



# L'amic



REVISTA DE SANT JULIÀ DEL LLOR I BONMATÍ

**L'AMIC**

3a època - Febrer 2004

**25**



## Telefons i fax d'interès

### Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí:

Tel. 972 42 22 96 – Fax: 972 42 40 12  
e-mail: ajuntament@stjuliabonmati.com

### Registre Civil i Jutjat de Pau de Bonmatí:

Tel. 972 42 22 96 – Fax: 972 42 20 12

### CEIP Sant Jordi:

Tel. 972 42 10 70 – Fax: 972 42 11 50  
e-mail: b7000123@centres.xtec.es

### Parròquia de Santa Maria de Bonmatí:

972 42 08 07

### Farmàcia M. José Medina:

972 42 22 31

### Farmàcies d'Anglès:

A. Bonmatí: 972 42 08 89  
T. Franch: 972 42 00 51

### Farmàcia de la Cellera:

M. Jornet: 972 42 14 63

### Farmàcia d'Amer:

S. Bassó: 972 43 03 16

### Centre d'Assistència Primària (CAP) d'Anglès:

Tel. 972 42 14 98 i 972 42 16 04  
Fax: 972 42 19 24

### Esplai de Sant Julià del Llor:

972 42 16 72

### Banc Popular Espanyol:

Tel. 972 42 00 19  
Fax: 972 42 00 19

### Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, sucursal Bonmatí:

Tel. 972 42 15 50  
Fax: 972 42 04 58

### Bar-Cafeteria Centre Cívic: 972 42 33 34

### Bar-Restaurant Maria: 972 42 30 03

### Restaurant La Barca: 972 42 09 63

### Turisme Rural Can Vila: 972 42 37 12

### Centre d'Emergències de Catalunya:

112

### Mossos d'Esquadra:

Santa Coloma de Farners: 972 18 16 75  
Fax: 972 84 22 01 - Urgències: 088

### Direcció General d'Emergències i Seguretat Civil:

Oficines: 972 18 24 38  
Urgències: 972 18 24 00 – Fax: 972 18 24 03

### Urgències Bombers: 085

### Teisa:

Oficines: 972 20 48 68 – Fax: 972 20 48 70  
Terminal Autobusos: 972 20 02 75

### Fecsa- Endesa:

Gestions-Serveis Clients: 902 50 77 50  
Avaries: 902 53 65 36

### Correus d'Anglès:

972 42 22 21

### Consell Comarcal de la Selva:

Oficines: 972 84 21 61 – Fax: 972 84 08 04  
Servei de Recaptació: 972 84 01 78  
Fax: 972 84 21 01

### Hospital Josep Trueta:

Centraleta: 972 94 02 00  
Prog. Consultes Externes: 972 94 02 76,  
972 94 02 77 i 972 94 02 49  
Admissió urgències: 972 94 02 81  
Unitat d'atenció a l'usuari: 972 94 02 11,  
972 94 02 12 i 972 94 02 13

### Serveis d'ambulàncies:

Urgències: 061  
Unitat d'atenció a l'usuari: 904 10 03 17

### Informació Sanitat respon: 902 11 14 44

### Informació General:

012

## Calendari de festes i tradicions locals

**Cavalcada de Reis:** 5 de gener

**Aniversari de la segregació del municipi:** 22 de febrer

**Marxa popular Anar-hi anant:** últim diumenge de febrer

**Aplec de l'Església Parroquial de Sant Julià del Llor:** 3r diumenge d'abril

**Setmana Cultural CEIP Sant Jordi:** setmana del 29 de març al 2 d'abril

**Certamen literari de Sant Jordi i concurs de fotografia:** 24 d'abril

**Aplec de Calders:** 28 de març

**Festa Major de Bonmatí:** dilluns de Pasqua Granada

**Sant Cristòfol:** 8 de juliol

**Festa Major de Sant Julià del Llor:** últim diumenge d'agost

**Festa d'homenatge a la gent gran:** 11 de setembre

**Fanalets de la Puríssima:** desembre

**Concert de Nadal i torronada:** desembre

**Mercat setmanal:** dijous al matí

## RECOLLIDA DE TRASTOS VELLS:

El servei de recollida es porta a terme en el nostre municipi l'últim dijous de cada mes. És molt important que només aquest dia es dipositin trastos vells al costat del contenidor.

## Horaris de serveis municipals i altres

### OFICINES MUNICIPALS:

De dilluns a divendres, de les 9 del matí a les 2 de la tarda. Dilluns i dimecres, de les 5 de la tarda a les 8 del vespre. El mes d'agost, a conseqüència de les vacances d'estiu, les oficines municipals restaran tancades totes les tardes.

### SECRETARIA:

Dilluns, dimarts i dijous, de les 9 del matí a les 2 de la tarda.

### ALCALDIA:

Dilluns i divendres, de 12 del migdia a 1/4 de 2 de la tarda. Cal concertar visita prèviament.

### SERVEIS TÈCNICS:

Dilluns, de les 5 de la tarda a les 8 del vespre.

### DISPENSARI MUNICIPAL DE BONMATÍ:

**Dr. Daniel López i ATS Flora Algans:** Dilluns, a les 5 de la tarda, i dimecres, a les 12 del migdia.

**Dr. Manel Roman i ATS Gemma Caparrós:** Dijous a les 8 del matí.

### SERVEIS ASSISTÈNCIA SOCIAL:

Es pot trucar al telèfon directe 972 42 12 45, per concertar dia i hora, o avisar a l'Ajuntament.

### FARMÀCIA M. JOSÉ MEDINA BONORA:

De dilluns a divendres, de 2/4 de 10 el matí a 1/4 de 2 de la tarda i de 2/4 de 5 de la tarda a les 8 del vespre. Serveis d'urgències diürns, de 9 del matí a 10 de la nit amb guàrdies localitzades al tel. 846 01 69 07

### URGÈNCIES DEL CAP D'ANGLÈS:

24 hores diàries.

### SERVEI DE NOTARIA:

Dimecres, de les 10 del matí a la 1 de la tarda, prèvia concertació visita al Tel. 972 43 00 03

### HORARI DE MISSES:

Dissabtes i festius anticipades, a les 7 de la tarda.  
Diumenges i festius, a les 11 de matí.

### HORARI DESPATX PARROQUIAL:

Dissabtes, de les 5 a les 6 de la tarda, i hores convingudes al Tel. 972 20 55 79




## SUMARI



SERVEIS	2 i 51
LLINDA	3
INFORMACIÓ MUNICIPAL	4
ENSENYAMENT	12
ACTUALITAT	13
ENTREVISTA	22
ESPORTS	25
PARRÒQUIA	28
MEDI AMBIENT	29
NOVES TECNOLOGIES	37
SALUT	38
GASTRONOMIA	41
HISTÒRIA	42
LLIBRES RECOMENATS	43
EL VIATGE	46
OPINIÓ	48

Edita: Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí

amb la col·laboració de  Diputació de Girona

Consell de Redacció: Anna Pagès, Xevi Pijaume, Lluís Molas, Lluïsa Riera, Josep Pérez Raventós, Rosa Taberner, Joan Marcó, Benet Valentí, Pep Colleldemont, Ramon Ponsatí.

Disseny: Xavier Thibout

Compaginació: JJ. Comunicació

Impressió: Impremta Pagès, S.A.

Portada: Els Reis a Bonmatí

Dipòsit legal: GI-1216-99

El Consell de Redacció no s'identifica necessàriament amb les opinions dels articles publicats.

*El maig de l'any 1999, aviat farà cinc anys, aquesta revista va iniciar un nou camí gràcies a la generosa contribució dels exalumnes de Bonmatí, els seus fundadors, que la van editar durant tants anys amb tanta il·lusió i constància, i que ha estat un element cultural, d'arrelament a la nostra història i una lliçó de bon fer. Durant aquests últims anys, L'AMIC ha continuat la seva tasca intentant adaptar-se als nous temps i als nous lectors. Durant aquest últim període l'equip de redacció ha realitzat un treball excel·lent com també sé que ho farà l'actual. Aquest últim canvi ha produït l'aparició d'aquest número en una època a la qual no estem acostumats. Es manté l'esperit dels canvis sense trencadisses, assegurant les actituds respectuoses de compromís social i solidari amb l'objectiu de mantenir L'AMIC com la revista de la gent per a la gent i potenciadora de la convivència a través de la comunicació escrita de les entitats, dels agents socials i de tothom que tingui coses a dir, tot fugint de confrontacions inútils, però sí traient profit a la diversitat d'opinions i a la pluralitat d'idees enriquidores per a una sana cultura democràtica.*

*Seria imperdonable no fer referència a les eleccions al Parlament del nostre país, un esdeveniment sempre important i decisiu en el destí de la nació. Des d'aquestes ratlles vull recordar-vos -i que ja vaig explicar en el meu nomenament com a alcalde- que la derrota no és un fracàs ni la victòria un èxit, simplement és la voluntat sobirana del poble que ens situa en posicions diferents, però no necessàriament en conflicte, en tot cas retrobament i conciliació. La supèrbia, la intolerància i l'arrogància no faran créixer el nostre país, però sí l'esforç, la senzillesa, les bones maneres, l'educació i la vocació de servei. Aquesta vocació de servei ha donat com a resultat un pacte que no genera les mateixes il·lusions ni les mateixes esperances en el ventall polític de tota la ciutadania, però cal que tothom sàpiga incorporar la llavor de l'entesa a les respectives consciències i respectar l'ús que se'n fa del manament i de la consulta popular de les eleccions i de la democràcia, i desitjar el màxim d'encerts al nou govern, i no oblidem mai que és el nostre, el de Catalunya.*

*Des d'aquí vull reiterar el meu compromís de treball, de responsabilitat, de força renovada i de confiança en el futur, i amb la certesa que em teniu sempre al vostre costat i al vostre servei. Us trameto la meua salutació més cordial com també vull desitjar-vos un bon any 2004.*

Salvador Gàzquez i Calvo  
Alcalde de Sant Julià del Llor i Bonmatí

**ALCALDIA**  
Salvador Gàzquez

**SECRETARIA GENERAL**

- Tècnic Gestió Econòmica
- Tècnic Gestió Urbanística
- Administratiu
- Auxiliar Administratiu
- Servei Neteja
- Servei Manteniment

**TERRITORI**  
Julià Gifre

**URBANISME**  
Julià Gifre

- Ordenació del territori
- Disseny sostenible del territori
- Disciplina Urbanística
- Promoció de l'habitatge
- Protecció entorns urbans històrics
- Oficina Tècnica

**OBRES I SERVEIS**  
Julià Gifre

- Manteniment, conservació i planificació d'infraestructures
- Brigada municipal
- Serveis de manteniment i neteja

**MEDI AMBIENT**  
Julià Gifre

- Protecció del medi
- Desenvolupament sostenible
- Educació ambiental
- El Ter

**ECONOMIA**  
Joan Grabulosa

- Gestió econòmica
- Planificació i desenvolupament econòmic
- Patrimoni

**PERSONES**  
Joan Marcó

**GOVERN LOCAL**

- Governació
- Relacions ciutadanes
- Recursos humans

**SERVEIS A LES PERSONES**

- Ensenyament  
Joan Grabulosa
- Cultura i lleure  
Joan Marcó
- Esport  
Joan Marcó
- Acció Social  
Salvador Gàzquez
- Sanitat  
Julià Gifre
- Joventut  
Salvador Gàzquez
- Gent Gran  
Joan Marcó

# Organigrama de l'Ajuntament





# Bonmatí en obres

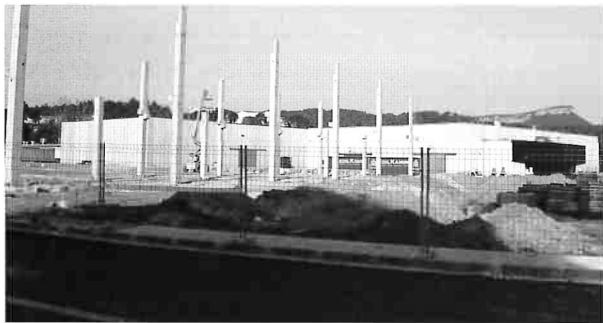
A Bonmatí s'estan duent a terme una sèrie d'obres que canviaran la fesomia del nostre poble, tal com es pot apreciar a les següents fotografies:



*Aspecte de les obres de la zona residencial inclosa en el Pla Parcial 2.*



Imatges de les obres de la zona esportiva de Bonmatí.



Construcció de la fàbrica SONOCO BARCELONA,SA.



L'actuació que es realitza al carrer del Pi.

## Uniformisme legislatiu i realitat territorial diversa (\*)

A Catalunya, durant els segles XIX i XX, llevat del breu parèntesi de la Generalitat republicana i del període actual, en què les competències en matèria de delimitació de termes municipals correspon a la Generalitat de Catalunya en virtut de l'article 9.8 de l'estatut d'autonomia, l'evolució del mapa municipal ha anat totalment lligada a la del mapa municipal espanyol, ja que la normativa aplicada era la mateixa de tot l'Estat.

La legislació sobre l'administració local ha tingut com a punt de referència l'estructura territorial de les regions del

centre i el sud de l'Estat, on la població sol estar concentrada en nuclis a l'entorn de 5.000 habitants. Això, però, és diferent al territori català, on la població es troba fragmentada en nuclis més petits.

Per fer front al problema de la fragmentació, la legislació ha seguit dues vies: possibilitar la creació de nous municipis només en casos excepcionals (afegint al paràmetre clàssic del nombre d'habitants d'altres elements, fonamentalment de caire econòmic), i proposar mesures de fusió voluntària entre municipis.

Així doncs, a Catalunya, en etapes de democràcia i d'autogovern, les lleis pretenen no augmentar el nombre de municipis. Malgrat això, la pressió dels pobles ha fet que el nombre augmentés. La Generalitat republicana va crear 7 nous municipis i actualment s'ha passat dels 933 que hi havia l'any 1977 als 946 actuals, amb un increment de 13 municipis.

D'aquests 946 municipis catalans, 520 tenen una població inferior als 1.000 habitants; 645 tenen menys de 2.000 habitants i 1.772 fins a 5.000 habitants. Cal tenir en compte, a més,



l'existència de 56 entitats municipals descentralitzades.

La superfície mitjana dels municipis de Catalunya és de 33,98 km<sup>2</sup>, enfront dels 62,62 km<sup>2</sup> de superfície mitjana a l'Estat espanyol.

Catalunya és la segona comunitat autònoma de l'Estat en nombre de municipis, després de Castella Lleó, que en té 2.248, i per davant de comunitats molt més extenses territorialment com Andalusia, amb 770 municipis, i Castella la Manxa, amb 919.

#### EL MAPA MUNICIPAL ACTUAL

La Llei 8/1987, de 15 d'abril, municipal i de règim local de Catalunya, entén el municipi com l'àmbit territorial idoni per a l'exercici de les funcions que l'ajuntament té encomanades. Aquestes funcions han de ser la representativitat d'una col·lectivitat que té consciència com a tal, l'existència de valors històrics i tradicionals i la capacitat de gestió dels serveis que l'ajuntament té encomanats.

La delimitació entre municipis és una competència municipal. Els municipis poden promoure en qualsevol moment la delimitació de tot el seu terme o d'una part quan tenen dubtes sobre el traçat o quan sorgeixen discrepàncies amb els municipis veïns.

La Generalitat de Catalunya, a través del Departament de Governació i Relacions Institucionals, i concretament des de la Direcció General d'Administració Local, els pot donar suport tècnic. En cas de conflicte, la Comissió de Delimitació Territorial ha de fer una proposta que el conseller de Governació i Relacions Institucionals ha de resoldre. La Generalitat també pot promoure d'ofici la delimitació dels municipis per a la confecció del mapa municipal de Catalunya.

*(\*) Extret del número 66, novembre-desembre de 2003, de la revista "Món comarcal", editada pel Departament de Governació i Relacions Institucionals de la Generalitat de Catalunya.*

## Proves pilot de votació i escrutini electrònic en les eleccions al Parlament (\*)

Durant la jornada electoral del passat 16 de novembre, el Govern de la Generalitat, mitjançant l'Oficina de Coordinació Electoral del departament de Governació i Relacions Institucionals, va dur a terme les proves pilot de vot electrònic presencial, vot remot per internet i escrutini electrònic. Aquestes proves, que han estat valorades de manera molt satisfactòria, no van ser vinculants ni substituïen el sistema de vot tradicional. S'hi van sotmetre voluntàriament un total de 3.877 electors.

Les proves pilot de votació electrònica presencial i escrutini electrònic es van fer als municipis de Canyelles (Garraf), Creixell (Tarragonès), la Fatarella (Terra Alta), Llers (Alt Empordà) i Torres de Segre (Segrià).

La votació electrònica presencial va ser una prova sense paperetes, que va emprar la tecnologia de pantalla tàctil desenvolupada per l'empresa Indra Sistemes, SA. Els votants que van participar en aquesta prova pilot es van haver d'identificar davant la mesa electoral pel procediment habitual. Un cop identificats, van rebre la targeta de votació que els va facultar per exercir el seu dret i van seleccionar sobre la pantalla una de les possibles opcions reflectides, que corresponien a tots els partits que havien presentat la seva candidatura a les eleccions. Al final de la jornada electoral, i un cop tancades les meses, es van imprimir automàticament les actes d'escrutini. A la prova pilot de vot electrònic presencial amb pantalla tàctil van participar 1.592 persones.

Pel que fa a l'altra prova pilot duta a terme, l'escrutini electrònic, es va fer amb el sistema Demotek, que utilitza unes paperetes tradicionals que incorporen una finestra de reconeixement que en fa possible el recompte electrònic. Una urna electrònica col·locada sobre l'urna tradicional permet el recompte i la transmissió dels resultats de manera immediata un cop finalitzada la votació. En aquesta prova van participar 1.555 persones.

#### VOTACIÓ REMOTA PER INTERNET

D'altra banda, en aquestes eleccions també es va provar un mètode de votació a distància a través d'Internet, dirigit tècnicament per l'empresa catalana Scyt Online World Security.

Aquesta experiència, oberta als catalans residents a Argentina, Bèlgica, Estats Units, Mèxic i Xile, va gaudir de la col·laboració dels casals catalans d'aquests països. L'objectiu de la prova va ser habilitar un simulacre de votació electrònica remota per avaluar els avantatges d'un sistema de votació innovador que podria facilitar la participació electoral dels residents a l'estranger en futurs comicis.

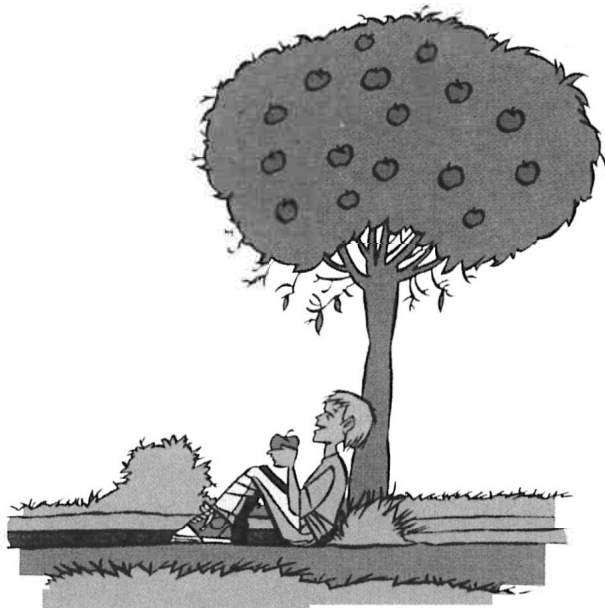
Els electors que hi van voler participar van poder votar emprant un ordinador connectat a Internet des de casa seva o bé des d'un dels casals catalans implicats. En ambdós casos, els electors tenien una credencial única que els identificava com a votants autoritzats i que els havia estat lliurada amb antelació en un sobre tancat. Hi van participar 730 voluntaris.

En tots tres casos, es va tractar de proves pilot, no vinculants i que no substituïen la votació presencial. L'objectiu d'aquestes proves va ser aportar dades per a l'estudi de la futura aplicació de les noves tecnologies en els processos electorals. Els resultats de les experiències de votació electrònica es poden consultar a la web del Departament de Governació i Relacions Institucionals ([www.gencat.net/governacio-ri/](http://www.gencat.net/governacio-ri/)).

*(\*) Escrit publicat al número 66, novembre-desembre de 2003, de la revista "Món comarcal", editada pel Departament de Governació i Relacions Institucionals de la Generalitat de Catalunya.*

## Parlem de sostenibilitat

*En Joan és un avi jubilat a qui entusiasma treballar la terra. Ara, a l'època del fred, està plantant a l'hort uns arbres fruiters joves. Per què ho fa, si amb prou feines en podrà gaudir de l'ombra i dels fruits? Pensa en el futur. Vol que els seus néts, en Pau, i l'Helena que està en camí, sí que en puguin gaudir. Quan parlem de sostenibilitat fem una aposta pel futur amb les nostres actuacions presents.*



**Desenvolupament sostenible** "és aquell que satisfà les necessitats de les generacions actuals sense comprometre la capacitat i els recursos de les futures generacions per satisfer les seves".

(Informe Brundtland, Comissió Mundial sobre Medi Ambient i Desenvolupament, 1987.)

El desenvolupament sostenible té en compte, doncs, el principi de solidaritat, tan intrageneracional, "satisfà les necessitats de les generacions actuals", com intergeneracional, "sense comprometre els recursos de les futures generacions".

Es considera que una societat és **sostenible** si...

- ...utilitza els recursos naturals de manera racional.
- ...desenvolupa recursos renovables per substituir aquells que són limitats i no renovables.
- ...regula l'emissió de contaminants de manera que no sobrepassin la capacitat d'absorció del medi ambient.

(Adaptat de D.H. Meadows, D.L. Meadows & J. Randers "Beyond the Limits" Earthscan, London, 1992.)

A més, el desenvolupament sostenible no només considera la qüestió ambiental, sinó també l'econòmica -per exemple, amb una correcta distribució de la riquesa- i la qüestió social -tothom ha de tenir accés a un habitatge, a l'aigua, a l'ensenyament, a la cultura, etc.-

Una societat **no sostenible** seria aquella que, entre d'altres aspectes, genera efectes negatius sobre l'entorn, requereix recursos en quantitats que mai no estan a disposició de tothom i condueix a la pèrdua de biodiversitat.

### Principis inspiradors

- Integrar els objectius econòmics, ambientals i socials en les diverses polítiques i assolir un treball eficaç, pròxim i coordinat entre les diferents administracions.
- Promoure la participació de totes les parts implicades en la gestió de les qüestions socials i ambientals.
- Posar el desenvolupament econòmic al servei del desenvolupament humà i de la preservació de l'entorn.
- Tenir en compte les necessitats de les futures generacions en les actuacions presents.
- Avaluar, amb caràcter preventiu, l'impacte ambiental i social de les activitats humanes.
- Impulsar un desenvolupament econòmic basat en l'estalvi i l'eficiència a fi d'evitar la degradació del medi.
- Conservar i restaurar el patrimoni natural i cultural.
- Garantir que totes les persones puguin gaudir del mateix nivell de benestar social i econòmic i d'un medi de qualitat.
- Conservar i desenvolupar les capacitats intel·lectuals, emocionals i espirituals de les persones.
- Contribuir a la sostenibilitat del planeta pel que fa a aspectes ambientals d'abast global i ser solidaris.





## Caminem cap a la sostenibilitat

L'Agenda 21 de Catalunya és una eina per planificar el futur del país d'acord amb el desenvolupament sostenible. Per fer-ho és molt important l'intercanvi d'informació i opinions. L'activitat que proposem a continuació s'inspira en un procés de participació ciutadana i convida a reflexionar sobre com voleu la Catalunya del futur.

Llegiu les fitxes i els exemples, un dels quals està il·lustrat amb una fotografia i un peu de foto. Què us suggereixen? Penseu altres exemples d'accions que ens ajudin en el camí cap a la sostenibilitat i anoteu-los.

La vostra participació és molt important!

### FITXA 1- UN BON GOVERN PER A LA SOSTENIBILITAT

Un bon govern ha de considerar al mateix nivell els aspectes econòmics, els ambientals i els socials; ha d'informar; ha de tenir en compte l'opinió de tothom, i ha de fomentar la participació (Sabíeu que podeu assistir als plens de l'Ajuntament?).

## Agenda·21



*Exemple:* Agenda 21. Els governants necessiten l'opinió dels ciutadans i la seva participació, mitjançant processos com l'Agenda 21 de Catalunya.

### FITXA 2- PER UNA SOCIETAT ON TOTHOM S'HI TROBI BÉ

La societat ha de respectar la diversitat social, mantenir la identitat i garantir que es cobreixin les necessitats mínimes actuals i futures pel que fa a habitatge, salut, treball, etc. (Sabíeu que a Catalunya es parlen més de 200 llengües?).

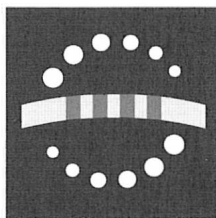


*Exemple:* La integració de diverses cultures en un centre d'ensenyament enriqueix l'aprenentatge i la formació humana.

### FITXA 3- ECONOMIA, MEDI AMBIENT I BENESTAR DE LES PERSONES VAN DE BRACET

L'economia ha de tenir en compte el medi ambient i la societat sense deixar de ser competitiva, innovadora i diver-

sificada (Us heu fixat mai en les etiquetes dels productes que compreu?).



*Exemple:* Distintiu de garantia de qualitat ambiental. Etiqueta ecològica de la Unió Europea.

### FITXA 4- PRODUÏM, COMERCIEM I CONSUMIM TENINT EN COMPTE EL MEDI AMBIENT

Fabricants, comerciants i consumidors han de treballar junts per minimitzar l'impacte ambiental de les seves activitats (Sabéu d'on vénen les pomes que mengem?).



*Exemple:* Anar a comprar amb el cabàs permet reduir la quantitat de deixalles que produïm, ja que no utilitzem bosses de plàstic.

### FITXA 5- COM PODEM APROFITAR MILLOR ELS RECURSOS QUE TENIM?

La societat ha d'utilitzar de forma racional els recursos naturals dels quals es disposa: l'aigua, l'energia, el sòl i les matèries primeres (Sabíeu que cada habitant de Catalunya consumeix de mitjana uns 250 litres d'aigua al dia?).



*Exemple:* La correcta gestió dels residus suposa la creació de llocs de treball.

**FITXA 6- PER UN TERRITORI MÉS EQUILIBRAT**

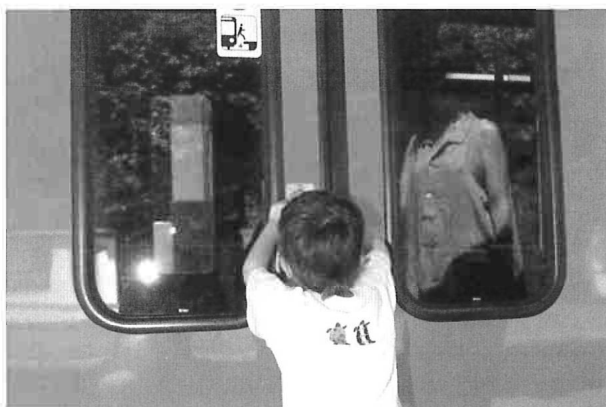
Planificar i gestionar el país requereix tenir en compte les diferents realitats del territori -litoral, muntanya, espai rural i urbà- i buscar l'equilibri entre el desenvolupament socioeconòmic de les zones i el respecte per l'entorn (Us imagineu què passaria si tothom visques en grans ciutats?).



*Exemple:* El turisme rural és compatible amb altres activitats del món agrari.

**FITXA 7- MOURE'NS MILLOR!**

Cal apostar pel transport públic per assolir una mobilitat sostenible i amb el menor impacte ambiental per al territori (La bici és un "rotllo"?).



*Exemple:* Una bona mesura per millorar la mobilitat és potenciar l'ús el tren per al transport de passatgers, mercaderies, etc.

**FITXA 8- LA LLUITA CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC**

Desenvolupar una estratègia per reduir l'emissió de gasos amb efecte hivernacle és fonamental per a la lluita



contra el canvi climàtic; cal preparar el país per minimitzar els seus efectes en la societat (La contaminació de l'aire té fronteres?).

*Exemple:* Les elevades concentracions de vehicles en les grans ciutats són una de les causes de l'efecte hivernacle.

**FITXA 9- CONSERVEM LA BIODIVERSITAT**

La conservació dels nostres hàbits i espècies afavoreix la protecció de la biodiversitat d'arreu del planeta (Per què la biodiversitat és riquesa?).



*Exemple:* El bernat pescaire és una espècie protegida a Catalunya.

**FITXA 10- QUÈ PODEM FER PER SER MÉS SOLIDARIS?**

Les relacions amb el món s'han de basar en la cooperació, la solidaritat i la justícia (A més de donar diners, què més es pot fer per ser solidari?).



*Exemple:* La cooperació per al desenvolupament permet, per exemple, la construcció de set pous d'aigua a Burkina Faso.

(\* ) Publicat a la revista "L'Agenda 21 de Catalunya: caminem cap a la sostenibilitat: dossier pedagògic", editada per la Generalitat de Catalunya.



## Llista dels presidents de la Generalitat (\*)

La llista dels 127 presidents de la Generalitat que reproduïm tot seguit és el resultat d'una investigació dirigida per Josep Maria Solé i Sabaté publicada en el llibre "Història de la Generalitat de Catalunya i dels seus presidents (1359-2003)", d'Enciclopèdia Catalana. A més de comptabilitzar un sol cop els diputats que van ser escollits més d'una vegada, per elaborar aquesta relació no s'ha tingut en compte el període de regència del 1367 al 1375, ni la Diputació que Joan II va fer nomenar el 1470 a Lleida, ni els personatges imposats pel govern espanyol durant la suspensió de l'Estatut republicà i l'empresonament del president Lluís Companys.

- |  |  |
|--|--|
| 1- Berenguer de Cruïlles (1359-1362)         | 40- Pedro de Mendoza (1497-1500)                     |
| 2- Romeu Sescomes (1362-1367)                | 41- Alfons d'Aragó (1500-1503)                       |
| 3- Ramon Gener (1367-1365)                   | 42- Ferrer Nicolau de Gualbes i Desvalls (1503-1504) |
| 4- Bernat Vallès (1365 i 1365-1367)          | 43- Gonzalo Fernández de Heredia (1504-1506)         |
| Romeu Sescomes (1375-1376)                   | 44- Lluís Desplà i d'Oms (1506-1509)                 |
| 5- Joan I d'Empúries (1376)                  | 45- Jordi Sanç (1509-1512)                           |
| 6- Guillem de Guimerà i d'Abella (1376-1377) | 46- Joan d'Aragó (1512-1514)                         |
| 7- Galceran de Besora (1377-1378)            | 47- Jaume Fiella (1514-1515)                         |
| Ramon Gener (1379-1380)                      | 48- Esteve de Garret (1515-1518)                     |
| 8- Felip d'Anglesola (1380)                  | 49- Bernat de Corbera (1518-1521)                    |
| 9- Pere de Santamans (1381-1383)             | 50- Joan Margarit i de Requesens (1521-1524)         |
| 10- Arnau Descolomer (1384-1389)             | 51- Lluís de Cardona i Enríquez (1524-1527)          |
| 11- Miquel de Santjoan (1389-1396)           | 52- Francesc de Solsona (1527-1530)                  |
| 12- Alfons de Tous (1396-1413)               | 53- Francesc Oliver i de Boteller (1530-1533)        |
| 13- Marc de Vilalba (1413-1416)              | 54- Dionís de Carcassona (1533-1536)                 |
| 14- Andreu Bertran (1416-1419)               | 55- Joan Pasqual (1536-1539)                         |
| 15- Joan Desgarrigues (1419-1422)            | 56- Jeroni de Requesens i Roís de Liori (1539-1542)  |
| 16- Dalmau de Cartellà (1422-1425)           | 57- Miquel Puig (1542-1545)                          |
| 17- Felip de Malla (1425-1428)               | 58- Jaume Caçador (1545-1548)                        |
| 18- Domènec Ram (1428-1431)                  | 59- Miquel d'Oms i de Sentmenat (1548-1551)          |
| Marc de Vilalba (1431-1434)                  | 60- Onofre de Copons i de Vilafranca (1551-1552)     |
| 19- Pere de Palou (1434-1437)                | 61- Miquel de Ferrer i de Marimon (1552)             |
| 20- Pere de Darnius (1437-1440)              | 62- Joan de Tormo (1552-1553)                        |
| 21- Antoni d'Avinyó i de Moles (1440-1443)   | 63- Miquel de Tormo (1553-1554)                      |
| 22- Jaume de Cardona i de Gandia (1443-1446) | 64- Francesc Jeroni Benet Franc (1554-1557)          |
| 23- Pedro Ximénez de Urrea (1446-1449)       | 65- Pere Àngel Ferrer i Despuig (1557-1559)          |
| 24- Bertran Samasó (1449-1452)               | 66- Ferran de Lloaces i Peres (1559-1560)            |
| 25- Bernat Guillem Samasó (1452-1455)        | Miquel d'Oms i de Sentmenat (1560-1563)              |
| 26- Nicolau Pujades (1455-1458)              | 67- Onofre Gomis (1563-1566)                         |
| 27- Antoni Pere Ferrer (1458-1461)           | 68- Francesc Giginta (1566-1569)                     |
| 28- Manuel de Montsuar (1461-1464)           | 69- Benet de Tocco (1569-1572)                       |
| 29- Francesc Colom (1464-1467)               | 70- Jaume Cerveró (1572-1575)                        |
| 30- Ponç Andreu de Vilar (1467-1470)         | 71- Pere Oliver de Boteller i de Riquer (1575-1578)  |
| 31- Miquel Samsó (1470-1473)                 | Benet de Tocco (1578-1581)                           |
| 32- Joan Maurici de Ribes (1473-1476)        | 72- Rafael d'Oms (1581-1584)                         |
| 33- Miquel Delgado (1476-1478)               | 73- Jaume Beuló (1584)                               |
| 34- Pere Joan Llobera (1478-1479)            | Pere Oliver de Boteller i de Riquer (1584-1587)      |
| 35- Berenguer de Sos (1479-1482)             | 74- Martí Joan de Calders (1587)                     |
| 36- Pere de Cardona (1482-1485)              | 75- Francesc Oliver de Boteller (1587-1588)          |
| Ponç Andreu de Vilar (1485-1488)             | 76- Jaume Caçador i Claret (1590-1593)               |
| 37- Juan Payo Coello (1488-1491)             | 77- Miquel d'Agullana (1593-1596)                    |
| 38- Joan de Peralta (1491-1494)              | Francesc Oliver de Boteller (1596-1598)              |
| 39- Francí Vicenç (1494-1497)                | 78- Francesc Oliveres (1598-1599)                    |



- 79- Jaume Cordelles i Oms (1599-1602)
- 80- Bernat de Cardona i de Queralt (1602-1605)
- 81- Pere Pau Caçador i d'Aguilar-Dusai (1605-1608)
- 82- Onofre d'Alentorn i de Botella (1608-1611)
- 83- Francesc de Sentjust i de Castre (1611-1614)
- 84- Ramon d'Olmera i d'Alemanya (1614-1616)
- 85- Miquel d'Aimeric (1616-1617)
- 86- Lluís de Tena (1617-1620)
- 87- Benet de Fontanella (1620-1623)
- 88- Pere de Magarola i Fontanet (1623-1626)
- 89- Francesc Morillo (1626-1629)
- 90- Pere Antoni Serra (1629-1632)
- 91- Esteve Salacruz (1632)
- 92- García Gil de Manrique y Maldonado (1632-1635)
- 93- Miquel d'Alentorn i de Salbà (1635-1638)
- 94- Pau Claris i Casademunt (1638-1641)
- 95- Josep Soler (1641)
- 96- Bernat de Cardona i de Raset (1641-1644)
- 97- Gispert d'Amat i Desbosc de Sant Vicenç (1644-1647)
- 98- Andreu Pont (1647-1650)
- 99- Pau del Rosso (1650-1654)
- 100- Francesc Pijoan (1654-1656)
- 101- Joan Jeroni Besora (1656-1659)
- 102- Pau d'Àger (1659-1662)
- 103- Jaume de Copons i de Tamarit (1662-1665)
- 104- Josep de Magarola i de Grau (1665-1668)
- 105- Joan Pagès i Vallgornera (1668-1671)
- 106- Josep de Camporells i de Sabater (1671-1674)
- 107- Esteve Mercadal i Dou (1674-1677)
- 108- Alfonso de Sotomayor (1677-1680)
- 109- Josep Sastre i Prats (1680-1683)
- 110- Baltasar de Muntaner i de Sacosta (1683-1686)
- 111- Antoni de Saiol i de Quarteroni (1686-1689)
- 112- Benet Ignasi de Salazar (1689-1692)
- 113- Antoni de Planella i de Cruïlles (1692-1695)
- 114- Rafael de Pinyana i Galvany (1695-1698)
- 115- Climent de Solanell i de Foix (1698-1701)
- 116- Josep Antoni Valls i Pandutxo (1701)
- Antoni de Planella i de Cruïlles (1701-1704)
- 117- Francesc de Valls i Freixa (1704-1705)
- 118- Josep Grau (1706-1707)
- 119- Manuel de Copons i d'Esquerrer (1707-1710)
- 120- Francesc Antoni de Solanell i de Montellà (1710-1713)
- 121- Josep de Vilamala (1713-1714)
- 122- Francesc Macià i Llussà (1931-1933)
- 123- Lluís Companys i Jové (1933-1940)
- 124- Josep Irla i Bosch (1940-1954)
- 125- Josep Tarradellas i Joan (1954-1980)
- 126- Jordi Pujol i Soley (1980-2003)
- 127- Pasqual Maragall i Mira (2003-?)

(\*) Extret d'un text publicat a la pàgina 20 del diari "La Vanguardia" del diumenge 21 de desembre de 2003.

## "Bones maneres"

**L'altre dia em vaig trobar un vell amic i com que feia molt de temps que no el veia li vaig preguntar què feia i ell em va contestar:**

*- Mira, t'explicaré què faig durant un dia de la meua vida. Em llevo aviat, esmorzo i al voltant de les vuit surto de casa per anar a la feina; generalment a aquella hora trobo el meu veí, en Pep, que arriba de passejar el seu gos, en "Xato". En Pep és una persona molt curiosa i sempre procura recollir amb una bossa els excrements del seu gos. Ens saludem i a continuació em dirigeixo al bar de la plaça per prendre el tallat del matí.*

*Quan entro dic bon dia i generalment les persones que en aquell moment són allà em miren i em tornen la salutació; em dirigeixo a la barra i amb aire alegre dic al cambrer: "Hola, si us plau, que em posarà un tallat?", aquest me'l serveix, li dono les gràcies, pago i surto. Per cert, l'altre dia, al sortir, vaig topar amb un senyor que entrava amb molta pressa, ens vàrem disculpar i aquest amablement em va aguantar la porta perquè pogués sortir primer.*

*A les nou arribo al despatx, saludo els companys que ja han arribat i m'assec a la meua taula; aquest matí més d'un s'ha interessat per la meua salut, ja que sabia que ahir vaig anar al metge; fa dies que no tinc l'estómac gaire fi.*

*Al migdia dino sempre a la mateixa cafeteria; m'agrada perquè és un lloc on la gent quan arriba desitja bon profit al seus veïns de taula i quan marxa acostuma a dir un adéu-siau cordial.*

*A la tarda,...*

*Arribat aquest moment, mentre escric, me n'adono que no he posat títol a aquesta narració; què us sembla "Un conte fantàstic"?*

*Reflexionem ara un moment i pensem: Les situacions que s'expliquen, no poden ser veritat? És possible un món on sigui habitual fer servir expressions com "bon dia", "hola", "què tal?", "perdona'm", "ho sento", "si us plau", "moltes gràcies", "em sap greu", "si em necessites, compta amb mi", "ets molt amable"...?*

*A l'escola de Bonmatí, al setembre, els mestres ens vàrem fer les mateixes reflexions i vàrem voler creure que sí que és possible; és per això que durant tot el curs portarem a terme una campanya que hem anomenat "Bones Maneres", on es treballa l'ús d'aquestes expressions.*

*Els mestres també som conscients que nosaltres sols no ho aconseguirem del tot i que si volem que aquest ús es generalitzi fa falta que les famílies s'impliquin en la campanya, no només inculcant aquest ús, sinó també donant exemple. Recordem que a la llarga les famílies són el mirall on els fills aprenen el comportament que han de tenir a la vida.*

CEIP Sant Jordi



## Carta de Drets i Deures de la Gent Gran de Catalunya

El passat dia 6 d'octubre va tenir lloc al Palau Sant Jordi de Barcelona la celebració del Dia Internacional de la Gent Gran i, dintre del programa d'aquest acte, la proclamació de la **Carta de Drets i Deures de la Gent Gran de Catalunya**.

Convidats pel Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya, vint persones del nostre municipi vam poder assistir a aquest acte tan important que, després de diversos parlaments, va finalitzar amb una actuació del gran tenor català Josep Carreras, acompanyat de l'Orquestra Simfònica de Sant Cugat.

Aquesta Carta, que és pionera a Europa, és el resultat d'un treball intens en el qual han participat associacions de gent gran de tot Catalunya, entitats sense ànim de lucre, consells comarcals, col·legis professionals, el Consell de la Gent Gran de Catalunya i el Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya.

La Carta es fonamenta en l'Estatut d'Autonomia de Catalunya, la Constitució espanyola, la Declaració dels Drets Humans per a les persones d'edat i la Carta de Drets Fonamentals de la Unió Europea.

Cinc són els principis temàtics proposats i detallats:

- **DIGNITAT:** Pel qual les persones grans han de poder viure amb dignitat i seguretat i veure's lliures d'explotació i maltractaments físics o psíquics, així com ser tractades dignament sense discriminació per causa d'edat, gènere, ètnia, discapacitat, situació econòmica o qualsevol altra condició.
- **INDEPENDÈNCIA:** Que inclou l'accés a alimentació, habitatge, vestit i atenció sanitària adequats, a l'oportunitat de treball remunerat i l'accés a la capacitació i l'educació.
- **AUTOREALITZACIÓ:** Definit des de l'entesa que les persones



grans han de poder desenvolupar plenament les oportunitats i les pròpies potencialitats a partir de l'accés als recursos educatius, culturals, espirituals, d'oci i temps lliure en la societat.

- **ASSISTÈNCIA:** Que declara que les persones grans han de beneficiar-se de la cura de la família, així com tenir accés als serveis socials, sanitaris i assistencials i han de gaudir dels drets humans i fonamentals, tant en la pròpia llar com si resideixen en centres d'atenció o institucions.
- **PARTICIPACIÓ:** Que preveu que, en una "**societat per a tothom**", les persones grans han de participar activament en la formulació i en les

polítiques que afecten directament el seu benestar, des de la solidaritat amb altres generacions i que aquest principi ha de ser entès des del dret a la lliure associació.

En resum, aquesta Carta reclama que entre tots, des del civisme i del compromís personal i col·lectiu, fem una societat participativa i democràtica, on es donin oportunitats a totes les edats i en la qual no es produeixin situacions de discriminació.

Per acabar, si alguna persona està interessada a tenir el text complet, pot adreçar-se a la nostra Associació, que l'hi facilitarà amb molt de gust.

Joan Marcó

Associació Nova Frontera



06.10.2003



# Un jove bonmatinenc guanya el 5è Campionat Nacional i Internacional de Perruqueria Canina

Hem mantingut una conversa amb el veí de Bonmatí Josep Amadeu Sáez i Lladó, que el dia 25 d'octubre del 2003 va proclamar-se vencedor en la categoria individual del 5è Campionat Nacional i Internacional de Perruqueria Canina, organitzat per l'Asociación Española de Estilistas Caninos.



En Josep Amadeu Sáez, guanyador del 5è Campionat de Perruqueria Canina, entremig de la segona i el tercer classificat.

"Hola, em dic Josep Amadeu Sáez i Lladó, tinc dinou anys i de molt petit ja era molt afeccionat als animals", es presenta aquest jove perruquer caní bonmatinenc.

"Quan tenia setze anys, vaig anar a Mataró a estudiar Auxiliar de Veterinària. Feia les pràctiques a la clínica "Cannis" de Girona i ells em van animar molt perquè estudiés Veterinària. Vaig decidir matricular-me, seguir treballant i estudiar a l'hora, però no va ser possible", refereix en Josep Amadeu, que explica que aleshores "vaig començar a Girona un curs de perruqueria canina, els dimecres i divendres a la tarda, fent les pràctiques i estudiant d'una manera molt intensa".

"Els caps de setmana treballava a la residència canina "Selva Selecció" i cada vegada tenia més clar que això era el que realment m'agradava més", afegeix en Josep Amadeu, el qual comenta que "en aquest món de la perruqueria canina, que és molt competitiu, no pots desapropiar cap oportunitat ni quedar-te amb el braç creuat, sinó que has d'estar al dia de totes les novetats i tendències que van sortint, ja siguin de caràcter professional o tècnic".



En Josep Amadeu Sáez amb l'animal, tot just acabar el pentinat que li va permetre guanyar el campionat.



El jove perruquer caní bonmatinenc en plena feina.

Pel que fa a la seva recent victòria, en Josep Amadeu l'explica així: "el passat 25 d'octubre es va celebrar a Barcelona el 5è Campionat Nacional i Internacional de Perruqueria Canina, organitzat per "La Asociación Española de Estilistas Caninos". Després de pensar-m'ho molt vaig decidir participar-hi i davant d'una qualificada competència, vaig tenir la sort de ser el primer classificat, a la categoria individual". "Això m'ha fet una gran il·lusió i m'ha esperonat a seguir per aquest camí, continuar estudiant i perfeccionant la tècnica per seguir treballant amb els animals de companyia", comenta finalment aquest jove bonmatinenc.



## Per la defensa del lliure accés i l'ús responsable de la muntanya

Els dies 5 i 6 de juliol de 2003 es van fer al Parc Nacional d'Aigüestortes unes jornades reivindicatives convocades per la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) en defensa del lliure accés a la muntanya i del seu ús responsable. Les jornades van culminar amb la lectura d'un manifest que es va lliurar a les autoritats del Parc. El text, que reproduïm a continuació, és l'exteriorització d'un sentiment del col·lectiu excursionista de rebuig a unes normes restrictives, incoherents i contradictòries en l'accés a la muntanya.

### Manifest

*"El món excursionista pateix una pressió creixent davant la proliferació de normes que dificulten les tradicionals activitats a la muntanya i que en molts casos s'han fet sense consultar el col·lectiu excursionista ni la nostra llarga tradició en la defensa i divulgació del medi natural.*

*Per això, els muntanyencs reunits al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, d'acord amb els criteris que van impulsar la "Declaració del Tírol" per part de la Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme i el manifest elaborat pels representants del col·lectiu muntanyenc de l'Estat espanyol fet públic amb motiu de l'Any Internacional de les Muntanyes, volem manifestar:*

- *Que en totes les actuacions relacionades amb les activitats a la natura es tingui en compte l'opinió dels muntanyencs expressada a través de les institucions que representen el nostre col·lectiu.*
- *Que la pràctica excursionista en totes les seves manifestacions tingui la consideració d'activitat tradicionalment realitzada en el medi natural i que això sigui recollit a les normatives de forma concreta, no tan sols a les declaracions d'intencions.*
- *Que a les regulacions dels espais naturals es diferenciï clarament els visitants ocasionals amb caràcter turístic dels muntanyencs que practiquem els nostres esports d'una manera responsable amb el medi, per tant, que es tinguin en compte les nostres necessitats específiques.*
- *Que l'ús responsable permet conservar el nostre valuós patrimoni natural i cultural, convençuts que l'activitat esportiva és compatible amb la conservació del medi i dels espais naturals protegits.*
- *Que les actuacions de protecció del medi natural han*

*d'estar basades en les regulacions consensuades i no en les prohibicions no sempre avalades per una base científica, i per tant reclamem: el nostre dret a l'accés lliure i responsable al medi natural, a practicar els nostres esports en les condicions de seguretat adients i a no patir més limitacions que les estrictament justificades.*

- *Que les normatives dels diferents espais naturals segueixin, en els aspectes fonamentals, uns criteris homogenis que afavoreixin el seu coneixement per part de tots els usuaris i del col·lectiu muntanyenc.*

*Avalats per la nostra història, els excursionistes desitgem col·laborar en les polítiques de conservació de la natura, així com en els seus òrgans de participació i de gestió i en els processos d'elaboració de les seves normes específiques".*

Aquestes jornades i el manifest no signifiquen la conclusió d'una campanya, sinó tot el contrari: l'inici d'una campanya que la FEEC ha endegat per defensar l'accés lliure i responsable al medi natural. És un objectiu fonamental de tot l'excursionisme i una lluita a llarg termini on no es pot baixar la guàrdia en cap moment. Les absurdes normes aprovades tenen data de caducitat i hem de preparar el terreny perquè el dia de la seva revisió quedin derogades i es reconegui l'excursionisme com a ús tradicional de la muntanya.

Aquesta lluita no és només de la FEEC o de les entitats excursionistes, sinó una tasca on tots els excursionistes hi estem cridats. Cadascú des de les seves possibilitats està cridat a comprometre's en la defensa de l'accés a la muntanya. Quan es prohibeix escalar una paret, baixar un barranc o fer bivac mentre es toleren actuacions molt més agressives per al medi, hem de fer sentir la nostra veu en contra. L'excursionisme es juga bona part del seu futur amb l'allau de restriccions incoherents que cada cop limiten més l'accés al seu terreny de joc, i davant d'això cal una actitud ferma per arribar a consensos, però amb inflexibilitat en la defensa dels nostres drets irrenunciabls.

Volem que se'ns escolti i també que s'atenguin les nostres peticions. No demanem cap privilegi injustificat sobre cap altre col·lectiu, però sí el reconeixement de les nostres especificitats, tradició i dret inalienable a accedir a la muntanya només amb les restriccions justificades amb base científica. Les administracions han de saber que tenen al davant un col·lectiu que no es farà enrere i que després de més de 125 anys d'història lluitarà fins on calgui per continuar endavant.

Colla Excursionista de Sant Julià del Llor



# Biografia de Miquel Martí i Pol

Miquel Martí i Pol va néixer el 19 de març del 1929 a Roda de Ter i era el segon de tres germans, tots nois. El seu pare era manyà d'ofici i treballava de torner en un taller i la seva mare treballava als dobladors de la fàbrica tèxtil de filatura de cotó i fibres artificials Ca la Tecla Sala.

Va començar a anar a estudi als 4 o 5 anys, al col·legi parroquial, on solien anar els nens de famílies de dretes amb una certa posició o un cert prestigi social. L'any 1936, en esclatar la guerra civil, els "rojos" van tancar els col·legis dels capellans i de les monges i ell va passar a Les Escoles, és a dir, a l'escola pública, que era un col·legi mixt. El 1939, en acabar la guerra, va tornar al col·legi dels capellans, on aleshores s'impartia l'educació en castellà i abans de començar les classes, a més de resar, els alumnes havien de cantar el "Himno Nacional", tots drets, fent la salutació feixista.

Al complir els 14 anys, com que a casa seva els diners escassejaven i, a més, hi havia malalts, va començar a treballar al despatx de la fàbrica en què treballava la seva mare i en la qual ell treballarà fins als 43 anys.

El 1948, als dinou anys, quan ja en feia 5 que treballava i fins i tot tenia xicoteta, sofreix una tuberculosi pulmonar que l'obliga a allitar-se un any. Es tractava d'una malaltia força comuna entre el jovent de l'època, per la gana que es va passar durant la guerra i la postguerra, que també van patir el seu pare i el seu germà gran i que va ser la causa de la mort de les seves dues ties paternes. La malaltia, però, va ser determinant en la seva vocació, ja que l'any que es va passar al llit va dedicar-lo a llegir molt i molt. De fet, ja feia anys que escrivia poemes, els primers els va fer quan anava a l'escola, en castellà, una llengua que ben aviat va canviar, de forma definitiva, per la catalana, quan uns amics més grans que ell li van fer adonar que no era la seva.

En Miquel llegia i escrivia versos perquè li agradava escriure i per ell la



poesia sempre va ser una mena de gran interrogació: "Cada poema aclareix, en certa manera, uns àmbits més o menys obscurs, però al mateix temps planteja nous interrogants. És un vaivé semblant al viure; és una manera de viure, tan digna com qualsevol altra", va escriure en la seva biografia.

El 1953 guanya el premi Óssa Menor amb *Paraules al vent* (Barcelona: Óssa Menor, 1954).

Als vint-i-set anys, el 1856, es casa amb la seva xicoteta de tota la vida, i d'aquest matrimoni tindrà dos fills, una noia el 1958 i un noi el 1965. Continua treballant al despatx de Ca la Tecla Sala, llegint i escrivint versos, però a més feia altres coses. "Els anys de la postguerra van ser molt difícils per Catalunya, la qual s'havia intentat fer desaparèixer. A finals dels anys quaranta, i sobretot durant les dècades dels cinquanta i seixanta, em vaig incorporar a tots els moviments que, a la meua comarca, maldaven per desvetllar la consciència nacional, per recuperar la identitat que ens havien volgut arrabassar. Vaig fer de tot, aleshores, potser perquè era un moment en què em semblava que comptava més

el nombre que la qualitat. Comptant i debatut, però, no vaig pas fer res més que el que em tocava, el que sentia, el que m'agradava, en una paraula. Defensant el que defensava m'estava conquerint a mi mateix reivindicant el que reivindicava no feia sinó lluitar per la meua llibertat. Presentar-ho com un fet excepcional seria estúpid i grotesc", explica a la seva biografia.

El 1957 publica *Quinze poemes* (Ciutat de Mallorca: La font de les Tortugues, 1957). El 1966 publica *El poble* (Ciutat de Mallorca: Daèdalus, 1966). Durant un temps es dedica a traduir obres del francès, d'autors tan coneguts com Saint-Exupéry, Simon de Beauvoir o Lévi-Strauss.

El 1970 els metges li diagnostiquen que pateix una esclerosi múltiple, malaltia que en pocs mesos va deixar-lo quasi paralític i que a la llarga li provoca no poder valer-se per si mateix, però que no l'impedeix continuar llegint i, sobretot, escrivint molt. Així, el 1971 queda finalista del premi Carles Riba amb *Vint-i-set poemes en tres temps* (Barcelona: Edicions 62, 1972) i el 1972 publica *La fàbrica* (Terrassa: El Bordioll, 1972). Poc després empit-





jora i deixa de fer traduccions. Però la seva voluntat de paraula el porta, tot i la lentitud a què és sotmès, a expressar-se amb tota claredat. El 1974 surt *La pell del violí* (Barcelona: Vosgos, 1974) i l'edició bilingüe de *l'Antologia* (1966-1973) (Barcelona: El Bardo, 1974).

El 1975, rere *Cinc esgrafiats a la mateixa paret* (Barcelona: Lumen, 1975), comença a donar forma a l'obra poètica amb el primer volum, *L'arrel i l'escorça* (Barcelona: Llibres del Mall, 1975). Seguirà *El llarg viatge. Obra poètica II* (Barcelona: Llibres del Mall, 1976). Publica també *Quadern de vacances* (Barcelona: Proa, 1976).

El 1977 publica *Amb vidres a la sang. Obra poètica III* (Barcelona: Llibres del Mall, 1977) i *Crònica de demà* (Barcelona: Llibres del Mall, 1977). A partir de 1972 és entrevistat i la seva obra comentada en diverses publicacions catalanes. A més, cantautors com Lluís Llach, Marina Rossell, Maria del Mar Bonet,... canten els seus poemes.

El 1978 es publica *Contes de la vila de R i altres narracions* (Barcelona: Lumen, 1978). S'edita la visualització dels poemes Primavera i Hivern feta pels alumnes de l'escola "El Puig" d'Esparreguera amb el guiatge del seu mestre, Ramon Besora. Els dos volums encapçalen la col·lecció "El Petit Mall" (Barcelona: Edicions del Mall, 1978).

El 1979 publica *Estimada Marta* (Barcelona: Llibres del Mall, 1979), obra de la qual en poc temps es venen deu mil exemplars, i es reediten els volums de la seva obra completa; i el 1980 publica *L'hoste insòlit* (Barcelona: Proa, 1980), amb pròleg de Maria Aurèlia Capmany, i el quart volum de la seva obra poètica *Les clares paraules* (Barcelona: Llibres del Mall, 1980).

El 1984 mort la seva dona, l'any següent publica *Llibre d'Absències* i el 1986 es torna a casar, aquesta vegada pel civil.

L'any 1994 publica *Un hivern plàcid* i el 1997 la seva darrera obra, *Llibre de les solituds*. Miquel Martí i Pol mor l'11 de novembre de 2003, als 74 anys.

## Curs de dansa del ventre a Sant Julià del Llor



La Warda ballant la dansa del ventre a l'Espai de Sant Julià del Llor.

Els dies 12 i 13 de juliol de l'any 2003 es va dur a terme a l'Espai de Sant Julià del Llor un curs intensiu de dansa del ventre. El curs va ser dirigit per la Warda i van seguir-lo 10 alumnes.

La dansa del ventre prové dels ritus de fecunditat ancestrals i és fruit d'un conjunt de danses de la Mediterrània oriental a les quals s'han anat integrant elements propis del cabaret i fins i tot del cinema. El seu origen no està clar, ja que pot ser l'Índia, Pèrsia, les danses folklòriques núbies

d'Egipte, els balls circasians i turcs, els gitanos..., però a l'Occident es va popularitzar a les fires universals de Chicago i París, a principis del segle XX, com altres danses orientals que actualment estan molt de moda en considerar-se que tenen efectes terapèutics beneficiosos tant per al cos com per a la ment.

La Warda va descobrir la dansa del ventre quan ja portava molts anys practicant dansa clàssica i va anar a veure l'exhibició de dansa oriental que feia una ballarina anomenada Rosa Vermelha a Avinyonet de Puigventós (Alt Empordà). Aquesta ballarina va ser la seva primera mestra de dansa del ventre i també li va posar el nom de Warda (flor, en àrab).

La Warda explica que el secret d'aquesta dansa tan bella i sensual consisteix en veure el *hara* o baix ventre com el director de coreografia dels diferents moviments. El *hara*, situat uns centímetres sota el melic, es considera el centre de gravetat, d'energia i vitalitat de la persona. Per a ella, un baix ventre sòlid i generós ens parla de calma, satisfacció i energia sexual.

En les seves classes, la Warda ensenya a les alumnes a sentir-se la pelvis, a respirar fluidament i profundament, a relaxar el diafragma i a estimar el seu ventre.

Les dones que han fet aquest curs coincideixen a valorar-lo positivament. Entre d'altres coses, destaquen que millora l'autoestima, els cos es torna més femení, ajuda a desinhibir-se, s'adquireix consciència corporal, s'estilitza la silueta,...

Per acabar, cal destacar que, a més de fer un escalfament previ i estiraments, per ballar la dansa del ventre cal desenvolupar una tècnica que et permeti aconseguir moviments nets, sense que pateixin els genolls i les articulacions.



La Warda amb les dones del nostre municipi que el juliol del 2003 van fer el curs de dansa del ventre.



## **Festa de la Gent Gran 2003**

Foto de grup dels avis i àvies que van participar en la Festa d'homenatge a la gent gran del nostre municipi celebrada amb una gran assistència de públic i molta participació l'11 de setembre de 2003.

## **Nota del Consell de Redacció**

És voluntat del nou Consell de Redacció de L'AMIC fer una nova secció dedicada exclusivament a les fotografies antigues del nostre municipi i rodalies. Es tracta d'una iniciativa que ens sembla molt interessant, però perquè funcioni és indispensable comptar amb la col·laboració de tots vosaltres, veïns i veïnes del poble. Les fotografies que ens feu arribar s'escanejaran, se'n faran còpies i es tornaran als seus propietaris al més aviat possible, ja que som conscients del gran valor sentimental que en molts casos tenen per a ells. Esperem que aquesta crida tingui el seu efecte i que en un proper número de L'AMIC puguem contemplar un munt de fotografies relacionades amb Sant Julià del Llor i Bonmatí de fa molts anys.

També volem aprofitar l'avinentesa per recordar que la revista està oberta a la col·laboració de tots els veïns i veïnes del municipi que tinguin alguna cosa a dir i vulguin fer-ho arribar als seus conciutadans.

En definitiva, es tracta de fer una revista de i per als bonmatinencs i la millor manera de fer-nos-la sentir més nostra és ampliant el ventall de col·laboradors, independentment de l'edat, el sexe, les conviccions,...

Per acabar, volem dir-vos que esperem les vostres aportacions i que si esteu interessats en ajudar-nos només cal que us poseu en contacte amb algun membre del Consell de Redacció, que us donarà la informació pertinent.

El Consell de Redacció



## Activitats de l'Associació Nova Frontera

La nostra Associació, després de l'últim número de la revista L'AMIC, ha continuat portant a terme les seves activitats i dintre les nostres possibilitats i la col·laboració dels associats, hem anat fent com sempre. Tot seguit en fem un petit resum.

### 12 DE JULIOL - FESTA DE SANT CRISTÒFOL

Com ja és tradició, acabada la missa, el mossèn va procedir a la benedicció dels vehicles i seguidament es va celebrar el sopar a l'envelat, continuant amb una sessió de ball a càrrec del conjunt *El Tren d'Olot*. Cal destacar que la festa va ser molt concorreguda.

### 6 D'OCTUBRE - PARTICIPACIÓ EN LA PRESENTACIÓ DE LA CARTA DE DRETS I DEURES DE LA GENT GRAN DE CATALUNYA

Com expliquem en un altre article específic sobre el tema que es publica a continuació en aquesta mateixa secció de la revista, vam anar juntament amb altres jubilats d'Anglès i la Cellera al Palau Sant Jordi de Barcelona, per assistir a aquest important acte. Els participants van ser obsequiats amb un senzill berenar.

### 9 DE NOVEMBRE - EXCURSIÓ A POBLET

La Junta va programar aquesta interessant excursió per visitar el monestir reial de Poblet, que és un impressionant conjunt arquitectònic que es pot comptar entre els conjunts monàstics més importants d'Europa. Acompanyats per un guia vam visitar el claustre i les diverses dependències que hi tenen accés, com poden ser l'antiga cuina, el menjador, la sala capitular o els antics dormitoris del monjos.

Finalment vam visitar l'església, construïda en temps del rei Alfons I, de planta basilical i tres naus separades per pilars cruciformes. Al presbiteri



*L'excursió a Poblet es va dur a terme el 9 de novembre de 2003.*

s'hi pot veure un magnífic retaule renaixentista d'alabastre, realitzat per Damià Forment cap a l'any 1527. Als laterals del retaule s'hi troben els panteons reials de la Corona catalano-aragonesa, on hi són enterrats diferents reis.

### 14 DE NOVEMBRE - CONFERÈNCIA SOBRE LA MARATÓ DE TV3

Con és costum, i en col·laboració amb el Departament de Benestar i Família, abans de la celebració de la Marató de TV3 organitzem una conferència-col·loqui sobre les malalties proposades.

Aquest any ens va acompanyar la Dra. Elisenda Botella, que va parlar-nos sobre les malalties respiratòries cròniques. La conferència va ser molt interessant i el posterior col·loqui molt participat.

### 8 DE DESEMBRE - FESTA DE LA PURÍSSIMA

Potser molta gent que fa poc que

viu a Bonmatí desconeix que aquesta és la festa petita del poble, i que a moltes àvies no els semblaria pas festa si no fessin els populars fanalets que elles confeccionen amb tanta il·lusió i que després reparteixen per tot el poble, perquè llueixin a finestres i balcons la nit de la Puríssima.

### 15 DE DESEMBRE - PESSEBRE AL LOCAL SOCIAL

És tradició en moltes llars, i també al nostre local, fer un senzill pessebre amb motiu de les festes nadalenques. El pessebre d'aquest any estava fet sobre una taula i no hi faltaven les muntanyes i rius, els animals, els pastors i el naixement, tot acompanyat pels tres nous reis que hem estrenat enguany.

### CORAL

Dintre la nostra Associació tenim la coral, dirigida amb molt d'encert per en Gerard Ros i que periòdicament ens va sorprendent amb uns magnífics concerts.

La nit de Nadal varen cantar la missa del gall i el dia de Sant Esteve ens van oferir, juntament amb els alumnes del col·legi Sant Jordi, un variat repertori de nadales que va ser molt aplaudit. En acabar hi va haver torrons i cava per a tothom.

Per acabar aquest resum, només ens resta agrair als col·laboradors la feina feta i convidar a tothom a participar i col·laborar en les diferents activitats que organitza la nostra Associació. Us hi esperem.

La Junta



## De l'aeròbic a la gimnàstica a Bonmatí

Passades les vacances d'estiu, tot torna a la normalitat; els nostres nois i noies omplen aules i escoles i s'inicia un nou curs escolar. S'ha acabat la bona vida i tots tornem a la feina!

Les mares normalment ens en cuidem nosaltres, organitzem i programem el poc temps que els resta, sortint de l'escola, buscant activitats ja siguin de lleures, per millorar la salut física o mental, o per millorar rendiments escolars.

En això, les mares de Bonmatí no som gaire originals ja que tenim les mateixes preocupacions que la resta de mares i pares del nostre país.

Novament, doncs, la il·lusió d'un grup de nenes s'ha vista acomplida ja que, per tercer any consecutiu, hem iniciat primer l'aeròbic infantil i després classes de gimnàstica a l'envelat de Bonmatí. La Sandra va iniciar l'aeròbic fins acabar l'any 2003, però aquest any no pot seguir per raons personals. A partir de gener passem de l'aeròbic a la gimnàstica i serà la Isabel Bielsa que seguirà preparant-les. Aprofitem per agrair a la Imma i a la Sandra els anys que han estat amb nosaltres.

El grup de mares promotores hem treballat amb la idea de que no es perdés aquesta activitat i no es desfés aquest petit grup, actualment de tretze nenes i noies, que hi posen moltes ganes. Mantenir-la, ens sembla molt necessari, ja que hi ha poques opcions per a les nenes en el nostre municipi. Dic nenes, no menypreant la possibilitat que algun nen s'hi afegís, cosa que trobaria molt interessant, però fins avui no ha estat el cas. Creiem que és bo per a les nostres nenes fomentar activitats que millorin les relacions entre elles i que les puguin desenvolupar en el nostre municipi a fi d'enriquir i millorar la qualitat de vida del mateix.

En contrapartida, sabem que d'activitats podem trobar-ne en pobles veïns, tantes com vulguem, però no per això hem de desistir en l'intent de fer poble a la nostra mida.

Finalment, només agrair a totes les persones que ens han ajudat i han col·laborat a fer possible que es complís el nostre desig.

Gràcies a tots!

Rosa Taberner i Bosch

## Qui canta, els seus mals espanta!

Fou al setembre del 1997 quan una vintena de veïns del terme municipal de Bonmatí i rodalies vam decidir portar a la pràctica allò de "*Qui canta, els mals espanta!*" i formar una coral, la **Coral de Bonmatí**.

Durant aquest temps, s'han dut a terme nombrosos assajos al local annex a la Parròquia de Santa Maria, s'ha treballat un repertori ric i variat que s'ha interpretat davant d'un públic "*incondicional*" per les festivitats de Nadal i Setmana Santa, així com també en una diada ben especial per al poble, com és la Diada de l'11 de Setembre.



La coral va intervenir a la missa del gall de la nit de Nadal d'enguany i l'endemà, el dia de Sant Esteve, va interpretar nàdales junt amb alumnes de l'escola Sant Jordi.

Va ser en **Francesc Xavier Petit (Txicu)** qui es va fer càrrec de la "*batuta*" durant els cinc primers anys, però des del setembre del 2002 és en **Gerard Ros** qui s'encarrega de la direcció.

Estem contents i satisfets d'haver arribat fins aquí, de compartir els bons moments que hem viscut tots plegats i de gaudir de la música per mitjà d'aquell instrument tan especial i que tots tenim, com és la veu.

Però, sabeu què? Ens agradaria ser més colla! És per això que, des de la Coral, us convidem a venir a veure'ns algun dia mentre assagem...

Ens trobareu tots els dijous, de 2/4 de 8 a les 9 del vespre, al local annex a la Parròquia de Santa Maria. Us esperem!

Fins aviat.

La Coral de Bonmatí





*Un moment de la cantada d'havaneres que va amenitzar el sopar.*

## Festa Major de Sant Julià del Llor

Com cada any, l'últim diumenge d'agost del 2003 es va celebrar la Festa Major de Sant Julià del Llor, en honor del seu patró Sant Agustí. Cal destacar que la festa es va desenvolupar amb una gran participació de públic a tots els actes programats per l'organització, tal com es pot apreciar a les fotografies que reproduïm tot seguit.

*Participants del concurs de botifarra en plena partida.*



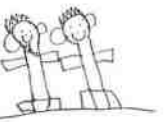
*La mainada s'ho va passar d'allò més bé amb l'espectacle d'animació infantil "Ruskus Patruskus".*

# Mossèn Àngel Pla i Masó

Mossèn Àngel va néixer el 19 de març de 1930 a Aiguaviva i de petit va viure amb els seus pares, l'Àngel i la Vicenta, i els seus germans, en Joaquim i la Maria, a Cal Rector Nou, una rajoleria, on havien arribat a treballar 7 o 8 homes i en la qual ella ajudava a escatar i enfornar, mentre anava a estudiar a l'escola del poble que, caminant, estava a una hora de casa seva.



Mossèn Àngel tocant l'orgue que li van regalar amb motiu de la celebració de les noces d'or de la seva ordenació com a capellà, el 13 de juliol de 2003.



"Als 11 anys vaig anar a estudiar a La Salle de Girona i mossèn Lluís Amat, que era el capellà de l'escola, em va convèncer per anar al Seminari de Girona, on vaig entrar al curs 1941-1942", explica mossèn Àngel, que comenta que, "després de superar els estudis, el 1953, a l'edat de 23 anys, vaig ser ordenat sacerdot".

De l'època del Seminari recorda que al principi també estudiava música i que el seu pare fins i tot li va comprar un piano. "El superior del Seminari, el doctor Estela, em va dir que deixés la música i vaig deixar d'estudiar-ne, encara que vaig continuar tocant com a autodidacta", refereix.

El seu primer destí va ser a Cassà de la Selva com a vicari-organista, on va passar-se quatre anys i mig, una etapa que recorda amb molt de goig, "perquè tenia una escolania de 6 nens que cada dia venien a assajar una hora i que havien arribat a cantar cançons a tres veus".

"A més de tocar l'excel·lent orgue que hi ha a l'església del poble i de dirigir l'escolania en els funerals, casaments, sabatines,... també m'encarregava de l'Orfeó de Cassà, que havia tingut molt de nom amb mossèn Careia", assenyala mossèn Àngel, que de Cassà va anar a Tregurà i Setcases. "Recordo que hi vaig arribar el dia de Sant Josep de 1956 i que vaig anar a dinar a Can Xamba", comenta.

Quan portava 5 mesos, aquesta parròquia va passar del Bisbat de Girona al de Vic i ell va haver de deixar-la i se'n va anar a casa seva, temporada



Mossèn Àngel en plena joventut.



que va aprofitar per dedicar-se a la cacera, una de les seves gran aficions junt amb la música.

"Després vaig estar-me un any de vicari a Calella de la Costa, on a més de la parròquia es cuidava de l'Orfeó Calellenc, que aleshores tenia 80 membres", continua mossèn Àngel, que el setembre de 1958 va anar a fer de capellà de la Colònia de Bonmatí, que aleshores depenia de Constantins.

"Jo depenia del Sr. Bonmatí i dels amos de les fàbriques tèxtils Mata i Pons i Armengol, que eren els que em pagaven, i dormia en una dependència situada a l'interior de la torre de la família Bonmatí que es comunicava amb la capella", explica mossèn Àngel, que va viure en aquesta situació 12 anys i mig.

Malgrat viure a la mateixa casa, mossèn Àngel menjava sol, "excepte els vespres en què els senyors Bon-

matí, que molts cops s'aixecaven tard i em cridaven perquè anés a donar-los la comunió, em convidaven a sopar amb ells i a jugar alguna partida". D'aquesta època també recorda amb joia les celebracions de festes religioses com la Processó del Corpus o el Rosari de l'Aurora.

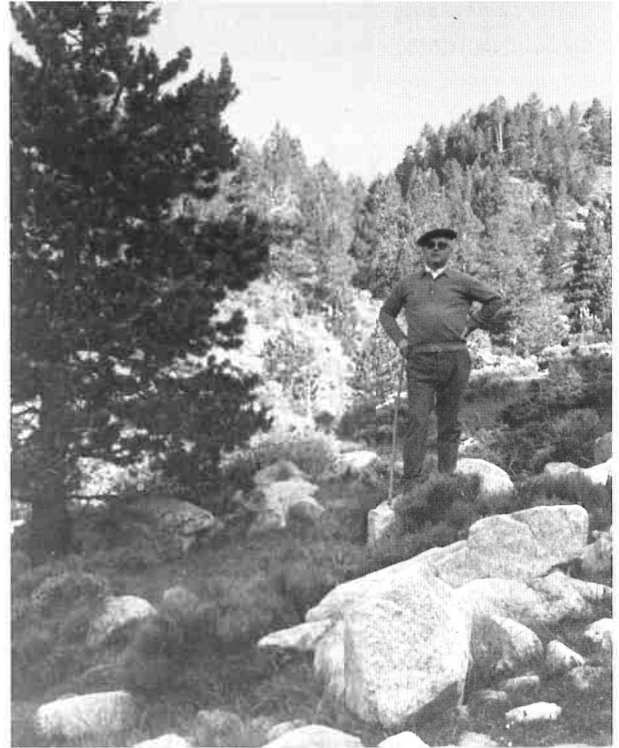
Passats els 12 anys i mig, mossèn Àngel va parlar amb Dr. Jubany, aleshores bisbe de Girona, per explicar-li la seva situació particular i la que es vivia a la Colònia en general, que estava en unes condicions lamentables. "Aleshores van fer la rectoria per independitzar-me dels senyors Bonmatí i al cap d'un any també vam bastir l'església amb la col·laboració del Patronat de la Vivenda que va aixecar el Grup Bondia, i altres entitats i gent del poble", explica mossèn Àngel, que aleshores feia de secretari de l'esmentat Patronat i Bonmatí encara formava



Mossèn Àngel quan portava un temps a Bonmatí, l'any 1959.



Mossèn Àngel oficiant la primera missa en presència dels seus pares.



L'excursionisme és una altra de les afeccions de mossèn Àngel.

part del terme municipal d'Amer.

*"L'església parroquial de Bonmatí, que es va fer en uns terrenys cedits pel Sr. Massana, es va estrenar el 1973 amb una gran festa i va ser la primera que va beneir el Dr. Campardon, que acabava de substituir el Dr. Jubany al capdavant del Bisbat de Girona"*, refereix mossèn Àngel.

En els més de 45 anys que mossèn Àngel ha estat capellà de Bonmatí, en què ha batejat i casat a fills de famílies a les quals ja havia unit en matrimoni i administrat altres sagraments, recorda que durant 15 anys va formar una rondalla d'acordionistes, flautistes... que col·laboraven amb la parròquia i oferien concerts de Santa Cecília per Nadal, amb un gran èxit de públic, que omplia l'església de gom a gom. *"També recordo que van celebrar el 25è aniversari del nou temple amb la celebració de la Setmana d'animació cristiana, que va tenir molt bona acollida"*.

A més d'agrair la col·laboració de totes les persones que l'han ajudat a tirar endavant la parròquia en aquests 45 anys, mossèn Àngel comenta els canvis experimentats a l'Església en aquest període, sobretot la manca de voluntats, el canvi que ha practicat la praxis cristiana i, sobretot, *"el fet*

*que la majoria del jovent cada cop va menys a l'església"*.

*"És una època de fredor; jo no voldria culpar la gent de la forma de viure, però hi ha un esperit massa materialista, de guanyar-se la vida a tota costa i a no pensar en Nostre Senyor"*, explica el mossèn, que assegura que *"els costums també han canvia molt"* i reitera que ell continua estant al servei de la comunitat per ajudar a tots els seus membres espiritualment.

*"Per la meva part, sento la vocació de Nostre Senyor a ser bon capellà i em sento molt joiós i en tots aquest anys el que més he après és a tenir molta fe i a viure-la"*, indica el mossèn, que afegeix que *"val més tenir a Déu a l'ànima que no pas or als bancs"*.

Pel que fa a la jerarquia eclesial, el mossèn considera que s'imposa una renovació perquè l'Església s'adapti als nous temps, i assegura que ell veuria bé que el Sant Pare de Roma es retirés i deixés pas a nous aires i a un nou Sant Pare, sense que això vulgui dir que es pugui prescindir de la doctrina de Joan Pau II, que qualifica *"d'excepcional, tot i reconèixer que en alguns casos pot haver-se apartat massa dels temps actuals"*.

Des de fa 15 o 16 anys, i a causa

de l'escassetat de vocacions, mossèn Àngel comptabilitza la parròquia de Bonmatí amb les de Constantins, Sant Julià del Llor i Vilanna, ja que ha anat cobrint les baixes per jubilació de capellans que hi havia en aquests destins.

Per últim, cal recordar la festa que el 13 de juliol de l'any passat s'organitzà en honor de les noces d'or de l'ordenació com a capellà de Mossèn Àngel, i que als nens i nenes als quals fa la catequesi de preparació de la Primera Comunió també els ensenya a tocar la flauta, ja que mai no ha abandonat definitivament la música. *"Aquesta celebració, que va comptar amb l'assistència dels meus familiars, amics i feligresos va ser tot un èxit de públic i se'm van lliurar diversos presents, com ara una placa commemorativa, diversos regals, escrits, un àlbum fotogràfic i fins i tot un orgue electrònic"*, va dir. En aquest sentit, mossèn Àngel, que no té cap intenció *"de deixar Bonmatí si no rebo ordres en sentit contrari del Bisbat de Girona"*, no vol acabar l'entrevista sense *"donar les gràcies als membres dels diferents consells parroquials, catequistes i feligresos que han col·laborat en el lliurament dels esmentats presents"*.

R. Ponsatí





# Everest: 50 anys



*“Jo he passat de ser un nen somniador que llegia una pila de llibres d'aventures a l'actualitat, en què m'he trobat implicat amb coses com l'alpinisme, que m'han fet créixer... per això em vaig sentit atret per la gent dels Minà-laies i progressivament m'hi vaig anar comproment, tot endegant projectes que ells necessitaven: escoles, hospitals i la defensa de la natura. En els darrers quinze anys m'he bolcat en temes de medi ambient els quals, juntament amb la gent, han esdevingut el meu principal interès”.*

Sir Edmund Hillary



Enguany fa 50 anys -el 29 de maig de 1953- que Edmund Hillary i Tenzing Norgay van petjar l'Everest per primera vegada. D'aleshores ençà, uns mil tres-cents alpinistes han estat en el cim de la muntanya més alta de la Terra i uns altres dos-cents hi han deixat la vida. Aquestes xifres acompanyen una altra realitat de tones de deixalles abandonades en la muntanya i de l'accés del turisme en els seus entorns.

L'Everest (8.848 metres) és el nom amb què els cartògrafs britànics van batejar la muntanya que els nepalesos anomenen Sagarmatha i que els tibetans de l'altre costat coneixen com a Chomolungma. L'ascensió del 1953 va representar una fita de l'alpinisme i de la història de la humanitat, però cal matisar que no ha d'eclipsar altres gestes de mèrit com l'ascensió del primer dels catorze cims de més de vuit mil metres, l'Annapurna, conquerit pels francesos el 1950. En el mateix Everest el 1924, Irving i Mallory es quedarien a pocs metres del cim, i també en el K2 o Chogori, el vuit mil més difícil, el germano-americà F. Wiessner arribà molt a prop del cim el 1939 i el qual no s'assolirà fins al 1954 per l'expedició italiana d'Ardito Desio. La història de les ascensions és molt llarga i la primera a l'Everest té més caràcter de simbòlica que les altres i el mateix Hillary no s'esperava

la repercussió de la gesta: “Suposava que els aficionats a la muntanya estarien molt contents del nostre èxit, però mai no m'hauria imaginat la reacció de la premsa i el públic en general”.

La vida d'Edmund Hillary va quedar lligada a l'Everest amb la seva conquesta, i a més de l'Everest ha ascendit a altres muntanyes de l'Himàlaia -algunes també verges, com el Baruntse de 7.168 metres- i ha petjat el pol Sud i el Pol Nord. Però això no només li ha servit per emportar-se'n els llorers, sinó que també ha estat un compromès impulsor dels habitants d'aquestes zones de muntanya a partir de la creació d'una organització benèfica que ha ajudat a construir 27 escoles, dos hospitals i una dotzena d'ambulatoris, canalitzacions d'aigua potable, ponts, aeròdroms, monestirs budistes... Hillary és un home senzill tot i el títol de “Sir” i que figura en els bitllets del seu país, i en l'empeny del seu compromís amb el poble nepalès va perdre la seva dona i una filla en un accident d'aviació, el 1975, en estavellar-se l'avioneta on viatjaven, poc després d'enlairar-se a Katmandú.

Però Edmund Hillary ha seguit íntegre en la seva lluita, ha continuat amb les tasques de desenvolupament del poble sherpa, s'ha involucrat de ple amb el projecte del Mountain Wilderness (l'associació d'alpinistes de tot el món en defensa de les muntanyes) com a president honorari i ha demostrat que l'home és millor que la gesta.

*(\*) Publicat per Jordi Quera al número 46, abril-maig 2003, de la revista “Papers de Joventut”, editada per l'Associació DIOMIRA.*



# Kung Jung Mu Sul,

## art marcial de la cort imperial de Corea



El Kung Jung Mu Sul (KJMS) és una art marcial completa que combina elements interns i externs. En el seu immens repertori inclou tècniques de cops de puny, de mà oberta i de cames, disposa d'un elaborat sistema de bloqueig d'articulacions, projeccions, escombraments, pressió i atac a punts vitals, generació i emissió d'energia vital (Ki), meditació, respiració i, finalment, un sistema de musculació i enduriment corporal. A més, fa ús d'armes tradicionals (espasa, pal curt, pal llarg, bastó, ganivet, cinturó, ventall) i una sèrie d'elements propis de l'art marcial que practicaven els guardians de la cort imperial de Corea.

L'encadenament de diverses tècniques permet projectar i posteriorment immobilitzar al contrari, tot sovint mitjançant el bloqueig amb una sola mà i deixant l'altra lliure per defensar-se d'un altre possible agressor. La immobilització també s'aconsegueix fent pressió sobre un punt vital, fet summament dolorós. Altres opcions inclouen la luxació o, en casos extrems, el trencament de l'articulació del canell, colze, genoll, turmell...

El practicant de KJMS s'exercita en totes aquestes tècniques i, al mateix temps, s'"immunitza" contra moltes d'elles, d'una forma progressiva. Així, una vegada que s'obté una base sòlida en la pràctica de les innumerables tècniques d'atac i defensa amb puny, mà oberta, colze, genoll, canell i amb les cames, amb tipus de cops de peu poc habituals però molt efectius; el practicant aprofundeix les tècniques de luxació articular i bloqueig de les articulacions de l'adversari, les projeccions amb i sense contacte, les immobilitzacions i les estrangulacions, combinant-les entre sí, i finalment s'inicia en l'ús de les armes tradicionals.

### Breu història del KJMS

La història del KJMS és tan antiga com la història de Corea i es pot seguir fins a la prehistòrica coreana, on les armes primitives, fetes de fusta i pedra, s'utilitzaven per caçar i barallar-se. L'any 2707 aC., el senyor de la guerra coreà Chi-Woo, també conegut com Jaoji, regnava com a "Déu de la guerra" on avui es troba la Xina continental. Es té coneixement de més de mil intents d'invasions estrangeres des que els coreans emigraren i colonitzaren la Península de Corea. Com a conseqüència d'això, els coreans van desenvolupar nombroses estratègies militars i arts marcials úniques per la seva pròpia defensa. Moltes d'aquestes arts marcials coreanes es poden classificar en tres branques principals: les

tribals, les budistes i les de la cort reial.

#### ARTS MARCIALS TRIBALS (SADO MU SUL)

Les més antigues arts marcials coreanes són les tribals, de clans o de famílies (Sado Mu Sul). Foren molt populars entre les tribus, ciutats-estat i regnes que es formaren a la Península de Corea i una part del que avui coneixem com a la Xina. Tot això va ocórrer abans de la fundació l'any 2333 aC. del primer regne unificat de Corea pel llegendari rei Dangun Wang Gum.

Aquestes arts marcials passaven de generació en generació per les línies de successió i més tard van ser difoses per milícies formades per voluntaris que lluitaren en batalles per defensar llurs poblats i aldees.

Es considera que esports populars tradicionals com el Taekyon (antecessor del modern Tae Kwon Do) tenen el seu origen en el Sado Mu Sul. Moltes tècniques del Tae Kwon Do actual provenen de les arts marcials tribals.

#### ARTS MARCIALS BUDISTES (BULKYO MU SUL)

Des que el budisme s'introduí per primera vegada al regne de Koguryo l'any 347 dC., només es va desenvolupar una art marcial, l'anomenada Bulkyo Mu Sul. Els monjos budistes la practicaren per millorar la seva salut durant la seva meditació i per defensar-se mentre viatjaven. Per això, les arts marcials budistes inclouen entrenament intern amb gran atenció a les tècniques de respiració i meditació, així com un entrenament extern amb especial preparació en la defensa personal.





Molts monjos budistes obtingueren un alt nivell de preparació i en moments d'emergència nacional van lluitar en batalles formant veritables exèrcits de monjos guerrers. Fins al dia d'avui, el Bulkyo Mu Sul ha desenvolupat un rol molt important, al proporcionar a qui el practica una ideologia de no-violència i compassió així com unes guies espirituals de conducta.

#### ARTS MARCIALS DE LA CORT REIAL (KUNG JUNG MU SUL)

Els reis, els membres de la família reial i els oficials del govern tenien els seus propis exèrcits i guardaespalles que practicaven una art marcial coneguda com a Kung Jung Mu Sul. Aquesta art marcial va donar lloc a tècniques esotèriques d'armes que es podien portar sempre a sobre, com els ventalls i les espases curtes, i també afavorí el desenvolupament de tècniques úniques de bloqueig d'articulacions (luxacions) i d'atac i pressió de punts vitals o vulnerables.

El rei Jin Hung, del regne de Shilla, va animar els guerrers Hwa Rang a practicar Kung Jung Mu Sul i altres arts marcial. Durant les dinasties Koryo i Chosun els reis coreans promogueren normes i lleis per prohibir i dificultar la pràctica d'arts marcial i prohibiren la possessió d'armes, per protegir-se d'aquesta manera de possibles rebel·lions. De totes formes, les arts marcial coreanes s'han continuat desenvolupant, recopilant, classificant i arxivant al llarg dels anys, gràcies a molts dedicats mestres i practicants.

Josep Manel Vázquez

## Situació actual del Club Futbol Bonmatí

Hem començat un nou any i, mitjançant la revista L'AMIC, el C.F. Bonmatí es posa en contacte amb tots vosaltres per exposar-vos la situació actual de l'equip del nostre poble.

Esportivament parlant, el 2003 ha estat un any immillorable per al nostre club, ja que el primer equip ha estat campió, després de la decepció del descens de categoria patida la temporada passada. Això s'ha aconseguit gràcies a l'esforç i treball de tota una sèrie de gent que ha col·laborat en el projecte, i a la qualitat tècnica, qualitat moral i germanor que ha existit entre tots els jugadors que han format la plantilla.

No tot han sigut alegries, ja que aquesta temporada no disposem de juvenils, una categoria que ha estat i hauria de ser la base del primer equip.

No obstant això, confiem en què tots aquests nois tornin a l'equip del seu poble, el C.F. Bonmatí, en acabar la seva etapa de juvenils, i d'aquesta manera poder formar un equip integrat majoritàriament per jugadors de casa: és la nostra il·lusió.

Aquesta temporada el primer equip ja compta amb força nois sorgits del nostre juvenil i, malgrat la seva inexperiència en la categoria, confiem poder mantenir-la.

La propera temporada esperem poder jugar a les noves instal·lacions esportives del municipi, les obres de les quals, com sabeu, ja s'han iniciat, i d'aquesta manera donar una nova imatge, tant del futbol com del poble, i poder sentir-nos-en orgullosos.

C.F. Bonmatí



*A l'esquerra: Moment històric de la col·locació de la primera pedra del nou camp de futbol de Bonmatí. A baix: Jugadors i tècnics del primer equip del C.F. Bonmatí.*



# La incineració

Probablement us heu preguntat què hi diu l'Església sobre la incineració? Algunes persones m'han dit: i vostè, com a rector, què en pensa? Doncs bé, parlem-ne una mica.

Incineració significa "fer-ne cendres", ve de la paraula llatina "*cinis-cineris*" (cendra) i s'empra per dir com es cremen els cadàvers. És un costum practicat en els països asiàtics, sobretot al Japó (més del 95% dels difunts). A Barcelona, durant l'any 2001 es van incinerar el 22% dels difunts. Durant l'any 2003, al Tanatori del Gironès (Salt) es van incinerar 489 difunts i en el Tanatori de l'Empordà (Figueres), 168.

L'alternativa per als difunts és la inhumació (*humus-terra*), enterrament o sepultura.

La forma més tradicional per als cristians ha estat sempre la inhumació, fonamentada en què "*venim de la terra i a la terra tornarem*", i també pel fet que el cos de Jesús mort va ser posat en un sepulcre.

L'enterrament en el cementiri, ja sigui a terra o en nínxol, és un punt de referència per als familiars que visiten i senten a prop el seus éssers estimats.



En canvi, la incineració fa desaparèixer, en poques hores, l'ésser estimat i el redueix a unes cendres, obstaculitzant el seu record.

La incineració va ser prohibida per l'Església, al segle XIX, perquè els qui la demanaven ho feien per motius anticristians, negant l'altra vida o la resurrecció dels morts.

L'any 1961 l'Església dona noves normes, puix constata que la petició de la incineració es feia no necessàriament per raons ideològiques sinó pràctiques i ecològiques, sobretot en grans ciutats, recomanant però la inhumació i deixant de prohibir la incineració, a no ser que es fes per raons anticristianes.

Actualment, doncs, l'Església prefereix l'enterrament, però no prohibeix la incineració, ja sigui per motius familiars o socials (els jueus i musulmans s'hi oposen).

A les gran ciutats hi ha tanatoris que molt dignament

faciliten les exèquies, enterren i incineren, evitant així aglomeracions de gent i problemes de circulació. El canvi dels enterraments per la incineració ha causat una autèntica revolució cultural.

En el Catecisme de l'Església Catòlica es llegeix: "*Els cossos dels difunts han de tractar-se amb respecte i caritat, en la fe i l'esperança de la resurrecció. Enterrar els morts és una obra de misericòrdia corporal, honora els fills de Déu, temples de l'Esperit Sant*" (núm. 2.300).

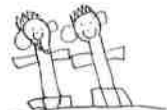
"*L'autòpsia dels cadàvers es pot admetre moralment per motius d'enquesta legal o d'investigació científica. La donació gratuïta d'òrgans després de la mort és legítima i pot ser meritòria. L'Església permet la incineració, excepte que es manifesti una negació de la resurrecció dels morts*" (núm. 2.301).

Concretament, podríem dir que:

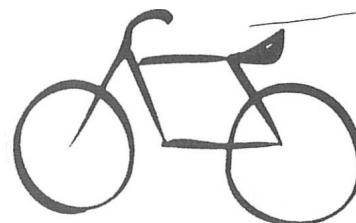
- 1- La incineració no s'oposa a cap veritat de fe. No va en contra del respecte al cos del difunt: Les restes mortals portades a la terra o al foc, amb més o menys temps, es descompondran en pols o cendra. No nega l'existència d'una altra vida, ni la immortalitat de l'ànima, ni la resurrecció dels morts (els màrtirs tirats al foc o a les feres, també ressuscitaran).
- 2- El fet que hi hagi famílies que demanin la incineració per al seu difunt (o que el mateix difunt ho hagi manifestat en testament o última voluntat), no s'ha d'interpretar com a signe de falta de fe.
- 3- La incineració, normalment, es farà després de les exèquies a l'Església (aspersió amb aigua beneïda). No abans.
- 4- La incineració sol durar unes dues hores. No es veu el procés. Al final es recullen les cendres en una urna. Crec que en aquest moment es podria recitar alguna pregària ritual.
- 5- Seria bo que la legislació civil fos més concreta sobre el lloc on posar una urna que conté les cendres d'un difunt. No veig acceptable, psicològicament, guardar-les a casa. No veig prou respecte en escampar les cendres al mar, la muntanya o des de la torre d'un campanar. Potser el millor seria portar l'urna al cementiri, a un lloc digne i exclusivament destinat a aquesta finalitat, o bé enterrar-la o posar-la en un nínxol.

Com a cristians, hem de tenir ben clar que els morts estan destinats a unir-se a Crist en el seu misteri pasqual de mort i resurrecció, sigui quina sigui la forma utilitzada en les exèquies. La nostra perspectiva després de la mort és optimista i es fonamenta en les paraules de Jesús: "*Jo sóc la resurrecció i la vida, els qui creuen en Mi, encara que morin viuran*".

Mn. Àngel Pla  
Rector de Bonmatí



# Consells per circular amb bicicleta (\*)



(...) Amb un consum de només 0,15 calories per gram i per quilòmetre, el ciclista encapçala la classificació d'eficiència energètica de tots els mitjans de transport a tracció metabòlica i mecànica. Pel fet que amb bicicleta anem tres o quatre vegades més ràpid que a peu, amb un esforç que és només un terç del que fa un vianant, difícilment es pot excloure la bicicleta dels plans de mobilitat, si aquests han de ser sostenibles en l'horitzó del 2010.

La bicicleta és la millor opció per a trajectes urbans de menys de 7 quilòmetres i molt bon complement del transport públic en distàncies més grans. En algunes comarques, la recuperació d'antics traçats de ferrocarril ha permès la creació de vies verdes ideals per fer cicloturisme. A les ciutats, s'ha avançat molt a l'hora de donar facilitats per a l'ús de la bicicleta, augmentant la xarxa d'itineraris, creant aparcaments i senyalització específica, permetent l'accés de la bicicleta en el transport públic durant certs horaris, etc.

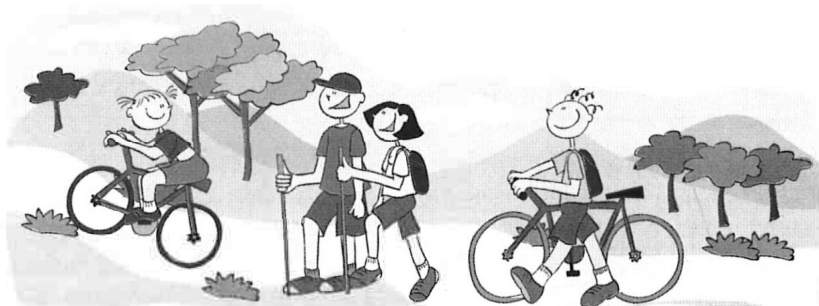
La bicicleta ofereix els següents avantatges:

- Ocupa poc espai i és econòmica
- És el mitjà de transport porta a porta més ràpid en els recorreguts a les ciutats.
- No emet gasos contaminants, ni fa soroll.
- Permet fer un exercici físic beneficiós per a la salut, a l'abast de tothom.

(...) Que la mobilitat sigui sostenible no solament depèn de les institucions, sinó també del que fa cada un i cada una de nosaltres.

A l'hora de circular amb bicicleta, cal tenir en compte, entre d'altres, els següents consells generals:

- Tingueu la bicicleta en bon estat: Abans de sortir, reviseu els pneumàtics, frens i llums. Feu-li revisions periòdiques en una botiga especialitzada.



litzada.

- Per fer maniobres: Feu les maniobres d'avançament o de canvi de direcció progressivament i amb seguretat, indicant-les amb anterioritat i assegurant-vos que us han vist.
- Per fer-vos respectar i fer respectar els vostres drets: No dubteu a fer servir el timbre o a alçar la veu. De nit, utilitzeu els llums i materials reflectors.
- Escolliu bé l'itinerari: Trieu els itineraris més adients (carrils bici, carrers de poca circulació, carreteres locals, camins, etc.).

## La bicicleta al camp i a la muntanya

- En sortir de casa, agafeu una bossa per a les deixalles (embolcalls, cambres punxades, burilles, etc.).
- Controleu la velocitat i vigileu especialment en els trams amb poca visibilitat. Pot haver-hi altres persones en el camí que feu servir.
- Ceduï sempre el pas i avanceu les persones que trobeu amb compte, encara que això us faci aturar i baixar de la bicicleta.
- Eviteu les derrapades en els descensos. Es destrossa la coberta vegetal del terra i en provoca l'erosió.
- No entreu a finques on el pas estigui prohibit.
- Si per continuar la vostra ruta heu d'obrir alguna tanca, tanqueu-la un cop hagueu passat a l'altra banda.

- No creueu els sembrats. Feu la volta i, si el camí no és prou ample, baixeu de la bicicleta i camineu empenyent-la.
- Quan circuleu per la muntanya, no sortiu dels camins, ja que podeu destruir ecosistemes i accelerar l'erosió del terreny.
- Respecteu la fauna i la flora, i no espanteu el bestiar.
- Si heu fet una parada, procureu deixar el lloc tant o més net de com l'heu trobat.
- Respecteu la tranquil·litat de l'entorn, no feu sorolls innecessaris.
- Recordeu que fer foc està prohibit.
- Si sortiu sols per la muntanya, és aconsellable comunicar la vostra ruta a algú.

## La bicicleta a la ciutat

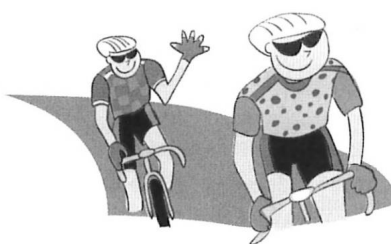
- Circuleu amb prudència i respecteu les normes de circulació.
- Utilitzeu, sempre que pugueu, el carril de la dreta més proper a la vorera. Si aquest estigués reservat per a taxi i bus, circuleu pel següent.
- Mantingueu la distància prudencial amb la vorera i els cotxes aparcats. Una porta que s'obre o un vianant que baixa de la vorera us poden obligar a fer un moviment bruscat. Per la seguretat de tots, circuleu sempre pel centre del vostre carril.



- Sempre que sigui possible, circuleu pels carrils bici.
- Si el carril pel qual circuleu està tallat per obstacles o cotxes aparcats, circuleu directament pel carril següent, en línia recta. Esquivar obstacles fent ziga-zaga és molt perillós.
- Quan circuleu per voreres amples, illes de vianants i passeigs, respecteu la preferència de pas dels vianants i adequieu la vostra velocitat, segons l'afluència de persones sense sobrepassar els 10 km/h.
- Feu-vos veure. Els senyals d'indicació de gir i de parada són imprescindibles. El més important, però, és que els vegin els altres usuaris de la via. No sigueu tímids en el moment de senyalitzar els vostres moviments.
- Quan us atureu en un semàfor, ocupeu l'espai central del carril. Si us arrambeu a la dreta, pot ser que els vehicles que arranquin al darrere vostre no us vegin. Si no voleu empassar-vos el fum dels automòbils aturats, avanceu a poc a poc fins al primer lloc de la fila.
- Amb quatre ulls! La bicicleta proporciona una perspectiva millor

de la circulació. Podeu preveure amb facilitat les maniobres dels automòbils, fins i tot les d'aquells que circulen diverses posicions per davant vostre. D'aquesta manera podeu reaccionar ràpidament a les sorpreses del trànsit.

- Si circuleu darrere d'un cotxe, heu de mantenir la distància de seguretat, ja que pot frenar de forma sobtada. Així també podreu evitar ensopegar amb els possibles desperfectes de la via.
- Procureu no circular darrere d'autobusos, camions o furgonetes, ja que la vostra visibilitat queda reduïda.
- Conserveu el vostre espai a la calçada i cedeu el pas als vehicles més ràpids quan això sigui segur i possible. Aquest és el millor camí per aconseguir una convivència respectuosa.



## La bicicleta a la carretera

- A la carretera circuleu, no compeitiu!
- Deixeu les xerrades per quan circuleu per camins o carreteres tranquil·les. A la majoria de carreteres, la diferència de velocitat entre els automòbils i les bicicletes fa que el risc per als i les ciclistes, en cas de distracció, sigui més gran.
- Si la carretera té un voral net i prou ample (es recomana un metre com a

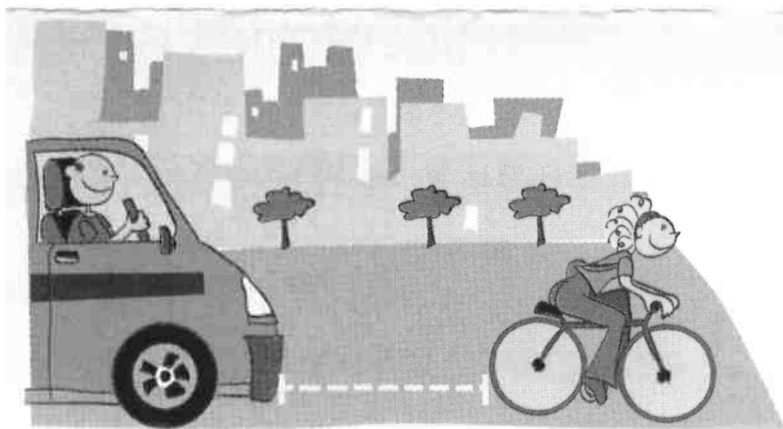
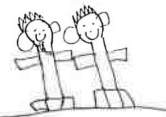
mínim), hi heu de circular.

- Tant si hi ha un voral com si no, convé deixar almenys mig metre entre la roda de la bicicleta i el marge dret de l'asfalt. Una bona col·locació no permetrà que algú, encara que sigui un altre ciclista, us pugui avançar per la dreta.
- Quan circuleu per carreteres amb corbes o de fort pendent, heu d'anar especialment atents. El soroll dels automòbils us adverteix ràpidament de la seva presència, però pot ser que ells no esperin trobar-se amb vosaltres.
- Si per un lloc de difícil avançament porteu al darrere un automòbil, procureu cedir-li el pas amb senyals evidents amb la mà esquerra quan cregueu que pot fer la maniobra amb seguretat.



- Si aneu amb una colla de gent i hi ha trànsit intens o dificultat per a ser avançats, és preferible fer petits grups i circular mantenint entre els grups una distància d'almenys la mida de dos cotxes.
- Anar a roda és molt avantatjós, però a diferència de les curses, on només cal anar pendent del pneumàtic del ciclista del davant, quan circuleu per carretera heu de mirar endavant.
- En donar un relleu, o avançar posicions dins del grup, recordeu-vos de mirar sempre enrere per comprovar si es pot avançar amb seguretat, i de senyalitzar clarament la maniobra.
- Si porteu alforges o càrrega, recordeu que el comportament de la bicicleta a les baixades o en fer maniobres és diferent.
- Si heu d'aturar-vos a la carretera per una avaria, per esperar els companys o per consultar un mapa, heu de fer-ho en un lloc adequat i mai a sobre de la calçada.

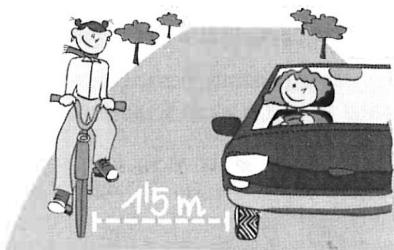




## Els vehicles de motor i la bicicleta

Conductors de vehicles motoritzats recordeu que:

- Esteu obligats a deixar una distància lateral mínima d'1,5 metres per avançar un ciclista.
- Cal avançar les bicicletes quan es pot, i no quan es vol. Els trams sense visibilitat s'han de respectar.
- Quan circuleu per carreteres de muntanya amb pendent i corbes, penseu que, en sortir d'un revolt, podeu trobar-vos ciclistes. Per tant, modereu la velocitat. Els ciclistes van a velocitat lenta. Espereu, doncs, a tenir visibilitat per avançar-los adequadament.
- El ciclista no pot conduir en una línia recta perfecta; un forat o un cop de vent pot fer que es desviï de la seva trajectòria.
- Quan circuleu darrere d'un ciclista, respecte la distància de seguretat per si pateix una caiguda o té una avaria.
- Si sou conductors/es de motos, tingueu en compte que no podeu circular pels carrils bici. Encara que hi hagi un embús, respecte aquest espai d'ús exclusiu per als ciclistes.



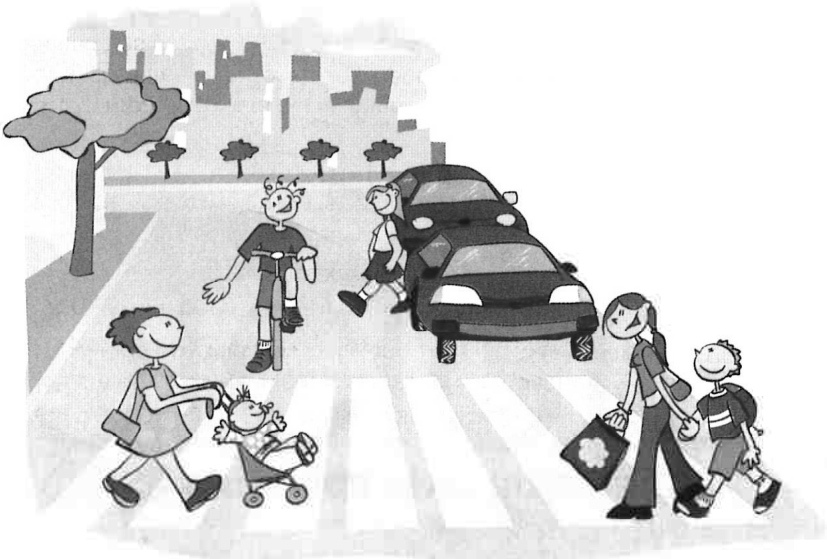
## Els vianants i la bicicleta

Els vianants han de tenir en compte que:

- Si s'apropa un ciclista per la vorera i es creua amb vosaltres, la millor solució per evitar una topada és seguir en línia recta sense variar el pas o bé quedar-vos quietos. Fer moviments sobtats podria dificultar la seva maniobra.
- Quan creueu el carrer, recordeu que les bicicletes no fan soroll.
- Cal perdre la por a les bicicletes. És més fàcil i segur compartir l'espai amb les bicicletes que amb els cotxes i les motos.

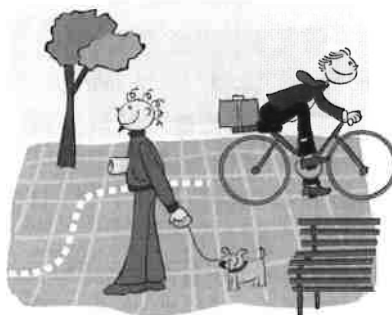
Els ciclistes, per la seva part, han de tenir present que:

- Respecteu rigorosament la preferència de pas dels vianants, tant en els passos zebra i cruïlles senyalitzades,



com en aquelles que no ho estan. Penseu també que en qualsevol moment pot aparèixer un vianant d'entre els cotxes aparcats.

- Quan circuleu per la vorera o per una zona de vianants, eviteu passar a tocar dels vianants. Si us heu de creuar amb ells, ho heu de fer sempre per darrere.
- Si hi ha molts densitat de vianants, no dubteu a baixar de la bicicleta i caminar empenyent-la.
- Anant amb bicicleta, el respecte cap als vianants és la millor fórmula perquè us respectin.



(\*) Extret de la "Guia pràctica per anar amb bicicleta", editada pel Departament de Medi Ambient de la Generalitat de Catalunya i la Coordinadora Catalana d'Usuaris de la Bicicleta.

# El gos, el nostre millor amic (\*)

La gent té gossos per raons molt diferents: per vigilar, per al ramat, per buscar coses, per jugar, per caçar, perquè volen companyia, etc. Independentment de la raó, cal tenir en compte que tenir un gos és una responsabilitat: és un ésser viu que s'ha de cuidar tots els dies i durant tota la seva vida, que en el cas de les races petites és d'entre 18 i 19 anys de mitjana i en el de les races grans de 14 anys de mitjana, i no es pot abandonar com una joguina quan te'n canses.

Un gos necessita menjar adequat, aigua suficient, un mínim d'exercici diari a l'aire lliure, jugar, fer les seves necessitats, reproduir-se, companyia, afecte i atenció. Per tant, el seu amo ha de donar-li menjar adequat i aigua fresca, treure'l a passejar almenys dos cops al dia, jugar amb ell (sobretot si és petit), netejar el que embruta quan fa les seves necessitats, portar-lo amb ell quan va d'excursió al camp, la platja o la muntanya, no deixar-lo sol més de mig dia, tenir cura de la seva salut, comprovar si té paràsits o ferides i, si cal, prendre mesures, dedicar temps a ensenyar-lo i educar-lo. A més d'aquestes tasques, que s'han de dur a terme diàriament, cal netejar-li el collar i la corretja cada setmana, banyar-lo i netejar-li el llit cada mes. A més, s'ha de tenir cura de la seva salut, comprovant si té paràsits o ferides i, si cal, prendre les mesures adequades, és a dir, portar-lo al veterinari no solament per posar-li les vacunes adequades, sinó almenys un cop a l'any. També cal posar-li un xip per si de cas es perd. Un xip és un aparell molt petit que es posa sota la pell i que serveix per identificar l'animal i el seu propietari.

El gos és un animal que sempre està atent, és fidel, li agrada aprendre



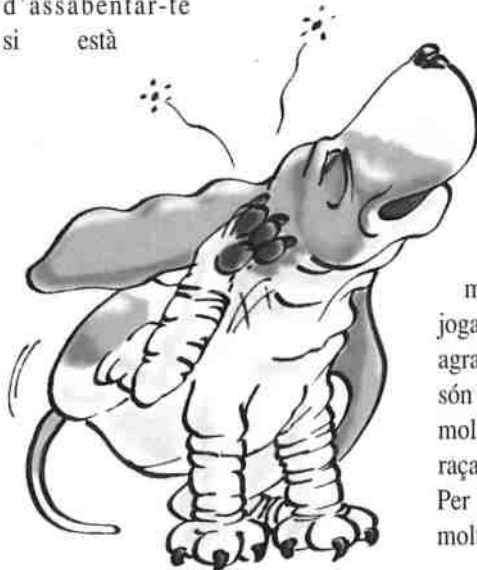
a fer coses noves, li agrada rosegat, té molt bon olfacte i bona oïda, marca el territori orinant, es reproduceix, mossega quan s'enfada, li agrada bordar, udola quan està trist, fa forats al terra per amagar coses, etc. Tot i aquestes característiques comunes, el sexe, l'edat, la raça, les dimensions,... són variables a tenir en consideració a l'hora de triar l'animal.

Així, els mascles són més entremaliats i actius que les femelles, i al començament costa més educar-los. Les femelles són més tranquil·les, però poden tenir cadells cada 6 mesos. Si agafes una femella, has d'assabentar-te si està

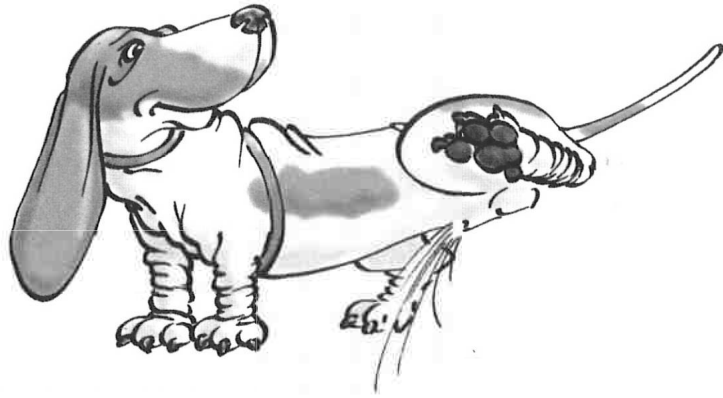
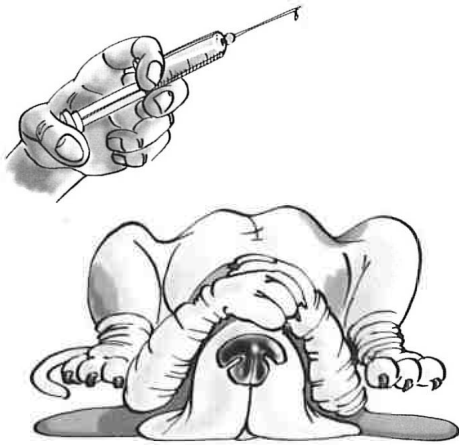
esterilitzada. La primera vegada que té gossos no costa gaire trobar-los un amo, però la segona i les següents és molt difícil. Cal saber que cada cop que una gossa té cadells, en té entre un i sis; i que quan ha passat un any, els cadells, si són femelles, ja són prou grans per tenir més cadells un parell de cops cada any.

Quan acaben de néixer i són petits els gossos s'anomenen cadells. El cadell es pot separar de la seva mare quan té vuit setmanes, però cal tenir en compte que quan és petit necessita molta atenció i embruta molt més. En canvi, un gos gran ja sap fer les seves necessitats fora de casa, i no l'hauràs de vigilar a cada moment. Els gossos grans també són molt menys entremaliats que els cadells.

Hi ha gossos de moltes races i gossos de moltes mides. Els gossos de raça petita són joganers i no fan gaire nosa, però els agrada molt bordar. Els de raça gran no són tan esbojarrats, però necessiten fer molt exercici. A més segons de quina raça siguin, tenen un caràcter diferent. Per exemple, els gossos pastors són molt més nerviosos i sempre s'estan





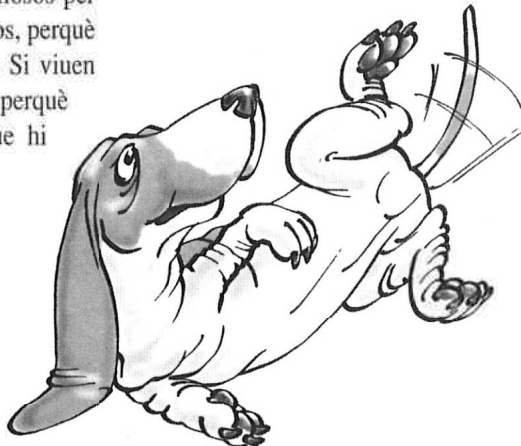


bellugant. Les races de caçadors tenen l'instint molt desenvolupat i aprenen molt ràpid. Els gossos de presa són molt bons vigilants.

També s'ha de tenir en compte que els avantpassats dels gossos són els llops, uns animals que viuen en famílies que es diuen bandada. En una bandada, hi ha un llop o lloba dominant i tots els altres l'obeeixen i s'ajuden entre ells. Quan un gos arriba a casa, també és com si estigués en una bandada. Pensa que els de casa són gossos estranys, sense pèl i sense cua, però obeeix el pare o la mare perquè els considera els seus caps. Els nens també manen i els veu com a companys.

La majoria dels gossos no són perillosos per naturalesa. S'hi tornen si el seu amo és un inconscient que els educa malament. I el més inconscient de tot els amos és el que els abandona.

Quan un gos és abandonat, es troba amb altres gossos abandonats i formen grups que no veuen l'home com un amic. Els gossos abandonats es tornen agressius, o viuen amb molta pena. Tenen gana i sovint estan malalts i plens de paràsits. Són perillosos per a la gent i per als altres gossos, perquè els volen prendre el menjar. Si viuen al bosc també són perillosos, perquè cacen els altres animals que hi viuen.



## Les gosses

Quan les persones que hi treballen recullen un animal abandonat, el porten a les gosses, on proven d'esbrinar qui n'és l'amo. Després se'l mira un veterinari per saber si està malalt i, tot seguit, el posen en una gàbia on pugui estar ample per veure quin tarannà té. Al cap d'uns dies el posen amb un altre gos amb què s'hi pugui avenir.

Les gosses no són un lloc on guarden gossos. Tots els animals que hi ha són perquè els amos els han abandonat, o bé perquè ells s'han perdut o s'han escapat. Quasi tots han passat gana, set i fred. De tots els que hi entren, un de cada deu s'havia perdut i pot tornar amb el seu amo, i un de cada deu troba un nou amo que el cuidi.

Però a la gossera cada cop és recullen més i més gossos. De fet, a la de Tossa en recullen gairebé 1.000 cada any, i les instal·lacions només tenen capacitat per 100 animals. Això vol dir que es veuen en la necessitat de sacrificar-los, ja que no hi ha cap altra solució mentre hi hagi gent que els abandoni.

de Tossa, on també recullen gats abandonats que si no es troba l'amo viuen junts en una gàbia gran, sempre que es pot, es posa un mascle i una femella junts a cada gàbia. I quan la feina ho permet, els animals es treuen a passejar perquè juguin.

Els gossos i els gats prefereixen compartir la seva vida amb un amo responsable que sàpiga com són i què necessiten, per molt ben cuidats que estiguin a la gossera, que no s'ha d'oblidar que és un equipament que existeix perquè hi ha gent que abandona els seus animals de companyia. Si vols que un animal de companyia sigui el teu millor amic, la gossera de Tossa es pot visitar i, d'aquesta manera, podràs veure els animals que hi ha. Cada gos i gat té un nom i els cuidadors et poden explicar quin caràcter té.

(\*) *Extret del fulletó "El nostre millor amic", editat pel Consell Comarcal de la Selva i L'Associació de Naturalistes de Girona.*

# Tractaments

Una estació depuradora d'aigües residuals (EDAR) és una instal·lació destinada a la reducció de la contaminació que contenen les aigües residuals abans que siguin abocades a un medi receptor. Aquesta reducció es realitzarà en major o menor grau en funció dels processos de depuració implantats.

Segons el tipus de tractament, les EDAR poden ser:

- **FÍSICOQUÍMIQUES:** la depuració es produeix mitjançant un tractament en el qual s'addiciona reactius químics per afavorir la decantació dels sòlids en suspensió presents a l'aigua residual.
- **BIOLÒGIQUES:** la depuració té lloc mitjançant processos biològics. Aquests processos es realitzen amb la intervenció dels microorganismes que actuen sobre la matèria orgànica i inorgànica, en suspensió, dissolta i col·loidal, present a l'aigua residual, transformant-la en sòlids sedimentables més fàcils de separar.

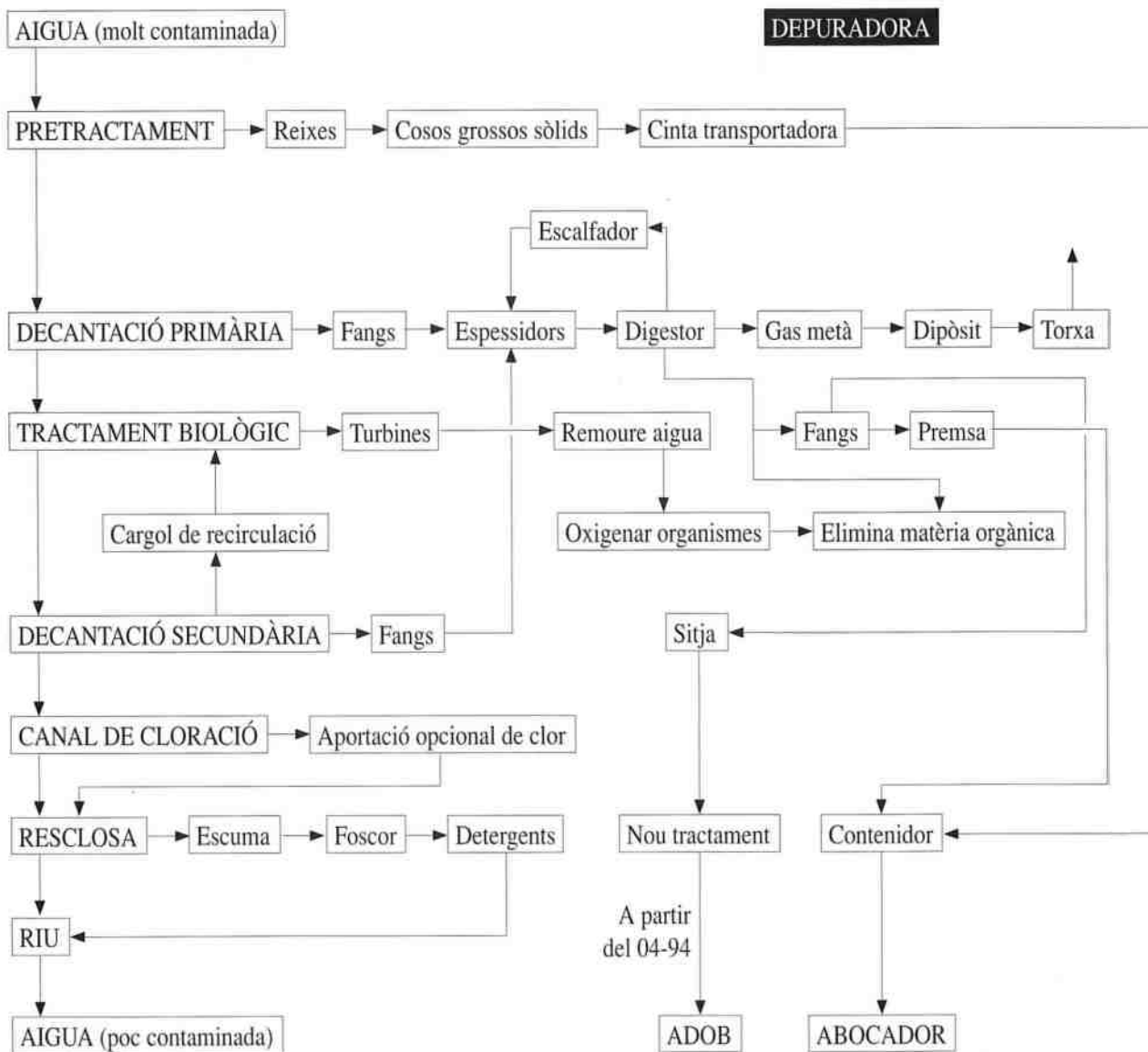
Per aconseguir una depuració més

òptima o en casos particulars es poden combinar aquests dos tipus de depuració.

Les depuradores tenen dues línies de funcionament: la **línia d'aigües** i la **línia de fangs**. La primera correspon a la part del procés de depuració que tracta únicament les aigües residuals. La segona correspon a la part del procés de depuració que tracta els fangs o llots generats com a conseqüència del procés de depuració de la línia d'aigua.

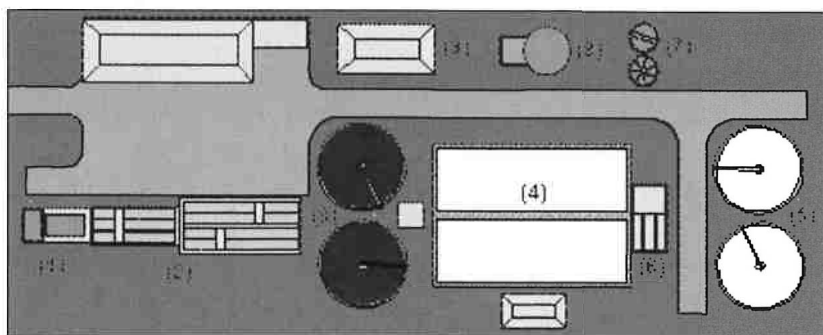
Per al tractament de les aigües residuals, hi ha dos grans tipus de processos, que són:

- Tractaments biològics
- Tractaments fisicoquímics





## Tractaments biològics



### Línia d'aigües d'una EDAR biològica

Processos integrats en una planta depuradora biològica de tipus convencional:

#### (1) ARRIBADA D'AIGUA:

L'aigua d'entrada és la que arriba de la ciutat i porta papers, cabells, plàstics, etc... Aquesta aigua passa per unes reixes, on hi queda la matèria més grossa. A part d'aquesta aigua procedent de la ciutat, també hi entra l'aigua de planta. Hi ha un rascló que va rodant, passa per la reixa, recull la porqueria i la porta a una cinta corredora que va a parar a un contenidor. Aquest contenidor i d'altres van a parar a l'abocador. Un cop l'aigua passa per les reixes hi ha 7 bombes (en funcionen 5 i 2 són de reserva) que la fan pujar cap a dalt. Allà hi ha les reixes de fins, unes reixes com les de baix, però amb un espai més petit, que fan la mateixa funció: treuen els sòlids o residus més petits. Llavors les aigües arriben al pretractament.

#### (2) PRETRACTAMENT:

Aquest procés engloba l'eliminació dels elements gruixuts, les sorres i els greixos. Hi ha un pont que té una rasqueta que agafa les sorres i les arrossega fins que van a parar a un contenidor. De sota hi surt aire per treure els olis i detergents que conté l'aigua i una rasqueta de superfície les treu. L'aigua que sobra de les sorres i les espumes va a l'entrada de la planta. L'aigua neta segueix el seu camí va fins a un altre compartiment.

#### (3) DECANTACIÓ PRIMÀRIA:

Es mira el cabal d'entrada a planta i s'afegeix un floculant per augmentar el rendiment de la decantació primària, és sal de ferro. La decantació primària s'efectua en tres decantadors circulars on l'aigua perd velocitat i es deixa reposar per separar tots els sòlids sedimentables. És a dir, la sorra que no s'ha tret es diposita al fons i amb unes rasquetes la fan tirar a uns forats i se'n va per fangs.

Les depuradores biològiques poden incloure aquest procés o no en funció del grau de contaminació de l'aigua.

#### (4) REACTOR BIOLÒGIC:

Aquest té lloc en tres basses de forma rectangular on s'hi efectua un aireig per un sistema de microbomba. L'aire és subministrat per 4 grans compressors. La funció principal del tractament biològic és la de transformar la matèria orgànica dissolta que no pot decantar en una matèria orgànica capaç de decantar. Això es fa a través dels microorganismes; aquests estan dins l'aigua i se'ls donen les condicions òptimes perquè es desenvolupin, és a dir, oxigen perquè són bacteris aeròbics i menjar, que és la matèria orgànica.



#### (5) DECANTACIÓ SECUNDÀRIA:

La decantació secundària es fa en 3 decantadors circulars i es decanten

els fangs activats que són posats novament en circulació a les basses d'aireig mitjançant 4 visos d'Arquímedes.

### Línia de fangs d'una EDAR biològica

#### (6) RECIRCULACIÓ DE FANGS:

És el cabal de fangs decantats que cal retornar al reactor biològic per assegurar l'activitat biodegradant dels microorganismes

#### (7) ESPESSIDOR DE FANGS:

El fang en excés torna a anar al tractament biològic mitjançant bombes de cargol. La porqueria s'ha anat traient de mica en mica, però encara queda matèria orgànica. Aquesta es treu amb els digestors anaerobis. Allà, el fang, ja espessit, entra dins de dos grans digestors primaris on està uns 30 dies a temperatura constant de 34.5°C, en absència d'aire i on té lloc la degradació de la matèria orgànica i la formació del biogàs. Els fangs, un cop digerits, passen a dos digestors secundaris, de campanes flotants, que actuen de gasòmetres. Els fangs ocupen una superfície de 3500 m<sup>2</sup> dels digestors anaerobis i una tercera part d'aquests es troben sota terra.

#### (8) DIGESTIÓ:

Els fangs espessits són conduïts a un recinte per procedir a la seva estabilització, és a dir, eliminar la seva part fermentable. Aquest és un procés que es pot realitzar aprofitant l'activitat biològica dels propis microorganismes presents als fangs o mitjançant l'addició de compostos químics. Aquest procés pot ser de tipus aeròbic o anaeròbic, és a dir, amb presència o no d'oxigen. La digestió es pot incloure o no en un tractament biològic en funció del tipus i grau d'estabilització dels fangs aconseguit en els anteriors processos.

Hi solen actuar microorganismes anaerobis que parteixen els enllaços de la matèria orgànica complexa i la fan més senzilla; se simplifica la matèria fins quedar metà, un 67%, i monòxid de carboni, monòxid de nitrogen i

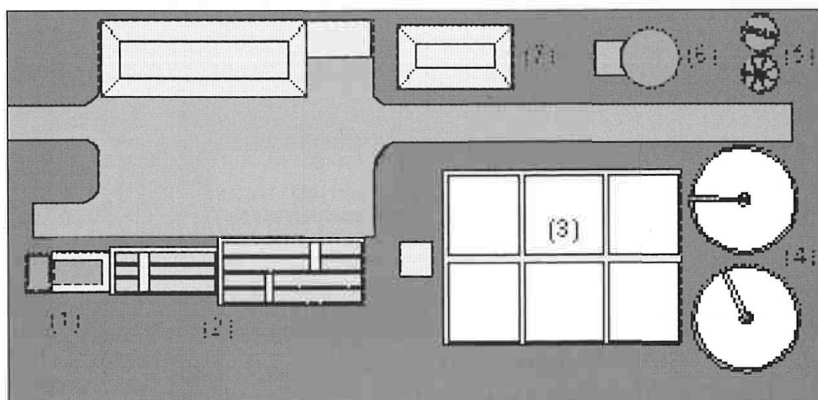


monòxid de fòsfor. El biogàs produït en el procés de digestió anaeròbia s'utilitza com a combustible en un motor de cogeneració a partir del qual s'obté energia elèctrica. La calor produïda en el procés es recupera i s'usa per escalfar l'aigua que, mitjançant dos bescanviadors, permet mantenir la temperatura necessària en la digestió anaeròbia del fang. Aquest procés s'anomena escalfament.

(9) DESHIDRATACIÓ DE FANG:

En la deshidratació, als fangs, un cop digerits, s'hi afegeix un polielectròlit per facilitar la floculació i es passen per tres filtres de banda on s'elimina l'excés d'aigua, a fi de deixar-los en condicions per al transport. L'últim pas que passen els fangs, un cop deshidratats, és la seva elevació mitjançant una bomba a una sitja anomenada sitja de fangs amb capacitat d'emmagatzemar la producció de fangs d'una setmana. A partir d'aquí es fa el transport cap al destí seleccionat. Els fangs produïts en la planta depuradora compleixen la normativa vigent per tal de ser reutilitzats, tant per a usos agrícoles, de compostatge o per revaloritzar terrenys erms.

Tractaments fisicoquímics



Línia d'aigües d'una EDAR fisicoquímica

(1) ARRIBADA DE L'AIGUA:

L'aigua arriba a la depuradora mitjançant un col·lector concertador.

(2) PRETRACTAMENT:

Aquest procés engloba l'eliminació dels elements gruixuts, les sorres i els greixos.

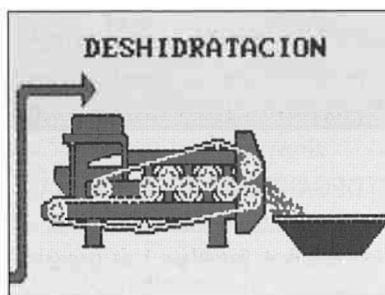
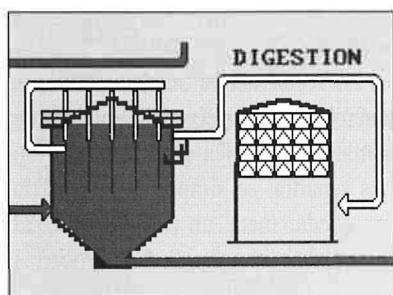
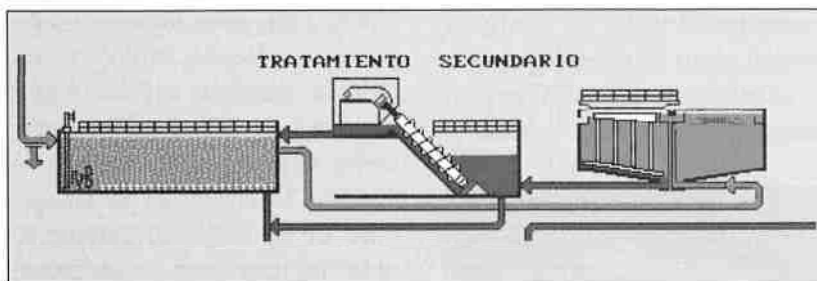
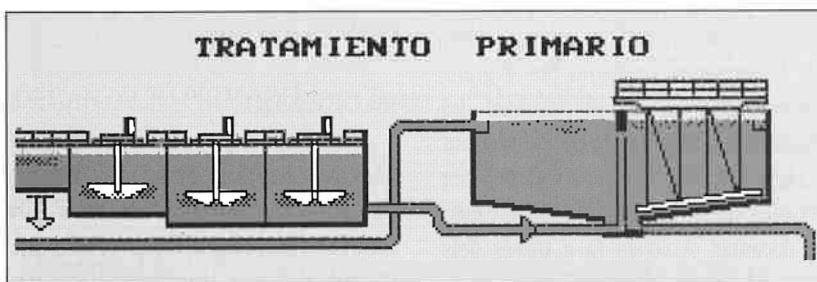
(3) COAGULACIÓ-FLOCULACIÓ:

L'aigua passa per un mesuradors de cabal (cabalímetre) i arriba al recinte de coagulació-floculació. És en aquest procés on s'afegeix un producte químic a l'aigua amb la finalitat que la matèria en suspensió coaguli i formi floculs de major grandària. Així es facilita el procés de decantació posterior.



(4) DECANTACIÓ PRIMÀRIA:

L'aigua surt del recinte de coagulació-floculació i passa a un recinte de forma rectangular o circular on es produeix la decantació dels floculs de matèria orgànica i inorgànica i es dipositen en el fons del decantador.





## Línia de fangs d'una EDAR fisicoquímica

### (5) ESPESSIDOR DE FANGS:

La matèria decantada (fangs) es purga dels decantadors i és bombada fins als espessidors amb la intenció de concentrar-la, barrejar-la i homogeneïtzar-la, així com de reduir el seu volum, per poder tractar-la posteriorment amb més eficàcia.

### (6) DIGESTIÓ:

Els fangs espessos són conduïts a un recinte per procedir a la seva estabilització, és a dir, eliminar la seva part fermentable. Aquest és un procés que es pot realitzar aprofitant l'activitat biològica dels propis microorganismes presents als fangs o mitjançant l'addició de compostos químics. Aquest procés pot ser de tipus aeròbic o anaeròbic, és a dir, amb presència o no d'oxigen.

### (7) DESHIDRATACIÓ DE FANG:

Mitjançant aquest procés es pretén reduir el contingut d'aigua en els fangs per disminuir el seu volum fent-los més fàcilment manipulables.

Lluís Molas

# Zonajove.net (\*)

## La ràdio per internet dels joves

Internet ha permès el sorgiment de nous mitjans de comunicació adreçats a audiències especialitzades que volen continguts de qualitat. Zonajove.net ([www.zonajove.net](http://www.zonajove.net)) acaba d'irrompre amb força en el panorama de les ràdios on line, amb una proposta innovadora i atractiva. Es tracta d'una ràdio per internet feta per joves i adreçada als joves, amb una programació de 24 hores que combina contingut musical i informatiu.

**zonajove.net**  
la ràdio que esperaves!

Zonajove.net és una ràdio per internet impulsada per la Secretaria General de Joventut, feta per joves i adreçada als joves, amb una programació de 24 hores que combina contingut musical i informatiu.

**Qui som?**

e s  
o n  
t n  
à a  
n t

Amigues, amics, internautes, oients i navegants,  
Us informem que zonajove.net ha suspès temporàriament les seves emissions. Ens tomarem a trobar ben aviat però, mentrestant, feu-nos arribar les vostres propostes.  
L'equip de Zonajove.net

### MÉS ENLLÀ DE LA RÀDIO CONVENCIONAL

La ràdio ha estat especialment dissenyada per al mitjà internet. En conseqüència, ha basat la seva fórmula en els hàbits dels joves internautes, i per això ofereix una programació que combina càpsules informatives d'entre 40 segons i 3 minuts amb música de diversos estils, que s'adapta a les preferències musicals dels joves d'avui dia.

Les notícies prenen com a referència els 6 eixos del Pla Nacional de Joventut de Catalunya: educació i cultura, treball, habitatge, salut, participació, equilibri territorial i cohesió social. Tal i com diu Rosa M. Pujol, secretària general de Joventut, l'objectiu és que els joves puguin estar informats sobre temes que els afecten i que sovint no tenen presència als mitjans de comunicació convencionals. També volem que la ràdio sigui un punt de trobada entre les entitats juvenils, els mateixos joves i l'administració".

La ràdio aposta per una programació on són presents des de les propostes de les entitats juvenils fins a informació sobre concerts i exposicions, passant per la borsa jove d'habitatge, l'actualitat universitària, notícies sobre el mercat del treball o consells sobre salut. La música, que juga també un paper fonamental, és variada i dona cabuda tant a l'actualitat musical com a nous grups que s'obren camí. A més, zonajove.net disposa d'una pàgina web pròpia amb àrea de comunitat virtual perquè els joves oients puguin fer aportacions i conèixer-se, concursos i altres seccions.

(\*) Publicat al número 48, setembre-octubre, de la revista "Papers de Joventut", editat per l'Associació DIOMIRA.



# Els massatges terapèutics

## Història

La pràctica del massatge prové de temps molt llunyans i es troba en diferents pobles i cultures.

Durant l'època hel·lènica, al 450 aC, va aparèixer Hipòcrates, el pare de la Medicina, que utilitzava friccions i manipulacions per resoldre luxacions i regiraments.

A Roma el massatge va ser introduït l'any 13 pel metge Galè, que feia friccions i percussions per escalfar els cossos dels gladiadors. Durant aquesta època el massatge era utilitzat com a mètode d'estimulació eròtica, cosa que el portà al desprestigi terapèutic.

Després de la caiguda de l'Imperi Romà es van prohibir aquests mètodes, ja que s'associaven al curanderisme i la bruixeria.

Ja fa més de 5.000 anys que a la Xina, el Japó i l'Índia es practicava la Digitopuntura lligada a la teoria energètica de l'Acupuntura i dels Cinc Elements per alleugerir alguns mals. Algunes tribus centreamericanes també coneixien aquesta tècnica.

La tradició de la cultura islàmica ha sigut el massatge de peus i mans, amb grans efectes sobre la relaxació muscular, combinat amb pràctiques hidroteràpiques i cosmètiques.

Els àrabs i els jueus van intentar estendre aquestes tècniques a l'Europa medieval, on, tot i estar perseguides, van aconseguir tenir el seu prestigi, que augmentà sobretot en el Renaixement.

A Occident l'impulsor del massatge va aparèixer l'any 1776 a Suècia, on es van combinar diferents tradicions per crear noves pràctiques combinant hidroteràpia, sauna i gimnàstica, el que s'ha conegut posteriorment com a mètode suec, que és la base de diferents modalitats del massatge muscular actual.

A partir del segle XIX, principalment els alemanys van voler donar al massatge un contingut més científic, basant-se en coneixements d'anatomia

i fisiologia. Des d'aleshores, se n'han perfeccionat les maniobres, s'han estudiat els seus efectes i s'hi han anat introduint aparells.

En l'actualitat predominen diferents tendències, on cada mestre ha aportat el seu mètode característic.

## Concepte

Les teràpies manuals inclouen tots aquells procediments que fan referència al massatge manual, amb un objectiu higiènic i terapèutic.

Són tècniques aplicades manualment sobre la pell, tractant les parts toves del cos amb una sèrie de manipulacions que afecten diferents sistemes físicopsíquics de l'ésser humà.

En el massatge s'estableix un contacte físic directe, on apareix una relació no verbal, amb un efecte benèfic i energitzant.

La mà del terapeuta ha de tenir una habilitat mecànica i una bona percepció tàctil i sensitiva per ser capaç de percebre l'estat físicopsíquic del pacient.

## Efectes del massatge

El massatge actua sobre diferents òrgans i aparells del nostre cos. Aquests són alguns dels efectes que té sobre els més importants:

### EN LA PELL

Neteja la pell d'impureses, facilitant l'eliminació secretora i regulant la circulació i la respiració cutània. Eleva la temperatura corporal i provoca un efecte calmant.

### EN EL MÚSCUL

Provoca una relaxació i distensió alleugerint la fatiga muscular. Augmenta l'elasticitat, la resistència i el to muscular. Evita atrofies musculars, rigideses, i accelera la curació d'es-

quinços, distensions i trencaments fibril·lars.

### EN EL SISTEMA CIRCULATORI I LIMFÀTIC

Ocasiona una atracció del flux sanguini cap a una zona o el drenatge del mateix cap a una altra. Facilita el buidament de venes i vasos limfàtics i activa la circulació sanguínia local. Provoca una dispersió de sang per tot l'organisme provocant una disminució de la pressió sanguínia. Permet l'eliminació de toxines i mobilització de líquids cap al corrent sanguini.

### EN EL SISTEMA NERVIÓS

El massatge pot produir, depenent del tipus de tècniques utilitzades, sedació, estimulació i anestèsia local. A través del sistema nerviós, el massatge desencadena accions en els músculs, òrgans i vasos mitjançant una acció reflexa.

Psicològicament es pot aconseguir una acció calmant i relaxant, per tant, la mà del terapeuta ha d'actuar emocionalment desbloquejant, i alhora ha d'incidir en els problemes físics.

### EN EL SISTEMA OSSI

Té un efecte beneficiós en la consolidació de fractures i per tant evita callositats anòmales.

### EN L'APARELL DIGESTIU

Facilita la digestió, estimula la secreció glandular, accelera la circulació sanguínia i limfàtica, elimina productes de rebuig, augmenta el preistaltisme intestinal i pot calmar dolors viscerals.

### EN L'APARELL RESPIRATORI

Millora la capacitat respiratòria, millora la ventilació i la neteja dels bronquis afavorint l'expectoració.



## Modalitats de massatge

En el grup de les teràpies manuals, s'inclouen diferents tipus de tècniques:

### REFLEXOLOGIA PODAL

Consisteix a realitzar unes pressions i moviments de fricció circular en els peus, principalment en les plantes, basant-se en la idea que aquestes són una projecció del cos i que, en la seva superfície, s'hi reflecteix la totalitat de l'organisme.

Ens serveix com a tractament i per detectar trastorns orgànics mitjançant la palpació de la sensibilitat en les zones reflexes corresponents.

### QUIROPRÀXIA I OSTEOPATIA

Es basa en manipulacions vertebrals i articulacions amb les quals s'arriba al límit del moviment natural de les articulacions. Es complementa amb digitopuntura paravertebral. S'utilitza per alleugerir problemes reumatològics o traumatològics.

### QUIROMASSATGE

És el massatge clàssic o muscular circulatori. Es realitza mitjançant amassaments, friccions, percussions... El seu efecte principal s'exerceix sobre la musculatura: per l'efecte de l'augment de circulació que ocasionem al manipular una zona determinada, aconseguim relaxar la musculatura i per tant alleugerir contractures.

### MASSATGE PUNCTIFORME, DIGITOPUNTURA I SHIATSU

Procedeixen del Japó i es basen en fer una pressió amb els polzes i talons de la mà sobre punts de la pell, seguint el trajecte dels meridians, que són canals d'energia cada un dels quals correspon a un òrgan principal. L'objectiu és alleujar el dolor i curar les malalties que el causen, intentant conèixer el funcionament general del cos. Es basa en el coneixement de la Medicina Energètica i Xinesa.

### DRENATGE LIMFÀTIC

El seu objectiu és activar la limfa per evitar el seu estancament i l'acumulació de materials de rebuig. Es realitza mitjançant pressions mínimes sobre la pell seguint el camí de la limfa fins als ganglis limfàtics.

Té un efecte antiedemitzant (disminueix l'acumulació de líquids) i actua sobre el sistema immunitari (defensa) de l'organisme.

Les seves indicacions són:

- Cel·lulitis
- Tractament de cicatrius quirúrgiques anormals
- Edemes a les cames
- Edemes postoperatoris

### MASSATGES CORRECTIUS

Són sistemes de correcció de desviacions de columna, deformacions corporals... Es basen en exercicis isomètrics, seguits de contraccions i estiraments musculars. Alguns d'aquests són el Mètode Von Niederhoffer, Scotch, Mézières...

### ALTRES

- Tècnica de Rolf: correcció de postures amb maniobres doloroses amb colze, puny, artells...
- Friccions de Cyriax: s'utilitzen en medicina esportiva per tractar traumatismes.
- Mètode de Stretching: estirament progressiu dels músculs. S'utilitza per a la preparació prèvia a l'esport.

## Contraindicacions

No sempre es pot realitzar massatge. S'ha de tenir present la patologia que presenta la persona i valorar individualment si es pot portar a terme el tractament. Generalment està contraindicat en:

- Infeccions
- Tumors
- Tromboflebitis
- Febre
- Malalties de la pell
- Hemorràgies

## La sessió del massatge

Abans de decidir de fer-nos un massatge, hem d'assegurar-nos que el terapeuta té la professionalitat òptima per aplicar aquests tipus de teràpies, i si està indicat el massatge per resoldre o alleugerir el problema que presentem. En cas de dubte, sempre hem de demanar consell mèdic.

El massatge s'ha de realitzar amb una visió integradora i de conjunt de tot el nostre cos, les mans del massatgista han d'estar relaxades, càlides i fortes i s'han d'adaptar a les estructures orgàniques, ja que a cada zona li correspondran unes maniobres determinades. Els moviments han de ser harmònics, rítmics, continus, i les manipulacions s'aplicaran preferentment en la direcció de les fibres musculars i en el sentit de la circulació sanguínia.

La sala on es realitzarà el massatge ha de ser agradable, amb temperatura estable, llum mat i indirecta, i ha de tenir una llitera articulable a l'alçada del terapeuta. Durant la sessió s'ha de guardar silenci i no s'ha d'interrompre mai el contacte.

Podem complementar el massatge manual amb hidroteràpia, embenats, olis, cremes antiinflamàtores, fangs, aromes, música... En alguns casos s'utilitzen aparells mecànics, com electroteràpia, làser, infrarojos...

Avui, les teràpies manuals estan assolint un nivell alt d'importància en el món de les teràpies alternatives. S'ha aconseguit obtenir una validesa per la seva eficàcia en:

- Tractaments osteomusculars, a vegades com a complement mèdic traumatològic.
- Teràpia antiestrès, relaxant.
- Alleujament o curació de restrenyiment, cefalees, insomni...

Malauradament, els massatges encara són un tipus de teràpia poc coneguda i tots hauríem de ser conscients que són un recurs més per millorar el nostre estat de salut.



## Conviure amb la diabetis

És important remarcar que aquesta malaltia és crònica. Per tal de retardar i minvar les complicacions que pot tenir per a la nostra salut cal controlar-la de prop, i per aconseguir-ho cal seguir les recomanacions següents:

### PES

Cal vigilar-lo periòdicament i intentar d'ajustar-lo al pes ideal segons l'edat, el sexe i l'alçada. Mantenir un pes adequat és, doncs, primordial.

### MEDIACIÓ

Pot ser que, per les característiques de la diabetis, s'hagin de prendre medicaments (insulina, hipoglucemians orals o d'altres).

Atès que es tracta d'una malaltia crònica caldrà prendre'ls sempre tal com ho indiqui l'especialista.

### COMPTE AMB ELS PEUS

Els peus són una part delicada de l'anatomia de la persona diabètica: qualsevol lesió, per petita que sigui, pot donar lloc a trastorns greus. Cal revisar-los cada dia, tenir una bona higiene, consultar l'equip sanitari i seguir els seus consells.

### AUTOCONTROL

Saber un conjunt de tècniques per conèixer el nivell de glucèmia és fonamental per assegurar-se un bon control. El professional mèdic indicarà el tipus de control que es pot fer a casa (freqüència, horari i modificació del tractament segons els resultats). És recomanable anotar els valors obtinguts en el carnet del diabètic i portar-lo en el moment de la consulta.

### DIETA

Cal que sigui l'adequada al pes, a l'activitat física i al tractament que faci la persona diabètica. Ha de ser com més variada millor, cal repartir equilibradament els aliments al llarg del dia i evitar passar estones llargues sense menjar.

#### Compte amb els ulls

Sovint, en el diabètic o diabètica els ulls són un òrgan afectat. Per tal de prevenir les complicacions o posar-hi tractament si s'han produït, cal revisar els ulls almenys un cop a l'any.

### EXERCICI FÍSIC

Una activitat física adequada ajuda a controlar els nivells de glucosa a la sang. L'exercici ha de ser l'adient per a la condició física, l'edat i el tipus de tractament. S'ha de fer regularment (cada dia si és possible) i s'han d'evitar exercicis poc habituals i excessius.

### LA CONVENIÈNCIA D'ASSOCIAR-SE

Compartir informacions i dubtes, i assessorar-se convenientment, és fonamental per conèixer la malaltia i millorar la qualitat de vida. Pertànyer a una associació de persones diabètiques pot ajudar molt.

## Què cal saber del colesterol?

El colesterol que el nostre cos utilitza normalment té dos orígens: l'alimentació i el que l'organisme elabora. El nostre cos necessita colesterol per desenvolupar nombroses funcions, com són produir hormones, ajudar la formació de bilis i de vitamina D, i perquè es mantingui l'estructura cel·lular de l'organisme.

Hi ha dos aspectes cal considerar: un és la importància que té en tots aquests processos, i l'altre molt diferent, és l'elevació dels nivells del colesterol a la sang per sobre dels considerats adequats, la qual cosa pot ocasionar problemes de salut importants, ja que aquest nivell excessiu de colesterol està directament relacionat amb l'arteriosclerosi.

### ALIMENTS BONS.

Un alimentació equilibrada és el primer pas per a la prevenció i el tractament de les malalties cardiorcirculatòries.

### ÉS RECOMANABLE:

- Augmentar el consum de fibra alimentària amb amanides i verdura en general, llegums, fruita fresca...
- Consumir fruits secs, ja que són molt conuenients per a la salut, sempre que es tingui en compte l'elevat valor calòric que aporten
- Consumir llet i productes làctics descremats o semidescremats.
- Utilitzar oli d'oliva tant per cuinar com per amanir.
- Consultar al vostre equip sanitari el possible consum, sempre moderat, de begudes alcohòliques.

### CAL REDUIR EL CONSUM DE:

- Pastisseria en general (ensaïmades, pastissos envasat, xuixos, etc), ja que solen ser productes amb quantitats importants de greixos inclosos en la seva composició.
- Cafè i te, que es poden consumir amb moderació si no us indiquen el contrari.
- Rovell d'ou, per l'elevat contingut en colesterol.
- Menjar precuinats que no són aconsellables. Eviteu els greixos animals, com ara les mantegues i els llards, tant per cuinar com per consumir crus.
- Greix de les carns, derivats i embotits, patés, cervell, fetge...





# Receptes de cuina per Quaresma



## Bacallà a la llauna (\*)

El bacallà a la llauna és un dels plats més populars de Catalunya. És un plat ben simple i és una prova evident que el bacallà, adequadament preparat, pot recordar un tros de peix normal. Hi ha diverses variants de bacallà a la llauna: algunes amb julivert, d'altres sense vi, d'altres sense all. Però heus ací la meua interpretació de la variant que prefereixo:

### ► Ingredients (per a 4 persones):

1 lliura i ½ de bacallà dessalat i tallat a petits trossos - Farina - Oli d'oliva - 2 cabeces d'all picat - 1 tomàquet a trossets - 1/2 culleradeta de pebre vermell - Sal i pebre - 2/3 de tassa de vi blanc sec

### ► Preparació:

S'enfarina el bacallà, prèviament dessalat i es fregeix fins a veure'l un xic daurat. Es treu de la paella, s'escorre en tovalloles de paper i es col·loca en un recipient (llauna) lleugerament oliós. S'hi afegirà l'all i els tomàquets.

Quan el tomàquet ha començat a canviar de color, s'hi posarà el pebre vermell, la sal i pebre. S'hi afegirà el vi i es convertirà en una salsa força espessa.

S'abocarà la salsa sobre tots els trossos de bacallà, posant-ho al forn a 400 ° entre 10 i 15 minuts.

(\*) *Extret de COLMAN ANDREWS, "Europe's Last Greta Culinary Secret, Catalan Cuisine", New York, Atheneum, 1998.*

## Bunyols de bacallà (\*)

### ► Ingredients

1/2 lliura de bacallà esqueixat - 2 ous - 4 grans d'all - Julivert - 1 culleradeta de postes plena de llevat - Farina - Llet - Oli

### ► Preparació:

Posarem a remullar el bacallà tres hores abans de fer els bunyols i canviarem l'aigua tres vegades. L'escorrerem bé i l'esmicolarem, li afegirem els ous, els alls i el julivert picats, el llevat i la farina necessària per aconseguir una massa ben treballada. Hi posarem llet i farina al nostre gust.

Seguidament, a la paella amb oli abundant i ben calent, anirem formant els bunyols amb cullerades de pasta.

(\*) *Extret de M. DOLORSDOMÈNECH, "Cuina Catalana. Plats típics casolans", Esplugues de Llobregat, Editors SA, 1995.*

## Bacallà gratinat

### ► Ingredients

8 trossos de bacallà - 1 quilo de tomàquets madures - 4 cebes grans - Pa ratllat - Mantega

### ► Preparació:

Prepareu una salsa de tomàquet i, a part, fregiu la ceba tallada a trossos prims. Enfarineu el bacallà i fregiu-lo. Quan tot està fregit, agafeu una plata per a forn, poseu-hi en el fons tota la ceba repartida, el bacallà al damunt i la salsa de tomàquet a sobre el bacallà. Espolseu amb pa ratllat tota la salsa de tomàquet i tireu-hi pel damunt uns bocins de mantega. Poseu-ho al forn durant 15 minuts a 200 °. Ja està llest per servir.

## Bacallà de Quaresma segons la recepta de la mare (\*)

### ► Ingredients (per a 4 persones):

4 talls de morro de bacallà - 4 ous - 400 grams de cigrons cuits - 24 panses - 2 tomàquets - ½ ceba - 1 gra d'all - Julivert i oli verge

### ► Preparació:

Comenceu fent un sofregit amb la ceba i el tomàquet sense pell ni llavors i després afegiu-hi els cigrons, prèviament bullits. Doneu-hi un parell de volts i cobriu-ho amb aigua; deixeu-ho coure uns 20 minuts. Abans de triturar-ho fins a fer-ne una crema, retireu uns cigrons i una mica del brou i reserveu-los.

D'altra banda fregiu el bacallà, tenint en compte que ha de quedar ben melós, i reserveu-lo. Abans de muntar el plat, prepareu la salsa en una paella amb el brou, all i julivert picat, i unes panses. Escalfeu també els cigrons, el puré de cigrons i l'ou bullit.

(\*) *Recepta original del restaurant Can Gaig.*



# L'aiguat de Santa Llúcia del 1777 i el pont romànic de Sant Julià (\*)



*Imatge actual del pont romànic de Sant Julià del Llor (Foto: Josep Pérez Raventós).*

**Des de la fundació de la Colònia, o sigui, de cent anys ençà, Bonmatí ha hagut de suportar moltes nits d'angoixa, amb la temença que l'aigua del riu Ter entrés a les seves llars. En aquest espai de temps cal destacar dues inundacions en les quals l'aigua es va ensenyorir de carrers, fàbriques i cases. Van ser els anys 1919 i 1940, aquest últim fou de proporciones catastròfiques i recordat com l'aiguat de Sant Lluc.**

La freqüència amb que el Ter sortia de mare era motivada per la inexistència d'embassaments riu amunt, ja que quan arribaven les pluges tardorenques i hivernals l'excés d'aigua inundava i arrasava tot allò que trobava en el seu recorregut. En un d'aquests devessalls, el Ter va canviar el rumb, davant la Celleria, i va deixar isolat el pont romànic de Sant Julià. Sens cap mena de dubte que de segles ençà, quan la colònia de Bonmatí encara no existia i aquest termenal era el veïnat de Cabanyes, ja era banyat pel Ter en innumerables ocasions, però aquest testimoni no el trobem escrit enlloc. Trobaríem dades interessants que havia escrit la família Bonmatí referents als aiguats i el pont de Sant Julià si uns incultes no haguessin convertit en cendra el ric arxiu que posseïa l'esmentada família, o que l'any 1876 un incendi no hagués cremat l'arxiu municipal de la Celleria i, per tant, la possible informació sobre el pont.

El propòsit d'aquesta introducció vol servir per deixar constància del devessall d'aigua del 1777, un fet històric ocorregut en terres del nostre municipi.

Amb motiu de les fires de Girona de l'any 1932, va aparèixer un número extraordinari de la revista "Clar i Net" publicant un treball sobre els aiguats ocorreguts a la ciutat. Un d'ells diu així:

*"1777 - Un altre aiguat també copiós amb la complicitat de tots els rius. Es registrà el 13 de novembre".*

Bé, doncs, aquest terrabastall d'aigua devia ser d'unes proporcions molt considerables, ja que suposem que fou el causant del canvi del curs del Ter a Sant Julià, que va deixar el pont romànic sense riu.

Cap document ni nota històrica, almenys no ho hem sabut trobar, fa esment del pont ni abans ni després del 1777. Essent així, donarem crèdit a la memòria oral.

En Josep Noguer de Sant Julià i en Quim Sidera de Can Solà de Vilanna, tots dos en aquells moments nonagenaris, però amb la ment molt clara, relataven per separat quan va ocórrer aquest fet; data molt fàcil de recordar, deia en Pep, només cal memoritzar que va ser l'any dels tres sets (1777). També recollit dels avantpassats, deia que fou un aiguat mai vist i que va ser identificat com l'aiguat de Santa Llúcia. Curiosament amb els mateixos arguments s'expressava en Quim, que procedia de Sant Climent d'Amer.

La coincidència del paràgraf escrit a la revista "Clar i Net" amb els relats d'en Pep i en Quim donen a entendre que el 1777 fou l'any del veritable cop de riu, que ara fa 227 anys que el Ter va deixar isolat el pont de Sant Julià.

A més de tot allò que hem relatat fins aquí, hi ha la possibilitat que abans del 1777 el pont de Sant Julià hagués sofert algun desperfecte que dificultés el pas.

Sabem, per un document de l'any 1727, que el mas Cuc

d'Anglès tenia en propietat una barca que comunicava Sant Julià i la Cellera; era una plataforma utilitzada pel transport públic.

Els vestigis del pont que avui hom pot observar, donen a entendre que la construcció i posteriors reconstruccions, van ser fetes en diferents èpoques.

Pel que fa a la data de l'aiguat del 1777, no només tenim el testimoni oral d'en Pep i en Quim, sinó que ho referma un paràgraf d'en Francisco de Zamora del 1789 en el "Diario de los viajes hechos en Cataluña", que diu: "*Había inmediato al pueblo -es refereix a la Cellera- un pendiente muy dilatado sobre el río Ter, el cual por no estar bien apoyado, se lo ha llevado, pocos años hace, dejando cortado este paso aún por medio de barca, en las grandes avenidas que son muy frecuentes. Salimos de este pueblo, pasando el río por cuatro palos que han puesto ahora, caminando por la orilla, encontrando al poco rato el famoso paso de las Rocas Negras, por haber allí una punta realmente de este color, lo cual ha dado lugar a mil fábulas en este término*".

Possiblement el lector ha observat una diferència entre el que diu la revista "Clar i Net" i el que manifesten en Pep i en Quim: tot i coincidir en el dia i l'any, no convergeixen en el mes. Probablement, quan l'escrit es refereix al mes de novembre es tracti d'un error, ja que les dues persones consultades, en converses separades i residents en diferents poblacions, coincidien en assenyalar que, segons els seus avantpassats, la riuada que va desviar el riu va ser coneguda com l'aiguat de Santa Llúcia per esdevenir el dia que es commemorava la diada d'aquesta santa, el 13 de desembre. És difícil fer un vaticini exacte sols amb aquestes dades, saber si fou novembre o desembre el mes que va ocórrer l'aiguat, però pel que fa a l'any, 1777, sembla verídic per les coincidències observades.

Acabo aquest treball convidant a aquelles persones coneixedores de dades que facin referència al pont o al cop del Ter, a exposar-les. Si és així farem un bé a la història del nostre municipi.

També vull ressaltar que l'any 1999 l'Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí va posar fil a l'agulla per reconstruir el pont i ha obtingut de diferents organismes unes subvencions que s'han destinat en primer lloc a evitar l'esfondrament de les arcades més febles i posteriorment a la restauració de tot el conjunt, adequant el seu entorn com una zona d'esbarjo que serà inaugurada properament.

Joan Marcó

(\*) Resum d'un treball d'investigació d'en Benet Valentí.



## ► "La filla del Ganges. La historia d'una adopció"

ASHA MIRÓ -

La Magrana - Col·lecció Orígens, 73. - Any 2003 - 11,40 euros

L'Asha Miró va arribar a Barcelona, procedent d'un orfenat, quan tenia set anys. En aquesta ciutat l'esperaven uns pares que van donar-li tot el que se li pot donar a un fill, a més d'una germana nascuda com, com ella, a l'Índia.

Però ni tot l'afecte dels pares, ni el pas del temps, podrien esborrar moltes preguntes que l'Asha es feia des de petita. I va voler tornar a la terra que la va veure néixer per conèixer-la amb ulls de persona adulta, per recórrer els rastres del seu passat i comprovar si el que es conservava es corresponia amb la realitat i, sobretot, saber qui eren els seus pares biològics i per què la van dur a un orfenat.

La filla del Ganges és el testimoni d'una adopció i un emotiu recull de la recerca de les seves pròpies arrels. Darrere la història personal, sovint hi podem trobar un llegat d'anècdotes i experiències viscudes. L'obra d'Asha Miró supera la descripció dels fets per endur-nos irremeiablement al seu univers particular, a les entranyes del seu jo, a la recerca del seu origen, del seu món primigeni.

Escrit des de la primera persona del singular, La filla del Ganges resultarà per a la majoria dels lectors un bàlsam d'aigua fresca, un oasi enmig d'un desert de paper.

Ja des d'un inici el lector se sent partícip de la seva experiència (gràcies a la capacitat de transmissió que l'autora aconsegueix). Conèixer de prop l'Índia, retrobar les arrels quasi perdudes, el colorisme i la vitalitat d'uns països més exuberants és per a l'Asha i per al lector una mena de joia i gaudi vital.

## ► "El silenci de la pedra"

JOSEP VALLVERDÚ

La Galera - Col·lecció El Corsari, 65 - Any 2003 - 6,89 euros

Tota la cort de Piranos sabia el nom el príncep, però ell no. I, al no poder escoltar-lo ni repetir-lo, al llarg de l'aventura del seu viatge li donarà altres noms. Stèreos el príncep esdevindrà un escultor, i serà honorat a Atnes i arreu de l'Hèl·liade. (...) tot sembla allunyar-lo del seu merescut destí. Però els déus vetllen per tots...

La lectura d'aquest llibre en un context d'ensenyament mitjà pot oferir una base prou ampla per a l'anàlisi, la descripció i la comprensió del món hel·lènic antic.



## ► "Espècies protegides"

FERRAN TORRENT

Columna Edicions - Col·lecció Clàssica, 575 - 18,91 euros

La fauna valenciana és rica en exemplars reincidentes. Aquesta obra esdevindrà, sens dubte, en un nou clàssic instantani, inigualable a l'hora de retratar amb precisió quirúrgica l'època actual.

## ► "Pa negre"

EMILI TEIXIDOR I VILADECÀS

Columna Edicions - Col·lecció Clàssica, 580 - 21,38 euros

A mig camí entre la memòria i la ficció, és una barreja de gèneres, Pa negre gira a l'entorn de l'Andreu, un no de la Plana de Vic en els anys més crus de la postguerra. Ell pertany a la banda dels perdedors: el seu pare, homes de fermes idees republicanes, ha estat empresonat per roig. De resulta d'això, la mare s'ha hagut de posar a treballar a la fàbrica i el confia a uns parents que viuen a pagès.

## ► "Tres Nadals"

QUIM MONZÓ

Quaderns Crema - Col·lecció Biblioteca Mínima, 138 - 8,55 euros

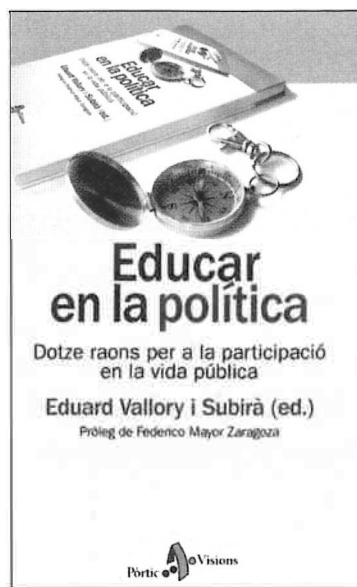
Aquest llibre recull tres relats de Quim Monzó. En rigor no són contes nadalencs estrictes, perquè defugen les regles i els objectius tradicionals del gènere, fins a esdevenir tres contes corrents clarament monzonians. La seva mirada gens convencional ens condueix pels viaranys que Ramon Enric il·lustra amb esperit paral·lel, fresc i descarat. Una peça única per llegir a la vora de la xemeneia, o del televisor.

## ► "Educar en la política"

MARTA MATA, JORDI PORTA, FÈLIX MARTÍ, JOSEP M. VILLENA, ROSA M. PUJOL, ERNEST BENACH, BET FONT, DAVID PÉREZ, JOSEP CASTELLS, MIQUEL-ÀNGEL ESSOMBRA, ELENA JIMÉNEZ - EDUARD VALLORY

Editor Pòrtic

Per avançar en l'educació. Per perfeccionar la democràcia. Per donar resposta als problemes globals. Per passar de la informació al coneixement. Per preparar la societat del futur. Per construir un món compartit. Per tendir cap a un desenvolupament sostenible. Per transformar sense conformar-se. Per aconseguir el reconeixement de la pròpia identitat. Per bastir una societat intercultural. Per enfortir



xarxes associatives independents i crítiques. Per deixar el món millor que no l'hem trobat.

Aquests són les "dotze raons per a la participació en la vida pública" que esgrimeixen els dotze autors del llibre "Educar en la política", persones amb rellevants responsabilitats socials i que han estat dirigents escoltes en diverses

èpoques. Amb pròleg de Federico Mayor Zaragoza i introducció d'Eduard Vallory i Subirà, editor del volum, el llibre desgrana en cadascun dels dotze capítols un aspecte que justifica el perquè de la importància de l'educació en política, segons l'àmbit de responsabilitat de cada autor.

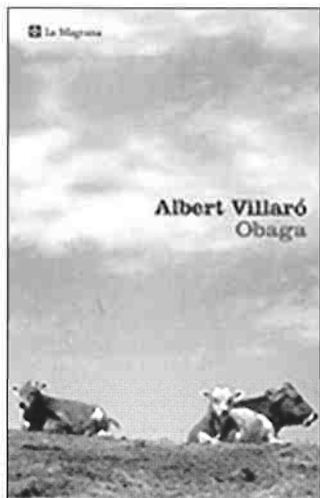
Es tracta d'una crida conjunta per a la participació de la ciutadania en les qüestions públiques, en contra de la indiferència i la desmobilització. Esdeveniments com l'atac terrorista de l'11 de setembre, els aspectes negatius d'una certa globalització o la guerra contra l'Iraq han despertat en la ciutadania en aquest començament de segle i de mil·lenni una consciència crítica i les conseqüents mobilitzacions ciutadanes que cal fomentar per tal d'aconseguir la participació activa de la població en les decisions polítiques.

"La política avui -afirma a la introducció del llibre Eduard Vallory- es troba en una crisi que, en realitat, pot ser útil a reformular-la i enfortir-la". Vallory afegeix que "cal cercar noves respostes als reptes polítics que ens planteja aquest tombant de segle i hi ha moltes raons per fer-ho".

Educar en la política en aquest sentit vol dir, segons explica al pròleg Federico Mayor Zaragoza, "fer comprendre que, des de qualsevol àmbit (institucional, acadèmic, empresarial, associatiu, educatiu, etc.) l'actuació política és l'única forma viable de canviar, entre tots, les circumstàncies socials que creen injustícia i desigualtats; i de generar, des de la igualtat de la ciutadania i, alhora, des de la pluralitat, els projectes comuns que permetin la convivència, mitjançant el diàleg i l'acció conjunta. Tot això és el que volen transmetre aquests dotze escrits".

"Educar en política" s'ha publicat per Pòrtic amb el suport del Centre d'Estudis de Temes Contemporanis i l'apadrinament de la Federació Catalana de l'Escoltisme i Guiatge. El volum es va presentar el 4 de febrer de 2003 i la seva publicació coincidí amb la celebració del 75è aniversari de la fundació de l'escoltisme català.

(\* Publicat al número 46, abril-maig de 2003, de la revista "Papers de Joventut", editada per l'Associació DIOMIRA.



► "Obaga"

ALBERT VILLARÓ  
14 euros

Tomàs porta una vida bastant rutinària, fins que una nit sent cotxes que circulen per una pista forestal. Sense adonar-se'n, deixa de banda les vaques i acaba tractant amb traficants del rang més alt.



► "Sopeta una, sopeta dos, sopeta tres"

JAUME SUBIRÓS I JOSEP M. MONJÉ  
21 euros

El llibre que teniu a les mans és un llibre d'una utilitat familiar indiscutible. Ajudarà a més d'una mare o d'un pare a l'hora de preparar un àpat als

seus fills i evitar el tràngol de no saber què cuinar per als petits.



► "Deixar de fumar és fàcil, si saps com"

ALLEN CARR  
10,95 euros

Mètode eficaç i fàcil per deixar de fumar avalat per milers de persones de tot el món que ja ho han aconseguit.



► "L'Astèrix mai vist"

GOSCINNY  
9,50 euros

Catorze històries inèdites del popular heroi Astèrix i els seus amics.



► "No se lo digas a nadie"

HARLAN COBEN  
18,50 euros

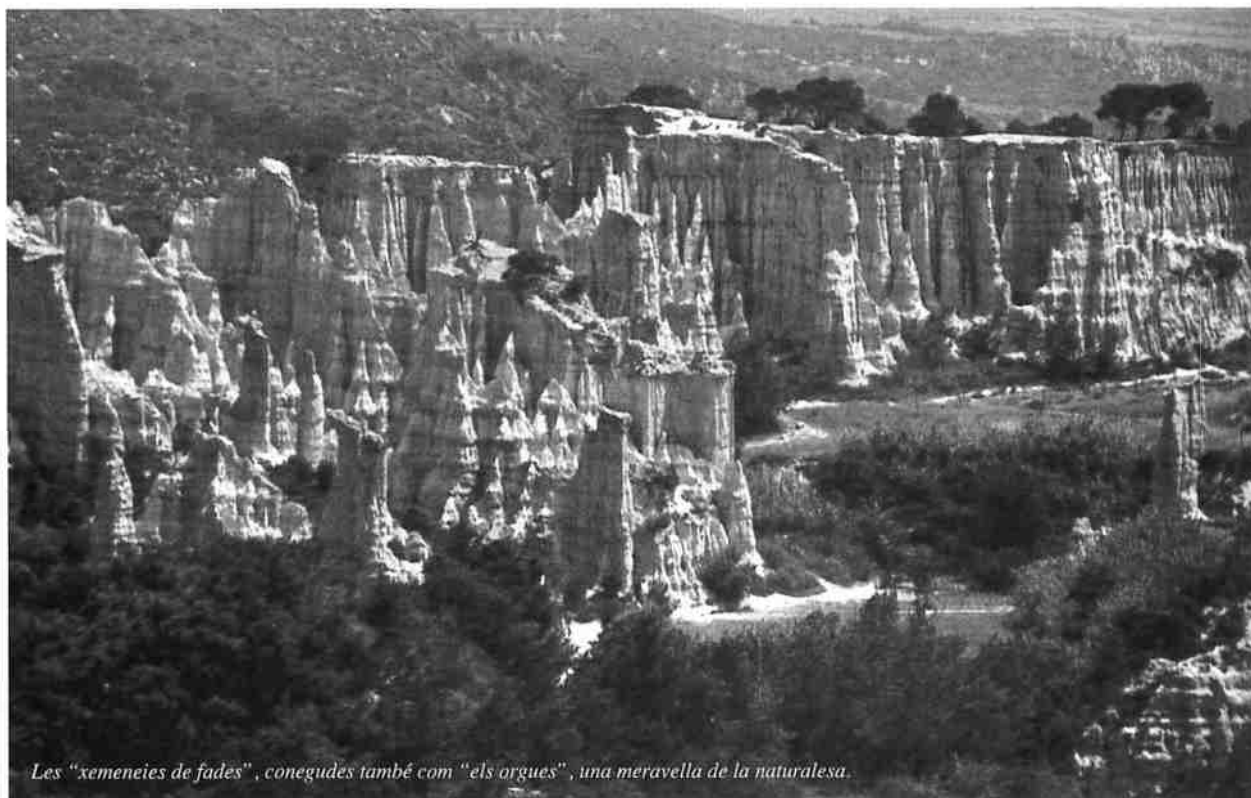
Què passa quan un comença a rebre e-mails de la seva dona, assassinada ja fa set anys en estranyes circumstàncies?



► "A la vora del llac"

MARY LAWSON  
15 euros

En un paratge idíl·lic del nord d'Ontario anomenat Crow Lake, els germans Morrison decideixen mantenir-se units i créixer junts malgrat les dificultats i les pressions de la petita comunitat rural que els envolta. Una novel·la sobre l'amor, la culpa i el sacrifici.



Les "xemenies de fades", conegudes també com "els orgues", una meravella de la naturalesa.

## Illa de Tet

Ara que amb l'euro ja no hem ni de fer canvi a la frontera, aprofitarem per arribar-nos a la Catalunya Nord, o sigui, que no sortim de casa, encara que oficialment passem a França. Amb una mica de sort, fins i tot podrem parlar en català, la nostra llengua comuna. L'objectiu és Illa de Tet, un poble de la comarca del Riberall, situat a 24 quilòmetres de Perpinyà.

Com que els dies són molt curts, aquesta vegada triem un lloc al qual s'hi pot anar perfectament en un sol dia, sense necessitat ni de sortir massa aviat. Això sí, hem de tenir en compte que els horaris de l'altra banda del Pirineu no són com els nostres. Aquella gent s'aixeca aviat i dinen molt d'hora.

Podem anar amb autopista fins a la sortida de Perpinyà sud i agafar la carretera que porta a Prada de Conflent, encara que també s'hi pot anar per rutes secundàries, molt boniques, com la ruta que va de Perpinyà a Tuïr i Illa.

Els fulls de propaganda en diuen Illa la Dolça, per la dolçor que ofereixen els fruits que es cullen a banda i banda del riu (d'aquí ve el nom de Riberall). Illa és una població que de seguida exerceix una mena de fascinació sobre el visitant. Diria que té una simpatia congènita, que es manifesta en els camps, en els rius i les fonts, els monuments, les persones. Per tenir una visió global de l'indret, val la pena pujar fins a l'encreuament de la carretera de Montalbà a Caramany, dalt de la muntanya on hi ha la taula d'orientació. Des d'aquest indret veurem les xemeneies de fades o orgues, una catedral construïda per la naturalesa mitjançant les erosions provocades per l'aigua. Sembla talment un món artificial construït



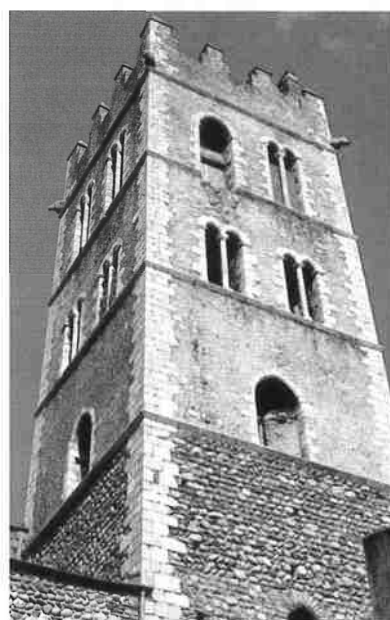
Església romànica de Casenoves.

per la imaginació de Walt Disney, o un bosc d'escultures fabricades per un artista prolífic a l'aire lliure. Ara ja podem baixar i, seguint l'indicador, anem fins al pàrquing de les xemeneies, on deixarem el cotxe. A peu podem passejar-nos pel mig de les escultures i veure de prop aquesta obra única de la natura.

És hora ja d'endinsar-nos pel nucli antic de la població. Restes de muralles, esglésies romàniques i medievals, l'Hos-



Plaça del Ram d'Illa, on hi ha la font dedicada al poeta local Josep Sebastià Pons.



Església Sant Etienne.

pici, parlen d'un passat carregat d'història. I és que a Illa hi hagué una noblesa que plantava cara al poder feudal. Dues vegades fou emmurallada la vila d'Illa, la darrera al segle XIII, per protegir les cases que s'havien anat construint fora muralla. D'aquesta darrera se'n conserven parts importants i alguns antics portals -el de la Font, el de la Parairia i el del Comte- i algunes torres cilíndriques. Llàstima que pràcticament no quedi res de l'antic castell dels vescomtes, si bé resta en peu l'església de Sant Esteve del Pedreguet, que amb tota seguretat devia ser la capella del palau. És un edifici impressionant, actualment utilitzat com a església parroquial, amb una gran torre quadrada que també devia formar part del castell. La façana és barroca, amb portal de marbre. Al palau vescomtal va morir-hi el bisbe d'Elna Antoni de Cardona, oncle de la muller de Bernat de Galceran de Pinós, primer senyor d'Illa.

No sé si els poetes hi neixen o se'n fan, però estic segur que hi ha llocs que hi ajuden. A Illa va néixer el que és considerat com el més gran poeta nord-català, Josep Sebastià Pons. De ben segur que els carrers estrets del poble, les fonts, les ribes de la Tet i els camps ben conreats per pagesos experts devien ser la seva constant inspiració. Al costat de l'església, a la plaça del Ram, hi ha una font dedicada al poeta. Damunt del broc, una poesia seva: "Quin raig més prim per refilar el seu cant/ vindràs a seure una mica a la vora/ i ja veuràs com te va penetrant/ d'una tendra bondat inspiradora". Al mig de la plaça destaca la creu de Pere Toreda, de marbre, la més bella del Rosselló, abans emplaçada de cara al portal de la Creu i traslladada al nou indret com a mesura de seguretat. Va ser erigida el 1447 pel veí del poble Pere Toreda.

De 10 a 12 del matí de 3 a 6 de la tarda, a l'hivern, està obert l'Hospici d'Illa, que en realitat era l'hospital dels pobres. L'edifici i la capella, dedicada a Sant Jaume, van ser construïts per Maria d'Illa, dona noble que va professar com a monja a l'hospital, al qual va llegar els seus béns. També dues altres dones nobles, Ava, vescomtessa de Fenollet, i Beatriu, vescomtessa de Castellnou, van dedicar la seva vida



"Enseigne dels enamorats".

i els seus béns als pobres, fent-se monges un cop vídues.

Actualment, l'Hospici d'Illa és dedicat a Centre d'Art Sagrat, depenent d'una associació intercomunal que gestiona exposicions monogràfiques de temes religiosos. L'estructura de l'edifici s'ha mantingut i les peces són exposades a les típiques habitacions de l'antic hospital, que encara porten al damunt de cadascuna d'elles el número corresponent.

Al costat de l'Hospici podem veure l'església de Santa Maria la Rodona, un edifici romànic, d'una sola nau. Aquesta església, que data del segle XIII, de ben segur que era la primitiva església parroquial, posteriorment substituïda per la de Sant Esteve. I resta dempeus també una altra església, la de la Mare de Déu del Carme, recentment restaurada, que juntament amb la Rodona són utilitzades en l'exposició sobre les Passions del Centre d'Art.

Abans de deixar Illa deixeu-me que us recomani la Processó del Ressuscitat, una tradició que arriba cada any la matinada del dia de Pasqua. Malgrat l'hora intempestiva, s'hi aplega un gran nombre de gent per contemplar de prop la seriositat amb què viu el poble una tradició molt antiga.

Illa no és pas l'únic poble bonic d'aquestes contrades. Un altre dia parlarem de Millars i altres pobles que bé mereixen una visita.

Pep Collelldemont



## Apartat 54: REFLEXIONEM

### Els disgustos uneixen i et fan valorar la vida

Els disgustos et fan valorar la vida i uneixen les persones. Aquesta és la conclusió que n'he tret, després de tenir un disgust terrible que em va glaçar la sang i les venes: malgrat tot, aquesta conclusió levita encara enmig de la pena i la ira que encara resta.

Vaig tenir una experiència molt desagradable, allò que anomenem un disgust, allò que quan ens expliquen que li ha passat a un parent llunyà o a un conegut que potser molt conegut no és, ens quedem de pedra, glaçats i corpresos i ens diem mentalment, mentre escoltem qui ens ho conta, "si em passés a mi això, jo no ho resistixo" o bé ens alegrem de no ser nosaltres mentre pensem "pobre, quina pena...".

Altra cosa és, i molt diferent, quan qui palpa la pena, qui sent que manquen les paraules per descriure la tragèdia, és un mateix. Llavors és quan en la teva pell passes a entendre moltes coses, entre d'altres comprens del cert al parent llunyà i al conegut que potser molt conegut no era.

En les desgràcies ens enfortim, aprenem de cop a valorar tot el que tenim, la cosa més banal agafa un relleu impressionant, comences de nou a fixar-te en coses on mai la teva atenció no havia estat posada i t'adones del valor de tot el que tens, des de les persones que et recolzen fins al benestar que tens. Tot, tot... una mirada, una estreta de mà, res passa al calaix de les beneiteries, i és curiós perquè notes com et tornes millor persones, tractant com es mereixen els que t'estimen.

Una pinya es crea al voltant del teu problema, tot són ganes i amor per solucionar-lo, encara que sovint és irremediable, però la il·lusió i l'empenta que et transmeten t'empenyen endavant.

Talment en un pis, quan quinze veïns no es coneixen, passen a ser germans de sang davant un gran incendi, la por i el fet de compartir el mateix desastre et fan més proper al del teu costat.

A la vegada, tot plegat és tan paradoxal, parlem d'una misèria, i és quan et tornes millor persona, parlem d'una tristesa que et fa apreciar la vida, seria com si constantment vaguéssim perduts sense assaborir la vida i llavors, en un fet així, ensopeguem i ens veiem a terra, petits i indefensos, toquem fons i abracem el sòl, i llavors podem sentir com n'èrem de feliços quan res no havia passat, i que poc que ho gaudíem quan ho teníem tant a prop.

Sovint passa amb els amors, que diuen que a l'igual que les criatures sols se sap si són vius o morts quan ploren. T'adones que estimes algú en el moment que deixes de tenir aquell algú al teu costat, llavors ja s'ha fet tard per dir quan l'estimaves i com avui el trobes a faltar. Tristes i verídiques observacions.

Per què quan tenim les coses no sabem mimar-les, gaudir-les i estimar-les, fins que les perdem? Sovint són coses per observar, són coses per preguntar-se i per reflexionar. Quan el sol embolcalla una llàgrima i et sents realment trist, quan cavalca la tristesa i rega cada una de les teves parpelles, sents que havies tingut la felicitat entre les teves mans i com un cec havies estat incapaç de contemplar-la.

Anna Pagès

## La paciència

Avui en dia, la paciència no té gaire prestigi, fins i tot es considera una fatalitat. Vivim accelerats, sempre corrent, amb la precipitació com acte quotidià. Tothom parla de l'estrès, del cansament físic i de l'ànima. El ritme és cada dia més fort i confonem la paciència amb una resignació de vegades agressiva, deixant la pausa i el descans per al dia següent, per demà. I així dia a dia, mes a mes, any darrere any.

La paciència no és una debilitat, tot el contrari, és una virtut amb la qual podem afrontar l'existència amb optimisme, perquè la paciència està lligada a l'esperança que genera sempre entusiasme i apassionament per la vida.

La paciència és constància i perseverança i dona serenor, lucidesa i pau. Segons el diccionari, és la virtut del qui sap suportar l'adversitat i els atacs sense deixar-se portar per la ira.

La precipitació, el córrer i la falta de reflexió no ens deixen marcar la direcció del pensament reposat, tranquil i clar, pensament que ens ajuda a entendre la realitat o si més no, a aproximar-nos-hi. Cal no precipitar-nos en decisions o judicis ràpids, sense donar alternativa a l'autenticitat que ens envolta, sense veure ni viure la vida.

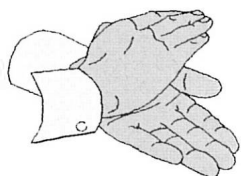
Tot plegat, la paciència impulsa la tolerància i la flexibilitat, i al donar pau interior, també ajuda a prendre consciència de les pròpies limitacions, i per tant, engrandeix la humilitat.

Us animo a practicar la paciència, però com tot, cal fer un exercici previ: fes un favor, camina, somriu, escolta el silenci, tanca els ulls i imagina les onades del mar, fes un regal, pensa en tot el que tens, demana ajuda, perdona, riu, pinta un quadre, canta en la dutxa, escriu el que sents, dóna't permís d'equivocar-te, apaga la televisió i enraona, respira profundament, pren una infusió sense presses, escolta música, saluda, dóna les gràcies, trenca un hàbit, juga, passeja, avui no et preocupis per res, mira la Lluna, digues a les persones estimades, això, que les estimes...

Gràcies per haver llegit amb paciència aquest breu escrit. Fins aviat.

Roger Rigau





## Admiració

Em trobava una tarda en una sala d'espera de la consulta del metge, cansat de fullejar les velles revistes que hi havia en la petita taula del centre, després de canviar de posició diverses vegades en la cadira, una mica fatigat, perquè no em tocava i mentre escoltava bajanades d'alguna assistent que explicava experiències d'una visita a l'especialista de la capital amb motiu de tenir una malaltia que podia ser greu.

Hi havia esperant un noi que anava a classes de música i un altre senyor elegantment abillat, aquest li preguntà amablement quines obres li agradaven més, les de Beethoven, Mozart o tal vegada Bach..., i aquell primer pacient tan xerraire que esperava torn per al metge es ficà despistadament en la conversa i contestà seriosament: *"a mi el que més m'agrada és "l'extríssim blanc", tant si és sec com dolç, indiferentment"*. I quedà tan tranquil! Algú de la sala no va poder aguantar-se un somriure compassiu...; un altre dels que esperaven, arraulit en un racó de la saleta, comentava que un dia el doctor li va demanar què tenia, o què li passava, i que li va respondre seriosament: *"doncs que ja tinc vuitanta-cinc anys. Li sembla poc?"*. Després d'aquestes explicacions van seguir altres històries tan poc edificants com les anteriors. Déu n'hi do el que s'ha d'escoltar en aquests llocs! I jo, mentrestant, intentava despreocupar-me de les seves xerrameques i anava repassant les cares de circumstàncies dels altres pacients (mai millor apropiada la paraula), i en tots ells em sembla que es reflectia més o menys el mateix que jo sentia, deixant a part que es trobessin en millor o pitjor estat de salut.

No obstant, hi havia una nena d'uns vuit o dotze anys que acompanyava a la seva mare. Vaig fixar-me en els ulls clars i riallers, i un posat entre tranquil i despreocupat, molt propi de la seva edat -una edat en què per sort encara no s'ha passat d'un present més o menys esplendorós i no es pensa en el futur-, encara que ella no semblava capficar-s'hi gaire, en l'esdevenidor. No deuria tenir massa trifulgues ni cabòries i el problema més immediat deuria ser l'escola. Amb el nas arremangat i els ulls espumejants, s'endevinava en ells certa trapelleria o astúcia, i una continguda i esbojarrada alegria que molts infants no saben ni poden dissimular. A ella, sens dubte, les converses de la sala atapeïda de gent li relliscaven, li devien ressonar lluny. Segur que pensava més en les seves amigues que devien estat joguinejant per carrers i places.

De sobte, vaig veure com s'aixecava tota seriosa i, amablement, sense a penes dir res -com si no hi donés importància-, va cedir la seva cadira a una velleta que entrava pausadament, arrossegant els anys que sens dubte devien pesar força.

Vet aquí que amb aquest gest, fet espontàniament per la menuda i que potser no té massa importància, és a dir, no n'hauria de tenir gens ni mica, ja que hauria de ser una acció normal i corrent entre persones de diferent edat, va fer que tothom callés i que algunes persones sentissin certa vergonya.

A mi, em va cridar molt l'atenció, perquè per desgràcia en aquest nostre món tan agitat, impersonal i egoista, aquests fets actualment no són massa freqüents.

Són exemples que, salvant diferències d'època, àmbit i interès, il·lustren una situació que mostra que encara hi ha cors bondadosos i gent educada, recordant-me una vegada més de les lliçons rebudes dels nostres mestres, durant l'edat escolar.

Amb aquest detall de la nena m'han vingut a la memòria moltes altres assignatures apreses dels nostres mai prou admirats professors, que potser no s'apliquen amb l'assiduïtat que seria de desitjar. Són coses que no fan guanyar títols ni oposicions, però que fan la vida més plaent i ens mostren l'educació rebuda, per tal que podem conuiu-tots en pau, respectant i emparant el pròxim, principalment a les persones desassistides o més ancianes que nosaltres.

Pere Motjer

## Glops de lectures i de records

- L'amistat i la germanor apropen els homes i fan caure les enveges, els recels i les pors.
- La discreció, el tracte senzill i l'amabilitat són branques del mateix arbre.
- La prudència, el civisme i l'educació són branques d'un altre arbre que dona fruits molt semblants.
- Les penes i les preocupacions no s'ofeguen en alcohol, saben nedar.
- Produïm entre tots, però no ens en repartim el producte entre tots.
- El servei és un pont, un lloc de pas, sense deturar a ningú.
- L'amistat duplica les alegries i divideix l'angoixa per la meitat.
- L'amistat és sempre una dolça responsabilitat, mai una oportunitat.
- És bo ésser important, però més important és ésser bo.
- La intolerància és l'angoixa de no tenir raó.
- El viatge més llarg és sempre el viatge cap dins.
- La felicitat no és a l'altra banda del camí. És en tu mateix.
- Recorda només les coses agradables dels dies passats.
- Si et coneguessis tu mateix, coneixries tothom.
- La font dels drets arrenca del compliment dels deures.
- Quan la veu d'un enemic acusa, el silenci d'un amic condemna.
- En la prosperitat, els amics ens coneixen; en l'adversitat, els coneixem.
- L'amor és la trobada entre dues llibertats.
- L'alegria és una experiència que val la pena de viure.

Roger Rigau



## Any de bolets!

Cada any, quan arriba la tardor, els boletaires amants del bosc i la natura es deleixen tot esperant les pluges, humitats i boires que facin possible l'aparició de l'àmplia gamma de varietats micològiques que ens ofereixen els boscos de les nostres contrades.

Després d'uns quants anys en què la falta d'una pluja abundosa ens ha privat d'aquest plaer, per fi enguany la cosa ha canviat i ha estat d'allò més bo. Les pluges de final de setembre i principi d'octubre van fer que la naturalesa ens donés, d'una manera generosa, tot el que no ens havia pogut donar els anys anteriors.



Primer, a les parts altes, varen començar a sortir gran quantitat de ciurenys, algun reig i sobretot molts escarlets vermells, com també alguns de blancs. Més tard, a les pinedes baixes, van anar sortint molts moixins, cualbres i alguns rossinyols, però finalment en un esclat fantàstic varen aparèixer, com feia anys que no es veia, com una gran catifa, els pinetells i rovellons, que han durat fins que els primers freds han arribat, quasi als voltants de Nadal.



No era gens difícil veure famílies enteres arribar a casa, cadascú amb el seu cistell ple fins l'ansa, i fins les persones més grans eren capaces d'omplir un cistell o una bossa de plàstic, tot buscant-los pels llocs més propers al poble.

Aquest ha estat un any per fer-ne una bona arreplegada i per poder-ne confitar uns quants pots, que de ben segur serviran per cuinar un magnífic estofat o platillo per la festa major o altres celebracions familiars.



Per acabar només voldria dir que entre tots hem de ser una mica més respectuosos amb els boscos; primer perquè són de propietat privada i en segon lloc perquè a vegades no queden gaire galdosos després de passar-hi tota una colla de gent; tanmateix es podria dir que sembla que els han llaurat o que hi ha passat un ramat de senglars.

Si ho conservem i no ho malmetem, l'any que ve hi podrem tornar.

Un boletaire



## Pessics de rancúnia

- Mil vegades una mentida es fa veritat.
- Difama, i sempre trobaràs qui ho espera.
- Fes córrer la mentida que sempre s'atura en algun cor desconfiat.
- El diable parla i l'ignorant escolta.
- Digues mal i mal faràs.
- Embruta que sempre esquitxes.
- La mentida és una autèntica violència contra els altres.
- La mentida mina i corromp la confiança entre les persones.
- La calúmnia sempre causa un dany injust.
- La teva veritat? No: simplement la veritat. I vine amb mi a cercar-la. La teva, guarda-te-la.

Roger Rigau



Horaris del CAP d'Anglès

MEDICINA GENERAL	INFERMERIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Manel Roman Antonio Rodríguez Daniel López Elena Cardús	Gemma Caparrós Anna Tura Flora Falgans Maria Sanmartín	Tarda Matí Mitja tarda Matí	Matí Tarda Mig matí Matí	Matí Matí Mig matí Tarda	- Matí Mig matí Tarda	Matí Matí Mig matí Tarda
PEDIATRA	INFERMERIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Pilar Adroher Jordi Vilanó	Dolors Corominas -	Tarda -	Matí -	Matí -	- Tarda	Matí -
ODONTÒLEG	AUXILIAR INFERMERIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Jordi Piera	Teresa Roca	Matí	Matí	-	Matí	Matí
GINECÒLEG	AUXILIAR CLÍNICA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
X. Ymbert J. Meléndez	- Teresa Roca	- Matí	- -	- -	Matí -	- -
LLEVADORA	-	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Montserrat Garriga	-	Tarda	Matí	Matí	Matí	Matí
ASSISTENT SOCIAL	-	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Neus Seseñia	-	Matí	Matí/Tarda	Matí	Matí	Matí
EDUCADORA SOCIAL	-	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Neus Valls	-	Matí	-	-	-	-

Horaris autobús Girona-Olot i viceversa

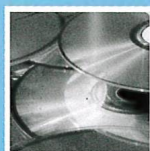
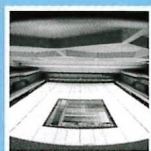
DE GIRONA A OLOT

	Feiners	Dbte feiners	Dbte feiners	Feiners	Feiners	Dbte feiners	Feiners	Dbte feiners	Dge i festius	Feiners	Diari	Diari	Diari
Girona	7:00	7:00	9:15	9:30	11:30	11:30	13:15	13:15	15:30	15:45	17:30	19:00	20:30
Bescanó	7:15	7:15	9:30	9:45	11:45	11:45	13:30	13:30	15:45	16:00	17:45	19:15	20:45
Bonmatí	7:25	7:25	9:40	9:55	11:55	11:55	13:40	13:40	15:55	16:10	17:55	19:25	20:55
Anglès	7:30	7:30	9:45	10:00	12:00	12:00	13:45	13:45	16:00	16:15	18:00	19:30	21:00
La Cellera	7:34	7:34	9:49	10:04	12:04	12:04	13:49	13:49	-	16:19	18:04	19:34	21:04
Amer	7:40	7:40	9:55	10:10	12:10	12:10	13:55	13:55	-	16:25	18:10	19:40	21:10
Les Planes	7:50	-	-	10:20	-	12:20	14:05	-	-	16:35	18:20	-	21:20
St. Feliu de P.	7:55	-	-	10:25	-	12:25	14:10	-	-	16:40	18:25	-	21:25
Les Preses	8:10	-	-	10:40	-	12:40	14:25	-	-	16:55	18:40	-	21:40
Olot	8:20	-	-	10:50	-	12:50	14:35	-	-	17:05	18:50	-	21:50

D'OLOT A GIRONA

	Feiners	Feiners	Dbtes feiners	Diari	Dbtes feiners	Feiners	Diari	Diari	Feiners	Diari
Olot	-	7:15	-	9:15	-	12:00	-	15:00	17:45	19:00
Les Preses	-	7:25	-	9:25	-	12:10	-	15:10	17:55	19:10
St. Feliu de P.	-	7:40	-	9:40	-	12:25	-	15:25	18:10	19:25
Les Planes	-	7:45	-	9:45	-	12:30	-	15:30	18:15	19:30
Amer	6:45	7:55	7:55	9:55	9:55	12:40	14:45	15:40	18:25	19:40
La Cellera	6:51	8:01	8:01	10:01	10:01	12:46	14:51	15:46	18:31	19:46
Anglès	6:55	8:05	8:05	10:05	10:05	12:50	14:55	15:50	18:35	19:50
Bonmatí	7:00	8:10	8:10	10:10	10:10	12:55	15:00	15:55	18:40	19:55
Bescanó	7:10	8:20	8:20	10:20	10:20	13:05	15:10	16:05	18:50	20:05
Girona	7:25	8:35	8:35	10:35	10:35	13:20	15:25	16:20	19:05	20:20

Feiners: de dilluns a divendres.  
Per obtenir més informació, truqueu als telèfons de la companyia Teisa 972 20 02 75 (Girona) o 972 26 01 96 (Olot).



# IMPREMTA PAGÈS

**Paper per  
a ordinador  
Impressió Òfset  
Cartelleria  
Disseny Gràfic  
Preimpressió  
Troquelats  
Plastificats  
Plegats**

c/ de Can Planes - Paratge Ca N'Aulet, s/n  
17160 **ANGLÈS** (Girona)

Tel. 972 42 01 07 (4 línies) - Fax 972 42 22 67

E-mail: [pages@impremtapages.com](mailto:pages@impremtapages.com)  
[admi@impremtapages.com](mailto:admi@impremtapages.com)