça de les Escoles.

- **CONCERT DE FESTA MAJOR**
DEL GRUP DE CARMELLES DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR
A la plaça de les Escoles.



GOLANY

- **INICI DE LA FESTA MAJOR DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR. CICLE DE CINEMA POR TODO LO ALTO**
Director: Emmanuel Courcol. Any 2024.
A càrrec de les Sant Mic. A la sala polivalent.

Col·laboradors
Associació Pinyaroca
Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor
Associació de la Gent Gran
Les Sant Mic
Grup de Caramelles de Sant Miquel de Campmajor
Revista Golany



TRANSHUMÀNCIES

Christian Betanzos



CHRISTIAN BETANZOS

Fa un any vaig tenir el privilegi de participar com a voluntari en el projecte *Transhumància x la vida*, una iniciativa que ha reunit diversos pastors de la província de Girona en la recuperació de les vies pecuàries que uneixen la Garrotxa amb la Baixa Cerdanya. Per poder dur a terme la transhumància, va ser necessari estudiar prèviament la localització de camins en desús que havien quedat oblidats. I és que, entre els veïns i les veïnes de les poblacions que travessen, només els més ancians recordaven el pas dels ramats pels carrers i camins del poble durant la seva infància. Tot i això, lluny de ser viscuda com un problema, la visita anual de les ovelles és celebrada amb una barreja de perplexitat, curiositat i afecte.

“(...) és urgent repensar l’economia i el lloc que ocupen els oficis tradicionals dins d’aquesta, posant en valor la seva relació amb el territori (...)”

I és que projectes com *Transhumància x la vida* han aconseguit generar un impacte mediàtic positiu envers la transhumància. No obstant això, les pastores i els pastors continuen denunciant la manca de suport institucional per a una activitat que troba més traves que facilitats.

Dins d’un sector ja tensionat com és el ramader, la ramaderia extensiva transhumant és la més indefensa, minoritària en un sector dominat per les grans explotacions. Però la migració estacional dels ramats és una pràctica a la qual avui dia es reconeixen múltiples beneficis ecològics i econòmics, que van des d’un millor aprofitament dels recursos naturals i la prevenció d’incendis forestals fins a una major conservació de la biodiversitat i la millora del sòl. Uns efectes que, amb la crisi climàtica ja damunt i després d’un estiu marcat pels incendis, haurien de ser temes prioritaris a les agendes polítiques.

A Catalunya, els ramats d’ovelles i cabres s’han reduït a la meitat en tot just quinze anys. Aquesta tardor és notícia la retirada del pasturatge de Daniel S. Llobatera, l’últim dels pastors de muntanya al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt, situat entre el Bages i el Vallès Oriental. Explica en Daniel que el parc havia arribat a tenir fins a dotze pastors i pastores que feien silvopastura de muntanya amb els seus ramats, però que des de fa anys només quedava ell. En Daniel denuncia les traves administratives, però sobretot la manca d’empatia i la incomprensió d’una “societat desnaturalitzada”. Diu que els enfrontaments amb veïns, ciclistes i corredors són constants; per a ell, la gota que fa vessar un got ja massa ple.

Jurídicament, a l’Estat espanyol, les vies pecuàries són béns de domini públic, i la seva gestió recau en les comunitats autònomes. La xarxa de vies pecuàries té una longitud de 125.000 quilòmetres, però es calcula que avui dia no arriben al centenar els ramaders que realitzen la transhumància anual a peu. A la dificultat de competir amb la ramaderia intensiva, s’hi ha de sumar la manca de relleu generacional i l’estat degradat de les vies, a vegades desaparegudes sota l’asfalt i el ciment, o directament sostretes al comunal per les propietats adjacents.

Paradoxalment, la transhumància va ser declarada per la UNESCO Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat l’any 2023. Segur que ara, en alguns despatxos, hi haurà qui afirmi que el futur de la transhumància és ser un producte cultural, i ja no una activitat econòmica basada en la producció d’aliments.

I així ens va. De continuar per aquest camí arribarà un dia en què la muntanya sigui part d’un parc temàtic amb sortida a través de la botiga de *souvenirs*, i el formatge artesanal un concepte, una experiència immaterial per a turistes de paladar nostàlgic.

Perquè això no passi és urgent repensar l’economia i el lloc que ocupen els oficis tradicionals dins d’aquesta, posant en valor la seva relació amb el territori, al costat dels altres valors afegits que els fan únics. Cal recuperar-los no com el somni d’unes quantes persones romàntiques, sinó com a activitats econòmiques viables dins del mercat. I, com a ciutadania, la manera de fer-ho passa necessàriament per consumir productes sostenibles i locals.

RACÓ LITERARI

RARS I PLENS DE VIDA

Pau de Can Riera de la Roqueta • @sonsdelcami_



Crits jovials en la foscor. I una rialla estrident i una que retrona que s'esmunyen entre les llunyanies, pel brancam d'alzinar. Crits que semblen de follia, que secreten moc i saliva, que brillen de ganes de viure i de ser.

També silencis,

i, bé, la gent,

i un gos,

i jocs embriagats i un turmell regirat,

i paraules entre ells: entre els homes i les dones. Amb les seves boques balbes amb regust de vi i moscatell, amb xai i pollastre, i fum.

De fons, l'espetec arrítmic i lluminós de la foguera, que els resguarda del bosc feréstec; de la seva remor d'animalons, de les seves branques esquinçadores...

Bosc on, en algun lloc, hi ha les passes d'un altre: malaventurat, errant i ja difús; exhaust pel repicar incessant de la por al cos, del cor compungit, dels narius plens de respiracions d'angoixa, d'un ai que m'he perdut i que hauré de fer nit al ras i ja veurem si viuré l'albada. Per la imperiosa foscor; i pel poder ancestral de la nit.

Els segueixen, en la llum de la rotllana, rosegant i bramant; amb els seus parlars i posats fers i excèntrics. Rars i plens de vida.

~Com es devien sentir les bruixes d'aquests i tants racons...

A prop de Beuda a l'hivern del 2020.

REMEIS ECOLÒGICS PER A L'HORT I EL JARDÍ

EXTRACTES FETS AMB PLANTES PER GUARIR PLANTES

7a part. Remeis estimulants amb plantes

Oriol Serrà



Aquest és el darrer article sobre remeis fets amb extractes de plantes. Parlarem de l'ús de les plantes estimulants, que milloren el creixement d'altres plantes i en reforcen l'autodefensa davant els atacs de paràsits.

ESTIMULADORES DEL CREIXEMENT

Calèndula: 1 quilo de fulles fresques per 10 litres d'aigua. Fer un extracte fermentat. Diluir al 10% i aplicar, millor després de ploure.

Valeriana: 1 quilo de planta per 10 litres d'aigua. Fer un extracte fermentat, diluir al 5% i aplicar en polvorització sobre les fulles un cop al mes. També, diluït al 10%, es pot regar el compost.

ESTIMULADORES DEL CREIXEMENT DE LA COL, LA MONGETA VERDA, LES CEBES I ELS TOMÀQUETS

Tomàquet: 1 quilo de brots i xucladors per 10 litres d'aigua. Fer una maceració, diluir al 20% i utilitzar com a reg.

MADURADORES DE L'API, LA COL I EL TOMÀQUET

Consolda: 1 quilo de planta per 10 litres d'aigua. Fer un extracte fermentat i, després, macerar durant uns dies. Diluir al 10% per reg i al 5% per aplicar a les fulles.

MILLOREN EL COMPOST

Consolda: Mireu "Maduradores de l'api, la col i el tomàquet".

Falguera: Utilitzar les fulles per cobrir el compost; mesos després poden ser integrades al compost. També va molt bé als peus de les tomaqueres.

Milfulles: 20 grams de flors en 1 litre d'aigua freda. Deixar durant 24 hores. Diluir al 10%.

Ortiga: 1 quilo de planta fresca per 10 litres d'aigua. Fer un extracte fermentat i diluir al 10% per regar el compost. Accelera el compostatge.

MILLOREN LA GERMINACIÓ DE LES LLAVORS

Consolda: Mireu "Maduradores de l'api, la col i el tomàquet".

MILLOREN LA RESISTÈNCIA I EL VIGOR DE LES PLANTES

Bardana (gaferot): 1 quilo de planta fresca en 10 litres d'aigua. Fer una maceració i diluir al 5%. Molt rica en potassi.

Calèndula: Mireu "Estimuladores del creixement".

Camamilla: 50 grams de flors seques en 10 litres d'aigua. Fer una infusió i diluir al 5%. Es pot barrejar amb els fungicides.

Ortiga: 1 quilo de planta fresca per 10 litres d'aigua. Fer un extracte fermentat i diluir al 5% per polvoritzar sobre les fulles.

MILLOREN EL SÒL

Dent de lleó: 1 quilo de flors, fulles i arrels fresques (com més flors millor) per 10 litres d'aigua. Fer un extracte fermentat i diluir al 20%.

REFORÇ FUNGICIDA

Camamilla: Mireu "Milloren la resistència i el vigor de les plantes".

Milfulles: Mireu "Milloren el compost".

REGULADORES DEL CREIXEMENT DE LES PLANTES

Camamilla: Mireu "Milloren la resistència i el vigor de les plantes".

Dent de lleó: Mireu "Milloren el sòl".

BIBLIOGRAFIA

Bernard Bertrand, Jean-Paul Collaert, Éric Petiot.
Plantes per curar plantes. La Fertilidad de la Tierra
Ediciones. Estella (Navarra).

PLANTES I FLORS SILVESTRES

CONSOLDA MAJOR

Symphytum officinale

Isabel Torres



Nom comú: Consolda, consolda major, nualós, orella d'ase, matafoc, sempreviva.

Nom en llatí: Symphytum officinale

Família: Boraginàcies (Boraginaceae)

Descripció: És una planta herbàcia perenne que pertany a la família de les boraginàcies. Es caracteritza per les grans fulles rugoses i per les flors petites i penjants, que poden ser blanques, rosades o morades. La consolda major, també anomenada sinfito, pot arribar a esdevenir un arbust d'una alçada aproximada d'un metre.

Floració: De març a juliol.

Hàbitat: Creix als marges herbosos humits, en prats rics en nutrients i també es cultiva en jardins.

Parts emprades: S'aprofita l'arrel, que es recol·lecta a la tardor. Quan fem servir l'arrel d'una planta, sempre la recol·lectarem en aquesta època i hem de tenir en compte que no sigui una espècie protegida ni que es trobi en zones contaminades.



CONSOLDA MAJOR
IMATGE EXTRETA DEL DIARI MÉS EBRE

És coneguda popularment com a “planta de les fractures” o “herba de les contusions”. Ja a l'edat mitjana s'emprava en cataplasmes per a fractures, luxacions i ferides. El nom *Symphytum* prové del grec *symphyo*, que significa “unir” o “soldar”.

Principis actius

- Alcaloides pirrolizidínics, al·lantoïna, mucíl·lags i tanins.

Els alcaloides pirrolizidínics són substàncies que protegeixen la planta d'insectes i depredadors, però poden resultar tòxiques per al fetge humà segons l'estat d'aquest òrgan. Per prevenció, no s'ha de consumir per via oral.

- L'al·lantoïna és una substància que afavoreix el creixement cel·lular i, per tant, accelera la regeneració del teixit cutani.

- Els mucíl·lags són demulcents (suavitzen els teixits irritats) i antiinflamatoris.

- Els tanins tenen propietats antisèptiques.

Propietats

Cicatritzant, antiinflamatòria, hidratant, regenerant i antisèptica.

Indicada per tractar

Dolors articulars i musculars, artritis, artrosi, fractures, tendinitis, esquinços, hematomes i contusions. També és útil per a problemes de pell irritada o inflamada, grans, ferides i cremades.

Usos medicinals

Via externa: oli macerat, unguent o cataplasma.

Contraindicacions

Aquesta planta està contraindicada per via interna, ja que els seus principis actius (pirrolizidínics i necines) poden causar toxicitat hepàtica.

Com fer un unguent de consolda

Com que s'utilitza l'arrel, cal coure-la en oli vegetal a uns 50–60 °C durant aproximadament dues hores, sense arribar al punt d'ebullició.

La proporció de planta respecte a l'oli és d'aproximadament la meitat.

Recordem que, en tractar-se d'una arrel, cal tallar-la en trossos petits per facilitar-ne l'extracció dels principis actius.

Un cop feta la cocció, colem l'arrel. En aquest punt ja tindrem un oli macerat de consolda, apte per a ús extern.

Si volem obtenir un unguent, cal continuar el procés: Barregem l'oli amb cera d'abella al bany maria, per evitar l'ebullició.

La proporció recomanada és de 150 g de cera per cada litre d'oli vegetal.

Quan la barreja sigui homogènia, l'aboquem en pots de vidre, la deixem refredar i solidificar abans de tancar-los.

LA RUTA

TRES RECORREGUTS PER BOQUIÀ

Josep Fort



Tal com indica l'enunciat, aquest cop us proposem tres caminades assequibles (A, B i C) que tenen la particularitat de sortir i acabar sempre al mateix lloc.

Ruta A ■

L'indret de sortida és l'encreuament de les carreteres que van a Can Pla i al Collet de Guixeres.

Sortirem, doncs, d'aquest encreuament (1) i, seguint la carretera que va cap al Collet, la deixarem a mà esquerra (2) —la qual portaria fins a la casa de Can Oliveres— i continuarem recte per una pista en pitjor estat.

En pocs metres trobarem les runes d'una de les cases més antigues de la vall, Guixeres (3). Uns 100 metres més amunt, quan la pista fa un revolt sobtat a la dreta (4), agafarem un corriol a mà esquerra que ens portarà fins al Serrat de Boquià (5).

Un cop a dalt, seguirem per una pista forestal de baixada que ens durà a trobar la carretera que ve de Can Pla (10), per acabar la caminada al punt de sortida (1).

Aquesta és la ruta A, que té el recorregut més curt: 3,2 km.

Ruta B ■

Per fer la ruta B, començarem al mateix lloc i, quan arribem al revolt (4), continuarem per la pista principal, que ens portarà fins al Collet de Guixeres (6).

Aquí seguirem a mà esquerra per la pista que porta a Serinyà, i, quan trobem el primer encreuament a mà esquerra (7), el seguirem per carenar tot el Serrat de Boquià.

A la dreta (8) trobarem el recorregut de La Volta a la Vall; continuarem recte per arribar, igual que en el recorregut A, a la carretera que ve de Can Pla (10) i finalitzar al punt de sortida (1).

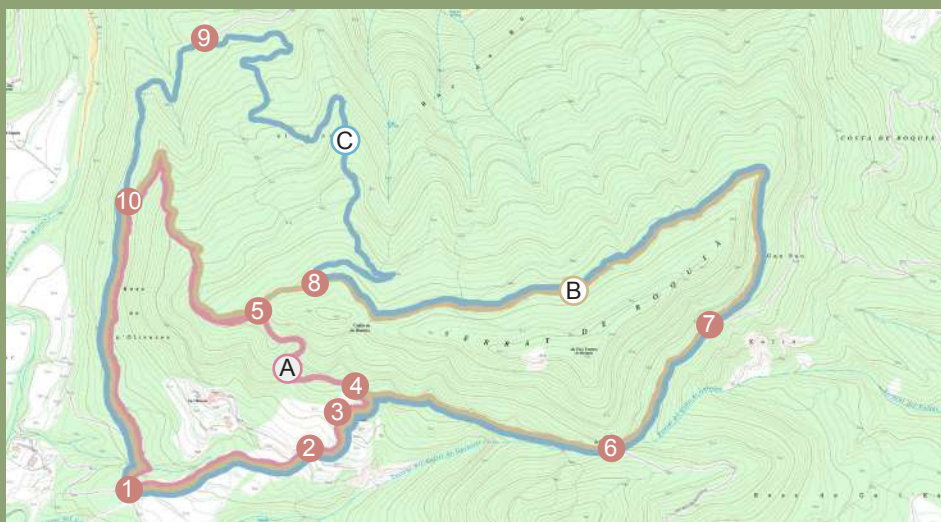
Aquest recorregut fa aproximadament 5,8 km.

Ruta C ■

Si volem caminar una mica més, farem la ruta C.

Seguint el mateix itinerari que la B, un cop arribem a l'encreuament de La Volta a la Vall (8), girarem per seguir aquest recorregut fins a la carretera de Can Pla (9).

Tot fent uns quants metres més per aquesta carretera, arribarem també al punt de sortida (1), completant un recorregut d'uns 7,2 km.

Ruta A ■Ruta B ■Ruta C ■

EL RIU SER

RELACIÓ AMB EL VULCANISME DEL CAMP VOLCÀNIC DE LA GARROTXA (2)

Salvador Sarquella



En aquest article continuarem el rastre de les colades de basalt de la zona volcànica de Santa Pau fins al nucli del Torn, que és on finalitzen actualment.

En el número 57 vam escriure que la lava emesa en les activitats eruptives de tipus efusiu pot adoptar formes de solidificació molt diverses, en funció de factors que condicionen una contracció quan es refreda, provocant en l'interior de la roca diversos sistemes de fractura anomenats hàbits de retracció o disjuncions. Iniciarem l'explicació de l'hàbit o disjunció columnar, provocada per les cèl·lules de convecció tèrmica de l'interior del flux de lava quan aquesta està en repòs, i l'acabarem amb la disjunció lenticular.



Les cèl·lules de convecció responsables de la individualització de les columnes també n'originen d'interne i més petites, representades en forma d'elipses a la fotografia 1. Així com la forma columnar és evident a cop d'ull, no ho és tant l'estructura interna condicionada per les menors secundàries.

SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 1. Cèl·lules de convecció secundàries



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 2. Columnes de basalt fragmentades



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 3. Columnes de basalt fragmentades



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 4. Columnes de basalt fragmentades



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 5. Columnes de basalt fragmentades

A la fotografia 2 s'hi poden veure les columnes de basalt individualitzades i colonitzades per espècies vegetals, i en cadascuna d'elles, les unitats menors fragmentades. Al detall de la fotografia 3 s'hi han representat dues cèl·lules convectives secundàries responsables d'aquesta fragmentació. El refredament de la lava i els canvis de temperatura atmosfèrics condicionen la formació i la fissuració de les columnes, evidenciant les zones estructuralment més dèbils entre les petites cèl·lules. Aquestes també es visualitzen per la forma esfèrica del basalt fragmentat (fotografia 4). A la fotografia 5, les zones de fracturació també han estat colonitzades per espècies vegetals i animals, i són espais per on circularà l'aigua d'infiltració que alterarà i erosionarà el basalt.



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 6. Colada al Molí Nou



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 7. Colada al Molí Nou

El Molí Nou de Santa Pau es troba al costat de la riera de Sant Martí, la qual arriba al riu Ser a prop del salt de Can Batlle. Una colada de lava dels volcans de Santa Pau es va desplaçar per aquesta riera i és visible al costat del molí (fotografia 6). L'erosió de l'aigua de la riera va desmantellant les columnes de basalt i les aigües d'infiltració del sòl les desgasten, tal com es veu a la fotografia 7.



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 8. Colada al veïnat del Torn



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 9. Colada al veïnat del Torn



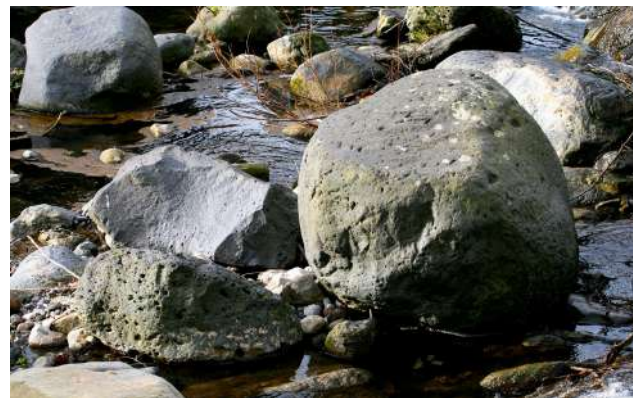
SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 10. Colada al veïnat del Torn



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 11. Colada al veïnat del Torn



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 12. Colada al veïnat del Torn



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 13. Basalts en el passallís del Molí de Roca

El nucli del veïnat del Torn està situat sobre el final de la colada basàltica (fotografia 8). Com a conseqüència de l'erosió del Ser, han quedat al descobert les columnes de basalt, molt alterades (fotografia 9).

Les arrels i tiges de la vegetació creixen per les fractures de la roca amb una doble acció: estampint els fragments —separant-los— i, d'altra banda, cohesionant-los. L'equilibri d'aquestes dues accions oposades determinarà el moment en què es produeixi una esllavissada (fotografia 10).

A la fotografia 11 estan pràcticament individualitzades les boles de basalt, i a la fotografia 12 es fa molt evident l'escamació provocada per la lenta infiltració de la humitat a través de les fissures. Quan les boles es desprenen, les aigües del riu Ser les van transportant i arrodonint aigües avall. A la fotografia 13 es veuen les que han arribat fins al passallís de prop del Molí de Roca, a la vall de Campmajor.



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 14. Colada d'hàbit lenticular. Camí cap al salt de Can Battle



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 15. Colada d'hàbit lenticular. Camí cap al salt de Can Battle

L'hàbit de retracció lenticular, en forma de lloses, es produeix quan la colada encara està en moviment i és fluida. Això provoca que les bombolles de gas que conté es disposin en capes paral·leles a la direcció d'avançament i que hi hagi variació de temperatures entre la base de la colada i la part superficial, provocant variacions de la viscositat. Aquests factors són els responsables de l'hàbit lenticular.



SALVADOR SARQUELLA
FOTOGRAFIA 16. Colades del Boscarró a Sant Joan les Fonts. Hàbits columnar i lenticular

Al camp volcànic de la Garrotxa, tant a la zona de Santa Pau com a la d'Olot, al llarg del temps s'han produït moltes erupcions que han originat nombroses i superposades colades de lava. Això ha passat al riu Fluvià, a la zona del Boscarró, al municipi de Sant Joan les Fonts (fotografia 16). En aquest magnífic aflorament s'observen basalts d'hàbit columnar, d'hàbit lenticular i formes esfèriques en els més superficials que, en estar en contacte amb el sòl, han quedat molt alterats a causa de l'aigua que s'infiltra per les esquerdes de retracció ja existents.

RELATS DE VIDA, MEMÒRIES DE LA VALL

Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor



Des del mes de gener de l'any passat, l'Ajuntament ha dut a terme una iniciativa que té com a eix vertebrador la memòria del poble. Aquesta memòria és en el nostre patrimoni natural i arqueològic, en les pedres dels nostres masos —que avui dia volem protegir i recuperar—, però també, i sobretot, en les persones que el conformen. Dones i homes amb noms i cognoms que han tingut cura de les altres persones, han dibuixat el paisatge, mantingut les tradicions, establert les bases de la convivència i modernitzat les idees i costums.

Aquest projecte ha volgut preservar la memòria de la gent més gran del nostre municipi, fent-los protagonistes a partir de la seva pròpia veu i imatge. L'objectiu no ha estat capturar aquestes històries de vida com a fotografies fixes, com quelcom inamovible que procedeix d'un passat descontextualitzat, sense connexió amb el present. Al contrari, hem volgut generar una eina per establir vincles amb la realitat actual i connectar els habitants del nostre poble més enllà de la seva edat o del seu lloc de procedència. S'ha volgut valorar les persones grans, els seus records i el seu bagatge.

“Si una cosa hem pogut comprovar durant tot aquest temps és que les nostres persones grans són molt valorades i estimades.”

Els objectius centrals del projecte han estat tres:

En primer lloc, la **preservació de les històries de vida**: la documentació de la cultura, de les formes de parlar, dels topònims, de les festes i tradicions i de les anècdotes. Aquesta informació tan valuosa es va perdent, i vam considerar primordial guardar cadascun d'aquests relats, perquè són únics, irrepetibles i tenen valor per ells mateixos.

En segon lloc, el **reconeixement d'aquesta memòria com a part del bé col·lectiu i de la identitat dels pobles de la nostra vall**. Sense totes aquestes aportacions i coneixements no es pot entendre l'actual Vall de Campmajor; si perdem el relat del passat, si oblidem què ens ha conformat tal com som, ens serà molt difícil construir el poble que volem i fer-ho sobre unes bases sòlides. El projecte ha apostat clarament per posar les persones grans al centre, tot valorant-les com a agents actius que conformen i construeixen el poble.

En tercer lloc, i no per això menys important, **incentivar el sentiment de pertinença a la nostra comunitat**, reforçant els vincles positius, tant els intrageneracionals com els intergeneracionals, i evitant l'aïllament i la solitud no desitjada. S'ha volgut fer un reconeixement de les vivències i memòries dels nostres veïns i veïnes des d'un punt de vista

positiu i enriquidor. Esperem que aquest projecte els ajudi, encara que sigui només una mica, a percebre el seu propi passat amb valor i orgull, millorant així l'autopercepció i l'autoestima d'una generació que no sempre és tractada com es mereix en una societat centrada en els valors de la joventut permanent. Ens agradaria que rebessin, de les altres generacions, el missatge que allò que van fer, i els seus coneixements, no desapareixeran amb ells, sinó que es mantindran i seran una eina per transformar el present.

El juny de 2024, aquest projecte va rebre una subvenció de la Fundació “la Caixa”. Aquesta subvenció va ser clau per poder-lo expandir i consolidar. Així, vam poder incorporar la cooperativa **Nyamnyam**, amb seu a Mieres, per a la realització de les imatges i el so, l'edició de vídeo i la conceptualització i execució dels tallers. També s'ha comptat amb la col·laboració d'en **Xavier Vilagut**, l'**Anna Darné** i en **Josep Estarriola**, persones que viuen al poble i que van creure des del primer moment en aquest projecte. En Xavier va dissenyar i construir una caixa de fusta que s'ha convertit en un dels fils conductors del projecte; l'Anna va ajudar en la conceptualització i execució dels tallers, i en Josep ens va facilitar contactes i ens va acompanyar en la realització de les entrevistes. Des d'aquí, volem agrair-los la seva dedicació, predisposició i il·lusió dipositada en aquesta iniciativa.



DOLORS FRIGOLA MASDEVALL
Can Plana de Falgons
Fotografia Iñaki Alvarez



MONTSERRAT COMPTA JUANOLA
Masoveria de Can Planaferrana
Fotografia Iñaki Alvarez



ROSER PUIGDEVALL MASSEGUR
Can Prat
Fotografia Iñaki Alvarez



ESTEVE PLANA ROVIRA
Can Rovira
Fotografia Iñaki Alvarez



JOSEP VIÑALS RAMIÓ
La Coma de Falgons
Fotografia Iñaki Alvarez



CARME LLEONART RIBERA
Can Lleonart
Fotografia Iñaki Alvarez



INÈS ARPA BRUNSÓ
El Casal
Fotografia Iñaki Alvarez



TRINITAT BORRELL PUIGDEMONT
La Casanova
Fotografia Ajuntament



CARME MASDEVALL VENTURA I JOAN PUIGVERT SITJÀ
Cal Sabater de Falgons
Fotografia Ajuntament



PILAR TEIXIDOR PUJOL
La Casica
Fotografia Ajuntament



GOLANY
Fotografia de l'enregistrament del taller per a la mainada del dia 25 de maig



GOLANY
Fotografia dels objectes de la Caixa de les Meravelles

Les accions portades a terme han estat les següents:

Entrevista, enregistrament i muntatge d'un vídeo per a cadascuna de les onze persones entrevistades, totes elles de més de vuitanta-cinc anys, que viuen o van néixer al poble. Aquest material es pot consultar a la pàgina web de l'Ajuntament i serà dipositat a l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany amb l'objectiu d'assegurar-ne la conservació.

Presentació del projecte el dia de l'homenatge a la gent gran de l'any passat, amb l'explicació del projecte i una conversa distesa entre els assistents a l'acte.

Taller per a la mainada durant l'aplec de Santa Quitèria d'aquest any, on van aparèixer uns objectes relacionats amb cada persona entrevistada. Vam poder parlar de tots ells, entendre'n el significat i confeccionar-ne xapes.

Trobada de les persones entrevistades. El 10 de maig de 2025 va tenir lloc una trobada de totes les persones participants del projecte; vam poder compartir una estona plegats, posar-nos al dia i, a propòsit dels objectes, explicar vivències i records.

El 29 de juny a la tarda, els veïns i veïnes van poder visualitzar una peça audiovisual col·lectiva amb fragments de cada entrevista. Van participar en diferents propostes per entendre el projecte i es va fer un petit homenatge a les persones entrevistades.

I finalment, durant la festa major d'aquest passat setembre, es va dur a terme el soterrament de la *Càpsula del Temps*, davant de la sala d'oci, que incloïa els missatges dipositats el dia 29 de juny per part de tots els assistents a la trobada. També s'hi va incloure una targeta SD amb els vídeos del projecte i una instantània per immortalitzar el moment. La idea és que aquesta caixa sigui desenterrada l'any 2075. Es va col·locar una placa commemorativa com a testimoni.



GOLANY
Fotografia de de la trobada del dia 29 de juny



IÑAKI ALVAREZ I COLLAGE DE XAVIER VILAGUT
Fotografia del procés de creació de la *Caixa de les Meravelles* de Xavier Vilagut



GOLANY
Soterrament de la càpsula del temps.

Des d'aquí volem agrair molt sincerament la generositat i la predisposició de totes les persones entrevistades. No sempre és fàcil veure's en una pantalla gran i exposar-se a compartir els pensaments i vivències passades amb tot el poble. Totes elles van entendre la importància del seu testimoni i van col·laborar amb humor i confiança. També volem valorar totes les estones i moments que hem compartit amb cadascun d'ells. Han estat moments molt entranyables d'aprenentatges i descobertes.

Gràcies, així mateix, a tots els familiars que, des de l'inici, ens han ajudat a trobar el millor moment per fer les entrevistes, a buscar fotografies i objectes. I a totes les persones que heu donat un cop de mà pensant a qui es podria entrevistar, ens heu fet arribar telèfons, heu assistit als tallers i actes i us heu interessat per què estava passant. Tots vosaltres heu rebut aquest projecte amb els braços oberts.

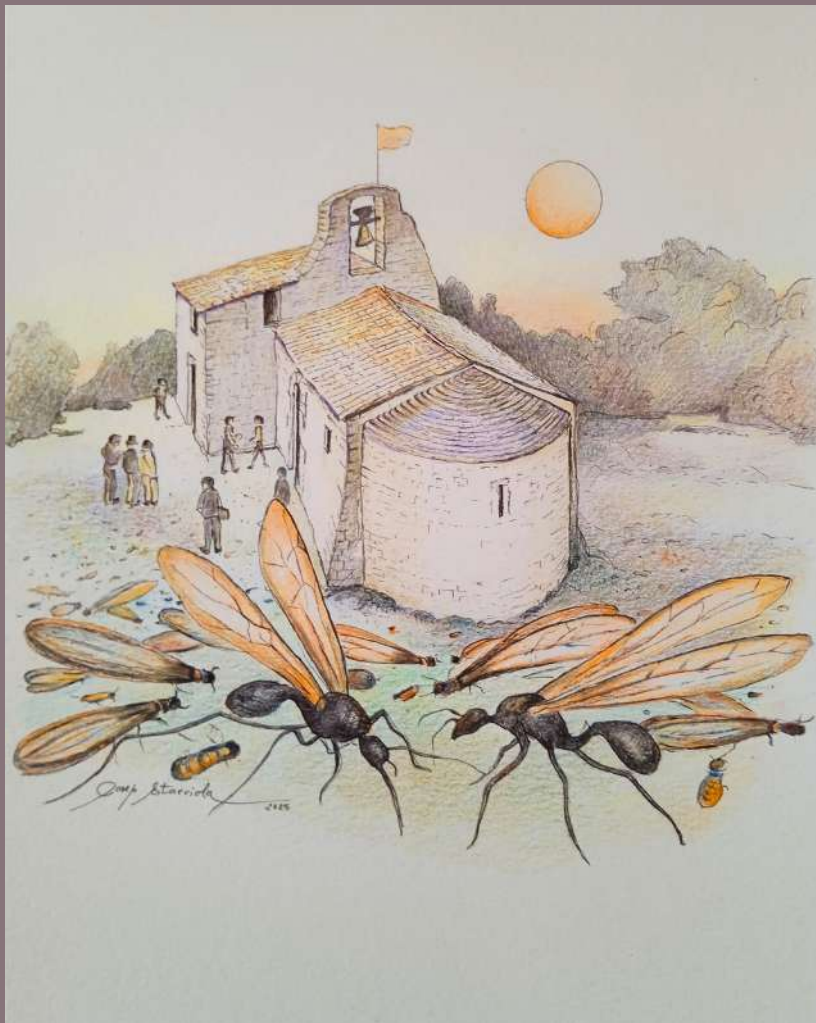
Si una cosa hem pogut comprovar durant tot aquest temps és que les nostres persones grans són molt valorades i estimades. Un bon exemple és la gran quantitat de joves que van assistir a la trobada del dia 29 de juny. Ens agradaria pensar que aquest projecte ha ajudat a fer arribar tota aquesta estimació als seus protagonistes.

LA LLEGENDA

APLEC DE LES FORMIGUES

Recollida per Ernest Costa (2001: 23)

Contada per Josep M. Massip (2001)

Publicada per l'Àngel Vergés i Gifra, a *Llegendes del Pla de l'Estany*
Elisabet Saus

IL·LUSTRACIÓ DE LA LLEGENDA JOSEP ESTARRIOLA

La festa de Sant Patllari no solament mobilitza molta gent, sinó també nombrosos animalons, com ara formigues alades, *galàputs* o ocells insectívors.

Conten que tots aquests animals surten per retre homenatge al sant, especialment les formigues alades, que formen —segons la cultura popular— autèntiques catifes en honor de la Mare de Déu.

Una dita popular de la comarca testimonia aquestes eixamenades: “Per Sant Agustí, les formigues a Sant Patllari van a morir.”

Aquest fenomen natural correspon a un ritual biològic: l'eixam nupcial que fan les formigues mascle, mogudes per l'instint de fecundar les femelles.

A finals d'estiu, les formigues mascle moren esgotades al mateix temps, especialment després de grans xàfeces que remouen els formiguers. Aquest fenomen també es dona en altres cims elevats amb santuari: a la Mare de Déu del Mont, a Sant Miquel de Solterra, el sostre de les Guilleries —conegut popularment com Sant Miquel de les Formigues—, a Sant Jordi de Lloberes i a la Mare de Déu de Bellmunt, anomenada per això Mare de Déu de les Alades. També s'observa al pic de les Agudes i al Matagalls.

L'ermita de Sant Patllari es troba de camí a Rocacorba, abans d'arribar a Pujarnol, en un trencall a la dreta, a una altitud de sis-cents quaranta-set metres.

SISTEMA AUTOMÀTIC ESTRÈS I MALALTIA

Francesc Xavier Carreras

Metge



“Aprenem a detectar el que vivim, a identificar què ens preocupa i a reconèixer allò sobre el que podem actuar.”

Sabies que el teu organisme té sistemes automàtics?

T'imagines haver d'estar contínuament treballant per regular totes les funcions del teu organisme? No podríem viure, oi?

Doncs el teu cervell i el teu cos disposen del que anomenem *Sistema Vegetatiu Autònom* (SVA), un sistema que s'encarrega de controlar les funcions corporals que no depenen de la voluntat conscient. De manera constant, adapta aquestes funcions a allò que estàs vivint a través dels sentits, de l'entorn i dels pensaments.

Exemples quotidians:

A la pell, se'ns posen els pèls de punta —“pell de gallina”— davant de certes sensacions, especialment aquelles que ens fan segregar adrenalina.

Si la sensació implica algun perill, les pupil·les s'eixamplaran per veure millor, ja que l'adrenalina ho provoca.

I així, tot un seguit de reaccions que activa el SVA quan ens sentim amenaçats.

L'instint de conservació ens prepara per reaccionar de manera ràpida i automàtica davant de situacions estressants —grans o petites, de curta o llarga durada— per equilibrar les nostres respostes.

Imagina que t'ensopegues: davant el perill de caure, el teu SVA augmentarà el pols i la pressió sanguínia, et dilatarà les pupil·les, et contraurà la musculatura, t'erigarà la pell, suaràs i augmentarà la ventilació pulmonar.

Tot plegat per fer reaccionar el cos i evitar la caiguda. Després, quan passa el perill, dius: “Buf, quin ensur!”; notes el pols accelerat, l'entrada d'aire, el sos pir, el front suat... Has tingut una descàrrega d'adrenalina: un mecanisme de defensa ràpid i automàtic. Tornar a la calma.

Per equilibrar aquesta reacció, el cos genera descàrregues d'acetilcolina, que actuen de manera silenciosa però retornen l'organisme a l'estat normal. És una resposta essencial per a la supervivència.

Tanmateix, quan els factors d'estrès es mantenen en el temps, la secreció d'adrenalina s'allarga i mobilitza una altra hormona del còrtex suprarenal: el cortisol. Quan aquesta situació es perllonga, pot provocar malestar i malaltia.

A curt termini apareixen ansietat, tensió muscular i pujada de la pressió arterial.

Si persisteix, pot derivar en insomni, cansament, irritabilitat, agressivitat i altres símptomes associats.

(Vegeu el capítol “Estar nerviós” del Golany núm. 6, pàgina 9.)

Aprendre a gestionar l'estrès

Causes d'estrès, la vida n'és plena. Cadascú té les seves, i també n'hi ha de comunes a tota la humanitat.

El que sovint ens manca és aprendre a gestionar-les correctament.

Prova aquest exercici senzill abans d'anar a dormir: Anota quines coses et preocupen (3, 4 o 5). Revisa-les l'endemà.

Ordena-les per importància, de l'1 al 5. L'endemà, revisa si l'ordre continua sent l'adequat.

Marca amb Sí (✓) o No (X) si depèn de tu resoldre-les. Torna-ho a revisar al dia següent.

Les que quedin amb Sí: reflexiona-hi, parla amb qui calgui i posa-hi remei.

Aprenem a detectar el que vivim, a identificar què ens preocupa i a reconèixer allò sobre el que podem actuar.

Evita intoxicar-te amb notícies negatives o excessives: la connexió constant amb el món global pot distreure't de les coses quotidianes, familiars i personals.

BOLETS EN ESCABETX

Àlex Navarro



És temps de bolets, i ens agrada collir-los, cuinar-los i, sobretot, assaborir-los de diferents maneres que hem après dels nostres avantpassats: a la brasa o a la planxa, saltats, en estofats de carn... Ara també els posem a l'arròs i fins i tot en fem risotto, seguint el sistema italià. En tenim força receptes, i n'anem incorporant cada cop més.

Cada bolet és un món i respon a la cocció de diferents maneres, però és un ingredient molt agraït i de sabors inigualables. De vegades, però, en fem una bona collita i, si en tenim traça, els podem conservar per gaudir-ne durant uns quants mesos més, tant en guisats com en amanides.

Els bolets dels boscos mediterranis, com els del nostre entorn, els podem conservar en vinagre o bé en escabetsx. Hem desenterrat les receptes de les nostres àvies per fer escabetsx:

Ingredients

Per a 500 g de rovellons o una barreja de bolets similars:

- Un bon raig d'oli d'oliva
- Mig got de vinagre de poma
- Mig got de vi blanc
- 5 grans d'all amb pell, aixafats
- 3 fulles de llorer
- Unes branquetes de romaní i de farigola
- Sal al gust
- Pebre en gra

Cocció

Hi ha qui té el costum de coure els bolets i la salsa per separat, però la realitat és que el resultat és el mateix si ho fem tot junt. Això sí, té un toc més nostrat si ho preparem en una cassola de terrissa, ja que queda considerablement més saborós.

Per tant, un cop nets els bolets, posem tots els ingredients a la cassola i deixem coure a foc suau durant uns 45 minuts. Rectifiquem de sal si cal i ho deixem refredar a temperatura ambient.

Conservació

En un recipient hermèticament tancat —millor si és de vidre— i guardat a la nevera, es conserven un parell de mesos.

Per conservar-los més d'un any, cal passar-los per una olla a pressió, en pots de vidre també tancats, durant 20 minuts, o bé fer-los al bany maria.

PARLEM DE RÈCORDS?

Ramon Santacana

En els darrers anys, quan es parla o es llegeix sobre meteorologia, és cada cop més freqüent contrastar rècords, principalment en temperatures màximes i pluges abundants.

Jo mateix vaig titular la crònica meteorològica de l'anterior Golany amb la paraula "rècord", i puc assegurar que no m'agraden les exageracions.

Feta aquesta consideració, es fa difícil comentar com ha estat l'estiu passat sense utilitzar la paraula "rècord".

Perquè, durant el mes de juny —a partir del dia 10 i fins al 6 de juliol—, vam registrar temperatures màximes superiors als 30 °C, sovintejant valors de 34, 35, 36, 37 i fins a 38 °C.

Quasi un mes seguit de molta calor.

El juliol va ser un mes de calor moderada i raonable, però en arribar el 4 d'agost vam tornar a tenir quinze dies de temperatures màximes per sobre dels 30 °C, arribant a 35, 36 i 37 °C en diverses tardes.

La resta d'agost i el setembre hem gaudit de temperatures normals.

Cal dir que durant les nits d'aquests episodis, les temperatures es mantien per sota dels 20 °C: només en tres nits vam assolir els 20 °C, sense superar-los.

Escric això perquè, en moltes zones de Catalunya, es parla sovint dels rècords de nits tropicals, és a dir, les que superen els 20 °C.

Pel que fa a la pluviometria (a hores d'ara, 6 d'octubre), el registre és de 1.154 l/m², ja per sobre de la mitjana anual.

Tot plegat, gràcies a les bones pluges del març i també perquè, durant l'estiu, ha anat plovent per sobre de la mitjana mensual, excepte al mes de juny, que —a més de molt calorós— va ser força sec.

En concret, s'han registrat 391 l/m² entre l'1 de juliol i el 30 de setembre.

Això ha fet que, durant aquests mesos d'estiu, els boscos, prats i camps hagin mantingut el verd intens, conservant el creixement de l'abundant vegetació de la vall.

NAIXEMENTS I DEFUNCIONS

MOVIMENT DEMOGRÀFIC

Ajuntament

El cens a Sant Miquel de Campmajor a l'octubre del 2025 és de 260 habitants.

Naixements del 2025:

Martí Bertran Alonso, 25/07/2025
Martina Sudhoff Farres, 7/10/2025

Defuncions del 2024 i 2025:

Montserrat Soldevila Pla, 06/08/2024
Lluís Soldevila Pla, 9/10/2024
Maria Alcazar Mula Sanchez, 23/05/2025
Albert Oliveras Juanola, 16/07/2025
Maria Quintanas Teixidor, 18/09/2025

TAD RUTA MIERES

DILLUNS A DIVENDRES FEINERS	Banyoles - CAP	08.00	11.00	15.00	18.00
	Banyoles - Centre	08.02	11.02	15.02	18.02
	Banyoles - Cases Barates	08.04	11.04	15.04	18.04
	Banyoles - Clínica Salus	08.06	11.06	15.06	18.06
	Banyoles- Estany	08.07	11.07	15.07	18.07
	Banyoles - Font Pudosa	08.08	11.08	15.08	18.08
	Porqueres - Cal Germà	08.10	11.10	15.10	18.10
	Sant Miquel de Campmajor	08.18	11.18	15.18	18.18
	Mieres - Carretera	08.25	11.25	15.25	18.25
	Mieres - Centre	08.26	11.26	15.26	18.26
	Sant Miquel de Campmajor	08.35	11.35	15.35	18.35
	Porqueres - Cal Germà	08.43	11.43	15.43	18.43
	Banyoles - Font Pudosa	08.44	11.44	15.44	18.44
	Banyoles - Clínica Salus	08.47	11.47	15.47	18.47
	Banyoles - Cases Barates	08.50	11.50	15.50	18.50
	Banyoles - Centre	08.50	11.50	15.50	18.50
	Banyoles - CAP	09.00	12.00	16.00	19.00



Telèfon TAD per reserves 972 204 868
 *Les reserves es poden realitzar fins 15 minuts abans de l'hora de sortida de la primera parada.

Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor 972 57 46 26
www.santmiqueldecampmajor.cat / ajuntament@santmiqueldecampmajor
CAP Banyoles 972 57 25 10
CAP Mieres 972 68 04 51
CAP Porqueres 972 57 63 59
Clínica Salus Infirmorum 972 57 02 08
Servei d'emergències 112
L'Hostal 972 57 07 12
Consell Comarcal del Pla de l'Estany 972 57 35 50
Parròquia Mossèn Prat: 972 57 47 35
Elèctriques Bassols i Curós (24h): 972 57 07 12

Horari Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor:

A partir del 29 de setembre de 2025 i fins al 22 de juny de 2026, l'horari d'atenció al públic de l'Ajuntament serà:
 Dilluns, dimarts, dimecres i divendres: de 9 a 14 h
 Dijous: de 10 a 14 h i de 15 a 18.30 h
alcaldia@santmiqueldecampmajor.cat (demanar cita prèvia)

Horaris dels plens municipals: Us recordem que les sessions dels Plens Municipals Ordinaris d'aquest any tindran lloc el segon dijous no festiu dels mesos de gener, març, maig, juliol, setembre i novembre, a les set del vespre. Els Plens són públics.

Canals de comunicació municipal:

Per WhatsApp (individualment a l'usuari), us heu de donar d'alta mitjançant instància genèrica, només per enviar informació municipal, els usuaris no poden respondre. La pagina web www.santmiqueldecampmajor.cat, Us animem a utilitzar-la

Atenció sanitària:

Metge: Banyoles: cada dia / Mieres: dimecres de 14.30 h - 16.30 h
Infermeria: Banyoles: cada dia / Mieres: dimarts de 8 h - 10.30 h
Urgències: CAP Banyoles: 8 h - 20 h
Clínica Salus Infirmorum: cada dia de 20 h a 8 h i festius 24 h

Missa Collell: diumenges 12.30 h

Deixalleria mòbil: Us informem que el servei de deixalleria mòbil a Sant Miquel de Campmajor, per a l'any 2025, tindrà lloc el tercer divendres de cada mes, excepte si algun divendres cau en festiu; en aquest cas, es farà el divendres següent.

Àrea de voluminosos: Aquesta àrea és d'ús exclusiu per a voluminosos domèstics autoritzats. Tot allò que pugui anar als contenidors de reciclatge o a la microdeixalleria instal·lada fora de l'àrea tancada de l'aparcament municipal no es pot deixar en aquesta àrea. Els materials no autoritzats (ex. pneumàtics, plaques solars...) i els residus d'origen industrial s'han de portar a la deixalleria de Banyoles.

Àrees tancades de residus (nou servei): Nou sistema de recollida selectiva d'oli de cuina usat i de roba usada, amb contenidors situats dins les àrees tancades.

