



L'amic

REVISTA DE SANT JULIÀ DEL LLOR I BONMATÍ

L'AMIC

3a època - Febrer 2005

27





Telèfons i fax d'interès

Ajuntament de Sant Julià del Llor i

Bonmati:

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

Registre Civil i Jutjat de Pau de Bonmati:

Tel. 972 42 22 96 – Fax: 972 42 40 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 Bonmati:

972 42 08 07

Farmàcia M. José Medina:

972 42 22 31

Farmàcies d'Anglès:

A. Bonmati: 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 Bonmati:

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

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 77 00 77

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 de Salt:

Centraleta: 972 18 26 26

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 Bonmati: 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 38
LLINDA	3
INFORMACIÓ MUNICIPAL	4
ACTUALITAT	10
SOLIDARITAT	15
INFORMACIÓ COMARCAL	16
MEDI AMBIENT	19
ENTREVISTA	20
ESCOLA	22
PARRÒQUIA	23
SALUT	24
LLIBRES RECOMANATS	28
GASTRONOMIA	29
OPINIÓ	30
TEMPS ERA TEMPS	37

Sant Julià del Llor i Bonmatí creix en nombre d'habitants. Per sort, no és un creixement desorbitat, que comportaria dèficits estructurals que afectarien a la qualitat de vida dels nostres habitants. Anem creixent, i gent nova va aportant noves idees, nous costums, noves manera de viure. Anys enrere, els pobles petits van patir una despoblació que els va deixar sense alè. Hi mancava mainada, amb el consegüent tancament de les escoles, el jovent anava a treballar i viure a fora i només quedava la gent gran. El nostre municipi no ha patit aquest empobriment. L'escola està plena de vitalitat, els joves porten il·lusió col·laborant en les diverses activitats, la gent gran fa tot allò que hauria volgut fer de jove i no va poder per les circumstàncies de l'època.

El creixement progressiu del nombre d'habitants ens omple de satisfacció. És cert que tots plegats necessitarem un temps per anar-nos emmoïllant i adaptar-nos uns als altres. El pitjor per a un poble és el tancament, no acceptar altra gent que entri a formar part de la seva comunitat, però tampoc no seria el cas "de fora vingueren i de casa ens tragueren". Tothom, vingui d'on vingui, i que entra a formar part del nostre teixit social, és ben rebut, i desitgem de debò que s'incorpori a la nostra comunitat per aportar tot allò de positiu que de ben segur tenen i que servirà per enriquir-nos i ens ajudarà a créixer en tots els àmbits, humà, cultural, esportiu i associatiu. Ho diem amb tota la sinceritat del món, tothom és ben vingut a casa nostra.

Fa pocs dies, una notícia ens va sacsejar a tots els veïns de la nostra comarca. Tres joves -un d'ells, l'Albert Turon i Ferran, de Bonmatí- van morir d'una manera tràgica en caure al canal del Pasteral. Joves amb plena vitalitat van veure la seva vida segada per un fet desgraciat. Des de l'Amic volem expressar el nostre sentiment més profund a les seves famílies i amics. Malgrat que la seva vida ha estat curta, massa curta, el seu record el mantindrem ferm. El nostre condol més sentit a tots els seus familiars.

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, Lluís Riera, Josep Pérez Raventós, Rosa Taberner, Joan Marcó, Benet Valentí, Pep Collelldemont, Ramon Ponsatí.

Disseny: Lluís Ribas

Compaginació: JJComunicació
Pep Collelldemont - 972213087

Impressió: Impremta Pagès, S.A.

Portada: Campana de l'església de Sant Julià del Llor.

Dipòsit legal: GI-1210-1993

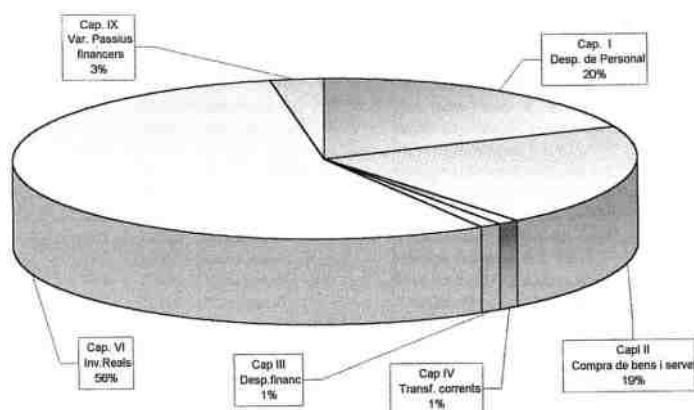
El Consell de Redacció no s'identifica necessàriament amb les opinions dels articles publicats.

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

El pressupost municipal de l'any 2005

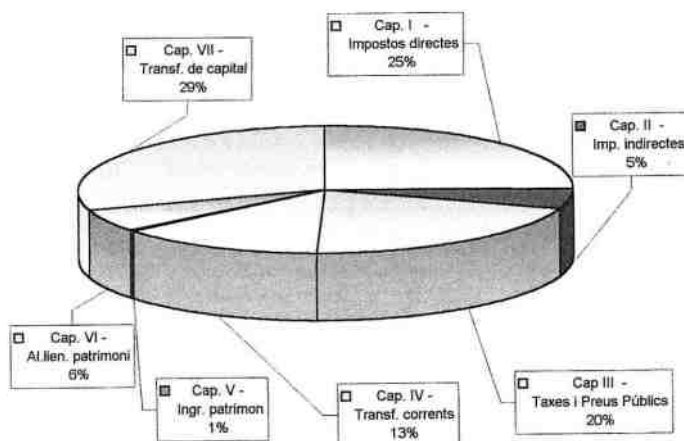
• Ingressos

Concepte	Import (en euros)
Cap. I- Impostos directes	431.623,06
Cap. II- Impostos indirectes	85.000,00
Cap. III- Taxes i Preus Públics	342.718,00
Cap. IV- Transferències corrents	232.411,33
Cap. V- Ingressos patrimonials	5.600,00
Total ingressos corrents	1.097.352,39
Cap. VI- Alienació de patrimoni	100.000,00
Cap. VII- Transferències de capital	503.572,58
Cap. IX- Passius financers	-----
Total ingressos de capital	603.572,58
Total pressupost d'ingressos	1.700.924,97



• Despeses

Concepte	Import (en euros)
Cap. I- Despeses de Personal	319.185,58
Cap. II- Compra de béns i serveis	352.950,38
Cap. IV- Transferències corrents	17.458,30
Total despeses corrents	689.594,26
Cap. III- Despeses financeres	19.032,31
Cap. IX- Var. passius financers	45.403,00
Total càrrega financera anual	64.435,31
Cap. VI- Inversions reals	946.895,40
Cap. VII- Transferències de capital	-----
Total despeses de capital	946.895,40
Total pressupost de despeses	1.700.924,97



• Pressupost d'inversions

Denominació projecte	Import (en euros)
Adquisició de terrenys i béns	9.000,00
Adquisició d'útils i eines	4.000,00
Adquisició vehicle brigades	10.000,00
Adquisició programes software	4.000,00
Redacció pla estratègic municipal	12.000,00

Construcció bandes reductores velocitat	7.000,00
Urbanització zona industrial	400.000,00
Obres Local polivalent (1a fase).....	384.895,40
Construcció nínxols cementiris.....	12.000,00
Obres compl. millora Zona esportiva	13.500,00
Voreres carrer Ramon Muñoz González.....	16.500,00
Enllumenat Ipso Lauro	24.000,00
Millores petanca.....	4.000,00
Millores xarxa abastament aigua potable	46.000,00
Total programa d'inversions	946.895,40



Els reptes mundials (*)

Els grans reptes als quals haurà de fer front el nostre món al llarg de l'any 2005 conformen el següent decàleg:

- **Fam:** Uns 800 milions de persones passen gana en els països en vies de desenvolupament, prop de 2.000 milions pateixen deficiències nutricionals cròniques i 40 milions de persones moren de fam cada any.
- **Aigua:** Un total de 434 milions de persones viuen amb escassetat d'aigua en el món. Es calcula que aquesta xifra augmentarà fins a situar-se entre 2.600 i 3.100 milions l'any 2025. Actualment, més de 30 països d'Àfrica i l'Orient Mitjà viuen per sota de l'índex mínim d'aigua.
- **Biodiversitat:** Des de principis del segle passat s'ha perdut un 75% de la diversitat genètica dels cultius agrícoles. Aquesta situació ha reduït la capacitat de resposta a les plagues. Només en els últims 15 anys han desaparegut 300 espècies animals.



resposta a les plagues. Només en els últims 15 anys han desaparegut 300 espècies animals.

- **Malalties infeccioses:** L'any 2002, les malalties infeccioses van matar gairebé 15 milions de persones en tot el món. En els últims 30 anys han ressorgit o s'han estès 20 malalties conegudes i se n'han identificat 30 d'infeccioses desconegudes.

- **Joves:** Més de 200 milions de joves de tot el món no tenen feina o no guanyen prou per mantenir una

família. Aquesta situació pot portar-nos a una falta d'integració i a un malestar que desembocchi en una radicalització i un augment de la delinqüència.

- **Recursos energètics:** L'explotació dels recursos ha influït en el 25% de les prop de cinquanta guerres i conflictes armats dels últims anys. El petroli -principal font d'energia del planeta- i el seu mercat estan desprotegits davant de qualsevol situació conjuntural.

- **Armes:** Prop d'un bilió de dòlars és la xifra que es dedica anualment a despeses militars en el món. Un 20% d'aquesta xifra correspon als països en vies de desenvolupament. 500.000 persones moren cada any víctimes de l'ús de les armes.

- **Demografia:** L'esperança de vida, ajustada a la salut, és de 38,8 anys en els països de l'Àfrica subsahariana, on la taxa de mortalitat dels nens menors de 5 anys és de 175 per cada mil naixements, en front a una mitjana mundial de només 83 per cada mil naixements.

- **Pobresa:** Es necessiten 50.000 milions de dòlars anuals per poder reduir fins a l'any 2025 la pobresa i les desigualtats socials en el món. Per aconseguir-ho, n'hi hauria prou amb què els països més desenvolupats hi dediquessin el 7,4% dels seus pressupostos militars.

- **Escalfament global:** El petroli és responsable del 42% del total d'emissions de CO₂ i accelera l'efecte hivernacle en el planeta. Els països desenvolupats són els causants de més del 60% de les emissions de diòxid de carboni.

(*) Decàleg publicat a "La Vanguardia" del 16 de gener de 2005.

Línia d'atenció a les dones en situació de violència: 900 900 120

Línia d'atenció a les dones en situació de violència

900 900 120

Servei 24 hores gratuït i confidencial

L'Institut Català de la Dona també disposa d'altres eines en l'abordatge de les violències sexistes. La Línia d'atenció a les dones en situació de violència, el telèfon 900 900 120, és un servei gratuït i confidencial que informa i assessora les dones que pateixen alguna forma de violència. Funciona des de l'agost del 2001, i rep una mitjana de 557 trucades mensuals. El 900 900 120 compta amb professionals de la medicina, l'advocacia, la psicologia, etc., que s'ocupen de manera especialitzada dels casos que ho requereixin.

La Línia d'atenció a les dones en situació de violència pot atendre en català, castellà, francès, anglès, italià, àrab o rus totes les consultes.

El perfil de la persona que hi truca és el d'una dona (86% dels casos) d'entre 31 i 50 anys (64%), que viu a Barcelona o rodalia (79%) i que és la mateixa interessada (75%). Un 16% de les trucades són de menors de 30 anys, és a dir, unes noranta trucades cada mes.

La majoria de les trucades (60%) fan referència a maltractaments psíquics, i la relació que tenen amb l'autor de la violència és que és la seva parella (63%) o exparella (20%). La major part de les trucades són per demanar informació, i menys de l'1% dels casos han estat casos d'emergència.



Jutjats de pau, la justícia més propera (*)

La justícia de pau constitueix el primer esglaó de l'organització judicial de l'Estat i és la més propera a la majoria dels ciutadans. Al capdavant del jutjat de pau es troba una persona lliurement escollida pel ple de l'ajuntament, el jutge de pau, que té com a missió principal intentar conciliar els interessos enfrontats i evitar que arribin a agreujar-se.

Els jutjats de pau són òrgans que exerceixen la potestat jurisdiccional en l'àmbit del municipi. Regulats en la Llei Orgànica 6/1985, d'1 de juliol, del poder judicial, i en la Llei 38/1988, de 28 de desembre, de demarcació i planta judicial, es constitueixen en tots els municipis que no són capital de partit judicial, és a dir, on no existeixen jutjats de primera instància i instrucció. D'acord amb dades del Departament de Justícia actualitzades a febrer de 2004, a Catalunya hi ha 897 jutjats de pau.

Aquests jutjats coneixen dels assumptes que tant en l'ordre civil com en l'ordre penal la llei determini. En l'àmbit civil, l'assignació de competències es limita segons la quantia de l'assumpte: enjudiciament i resolució de judicis de quantia no superior a 90 euros que no estiguin compresos, per raó de la matèria, en l'àmbit del judici verbal. Pel que fa a l'àmbit penal, intervenen en judicis per faltes referents a amenaces, coaccions, injúries o vexacions de caràcter lleu; deslluïment de béns immobles; abandonament de xeringues o altres instruments perillosos; maltractaments cruels a animals domèstics, i pertorbació de l'ordre en l'audiència del jutjat o en actes públics. En qualsevol cas, la seva actuació es produeix en primera instància.

D'altra banda, tant en matèria penal com en matèria civil, una de les funcions més importants del jutjat de pau és la celebració d'actes de conciliació. Així mateix, cal destacar les funcions que tenen assignades en matèria de registre civil: inscripció de naixements,

matrimonis i defuncions; celebració de matrimonis; expedició de certificats de fe de vida, naixement, etc. Els jutjats de pau també col·laboren amb altres òrgans judicials en matèria de citacions, execucions, etc.

Els jutges de pau i els seus substituïts no pertanyen a la carrera judicial i són nomenats per un període de quatre anys per la Sala de Govern del Tribunal Superior de Justícia de Catalunya, a proposta de l'ajuntament corresponent. Són escollits pel ple de l'ajuntament, amb el vot favorable de la majoria absoluta dels seus membres, entre les persones que, complint les condicions legals, així ho sol·licitin. Si no hi haguessin sol·licituds, el ple escollirà lliurement amb la majoria esmentada.

Tot i que no cal que siguin llicenciats en dret, els jutges de pau exerceixen funcions jurisdiccionals, amb subjecció al règim establert en la Llei Orgànica del poder judicial, sense caràcter de professionalitat i amb inamovibilitat temporal. Perceben una retribució d'acord amb els mòduls fixats en la Llei de pressupostos generals de l'Estat segons el nombre d'habitants de dret del municipi (Reial Decret 122/1989, de 3 de febrer). Aquesta retribució, que és quadrimestral, va de 904,46 a 2.713,18 euros, és compatible amb les percepcions ordinàries obtingudes per la persona interessada en l'exercici d'activitats professionals o mercantils i en cap cas suposarà el reconeixement de dependència en relació amb l'ajuntament. El pagament l'efectua la Gerència del Ministeri de Justícia a Catalunya.

Quant al personal que presta servei en aquests jutjats, en principi depèn de l'ajuntament; no obstant això, en els jutjats de pau de municipis de més de 7.000 habitants i en els altres jutjats de pau on la càrrega de treball ho justifiqui, prestaran servei funcionaris dels cossos al servei de l'Administració de Justícia. La determinació de l'edifici o immoble

seu del jutjat de pau s'efectua a proposta de l'ajuntament. Les instal·lacions i els mitjans instrumentals del jutjat de pau també estan a càrrec de l'ajuntament respectiu. En aquest sentit, en els pressupostos generals de l'Estat s'establirà un crèdit per subvencionar els ajuntaments per aquests conceptes, segons el nombre d'habitants del municipi.

L'Associació Catalana en Pro de la Justícia ofereix formació i informació per als jutges de pau

L'Associació Catalana en Pro de la Justícia aplega jutges titulars, substituïts i exjutges de pau. Té prop de 500 associats, però les activitats que organitza van dirigides a tots els jutges i jutgesses de pau de Catalunya.

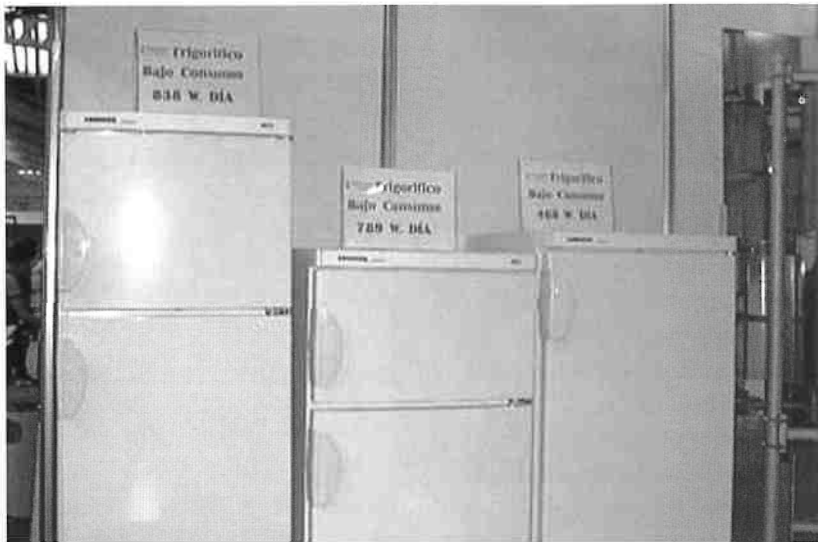
Els seus objectius principals són fer propostes per millorar l'organització de la justícia i potenciar la formació legal dels jutges de pau amb tota mena de cursos i conferències. També organitza trobades de jutges de pau a diferents indrets de Catalunya i informa els associats sobre les qüestions tècniques i legals que puguin ser-los d'interès.

Aquesta entitat, creada el 1987, va ser pionera a l'Estat espanyol i ha estat exemple per a la constitució d'associacions de les mateixes característiques a diverses comunitats autònomes. Entre les activitats formatives que organitza, amb la subvenció i col·laboració del Departament de Justícia de la Generalitat, destaquen els cursos de formació bàsica, de judicis de faltes, d'auxilis jurisdiccionals i el seminari de resolució de conflictes, entre d'altres. Disposa d'un web amb àmplia informació (<http://acpj.net>) i d'un butlletí periòdic que també es pot consultar en línia.

(*) Article publicat en la revista "Món comarcal" núm. 68 de juliol de 2004.



Recomanacions sobre la garantia dels béns de consum



En aquesta època de l'any és habitual intensificar les compres d'electrodomèstics, joguines i altres productes. Tenir en compte les recomanacions següents de l'Institut Català de Consum (www.iconsum.org) sobre la garantia dels béns de consum, ens pot ser útil per comprar amb més seguretat.

En el moment de la compra

Segons la nova Llei de garanties en la venda de béns de consum, el venedor està obligat que el producte, en el moment de la compra, sigui conforme, és a dir, que s'ajusti a la descripció feta, que sigui apte per a l'ús al qual es destina i que tingui la qualitat i característiques d'un bé del mateix tipus.

En el moment de fer ús de la garantia El venedor respon dels defectes que presenta el producte durant dos anys (excepte si és de segona mà, cas en el qual cal pactar el termini).

Si el defecte es presenta els primers sis mesos, es presumeix que ja hi era en el moment de la venda, i si és posterior, haurem de provar que no és a causa d'un mal ús. S'ha d'informar del problema al venedor abans que passin dos mesos des que detectem el defecte.

És possible que el venedor o el fabricant del producte ens atorguin una garantia comercial, que sempre ha de

millorar els drets que ja tenim per llei.

Què comporta la garantia

Els consumidors podem optar entre la reparació del bé o la seva substitució, excepte si una d'aquestes opcions és impossible o resulta desproporcionada.

Aquesta reparació o substitució ha de ser gratuïta i s'ha de fer en un període de temps raonable.

En cas que la reparació i la substitució no siguin possibles, es pot optar per una rebaixa adequada del preu o pel retorn dels diners pagats.

Les deu recomanacions

1- En el moment de la compra, **hem d'estar segurs** que el bé que comprem té les característiques que ens interesen per a l'ús que en volem fer.

2- Hem d'assegurar-nos que **la factura o tiquet de compra** conté la referència concreta del bé que comprem, i l'hem de conservar.

3- **Hem de conservar els documents** que descriuen el bé i n'especifiquen les característiques que han motivat la nostra decisió de compra (publicitat, catàleg, instruccions, etc.).

4- **La publicitat és vinculant**: podem exigir-ne el compliment.

5- En cas que el preu de compra del

producte **n'inclouï la instal·lació**, hem de demanar que aquest fet s'especifiqui a la factura. Així podrem exigir el compliment de la garantia si hi ha hagut un defecte en la instal·lació.

6- **En cas que detectem algun problema en el bé** perquè no és conforme, **hem de dirigir-nos al comerç on vam adquirir-lo** i aportar-hi la factura o tiquet de compra. Si ens és impossible o ens suposa una càrrega excessiva adreçar-nos al venedor del producte i si la manca de conformitat és causada per l'origen o idoneïtat del producte d'acord amb la seva naturalesa i finalitat, podem reclamar directament al fabricant o productor la substitució o reparació del bé.

7- Si comprem un **bé de segona mà**, hem d'analitzar bé l'estat i la descripció que en fa el venedor abans de decidir comprar-lo. La garantia es pot pactar amb el venedor, però mai no pot ser inferior a un any.

8- En tots els casos, durant els **six mesos** posteriors al lliurament del bé, si hi detectem una manca de conformitat, es presumeix que aquesta ja hi era en el moment de la compra. Transcorregut aquest termini, haurem de demostrar-ho.

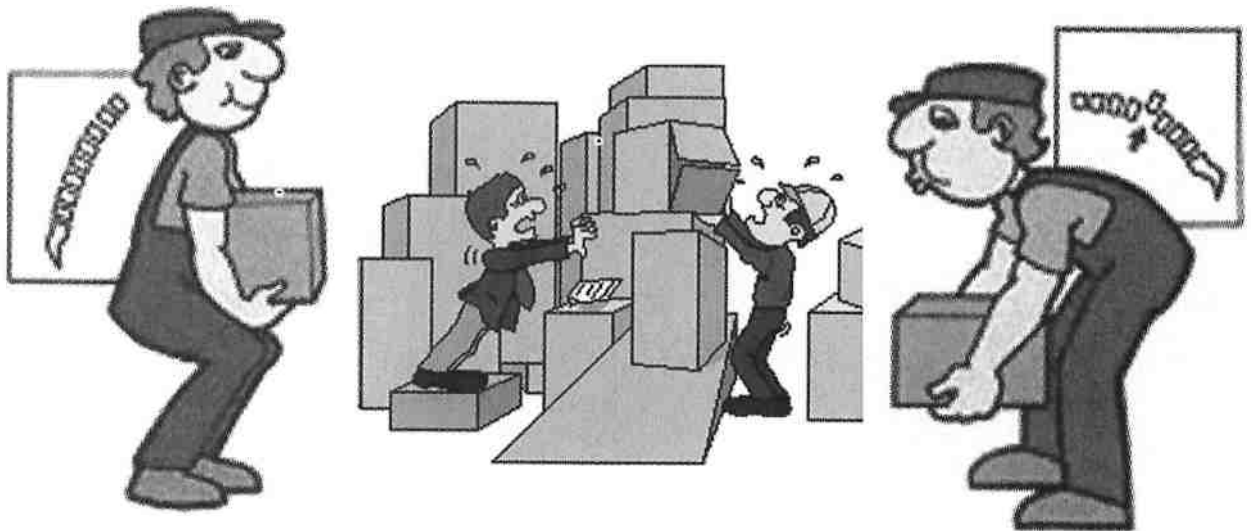
9- En cas que detectem una **manca de conformitat del bé, hem d'assegurar-nos que aquesta manca ja hi era en el moment de la compra** i que no deriva de l'ús que n'hem fet, i hem de comunicar-ho al venedor com més aviat millor (i, en tot cas, en un termini màxim de dos mesos des que l'hem detectat).

10- En el cas d'un **bé irrepitable** (per exemple, una peça d'art) o un bé de segona mà, no podem exigir la substitució del bé, però podem optar per demanar reparar-lo, si és possible, o per requerir una rebaixa del preu o el retorn dels diners pagats, segons la magnitud de la manca de conformitat.

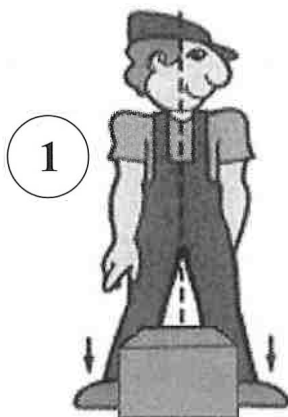


Consells per a la manipulació manual de càrregues amb seguretat (*)

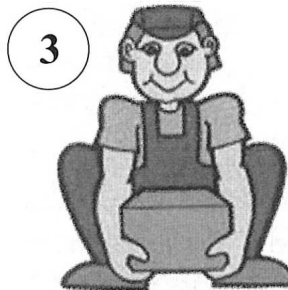
Els esforços i la manipulació incorrecta de càrregues són la causa de la major part dels accidents de treball. Seguir les recomanacions que es donen a continuació ens pot ajudar a evitar-los.



Recomanacions mínimes:



1 - Col·loqueu-vos davant la càrrega el més a prop possible.



3 - Ajupiu-vos doblegant els genolls i els malucs, mantingueu l'esquena tan dreta i tibada com pugueu i agafeu l'objecte fermament.



5 - Meneu la càrrega cap a la part superior del cos, ment amb suavitat i de forma controlada.



2 - Mantingueu l'equilibri i separeu els peus uns 50 cm.



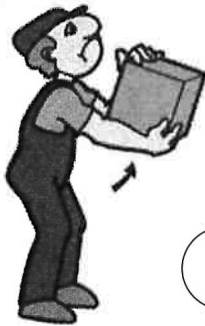
4 - Utilitzeu les cames per tornar-vos a aixecar, contraieu l'abdomen i mantingueu l'esquena tibada.

4 - Mantingueu la càrrega al més a prop possible del cos i feu l'aixeca



6 - No gireu el cos quan aixegueu càrregues.

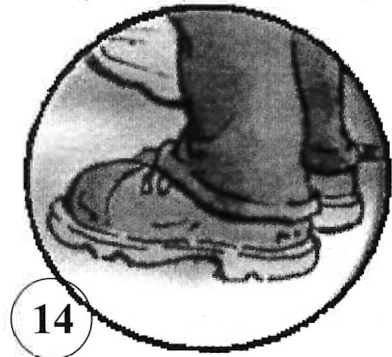
6 - No aixegueu la càrrega pesant per sobre de la cintura en un sol moviment



7

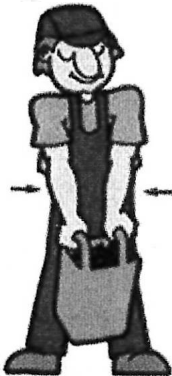
i no aixiqueu mai els objectes per damunt del cap.

- Si heu d'estirar un carretó, col·loqueu-vos-hi davant, amb un peu almenys 30 cm davant de l'altre, mantingueu l'esquena tibada, doblegueu els genolls lleugerament i estireu amb un moviment uniforme. Tingueu cura de no enganxar-vos el peu amb la roda del carretó.



14

8



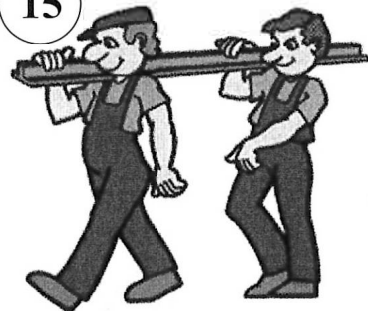
- Mantingueu els braços enganxats al cos i tan tensos com pugueu. Sempre que sigui possible, repartiu el pes entre els dos braços. Aproveiteu el pes del cos de manera efectiva per empènyer els objectes o estirar-los.

11



- Manipular una càrrega que sobrepassi la vostra capacitat física us pot produir lesions irreversibles.

15



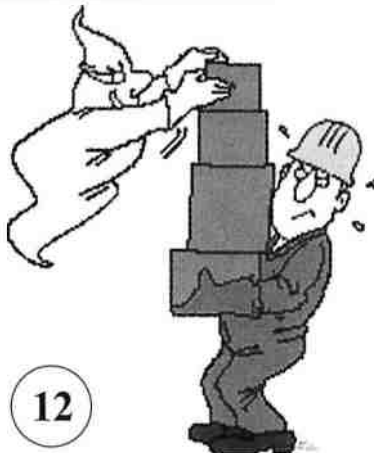
- No dubteu a demanar ajuda quan les dimensions o el pes de la càrrega ho aconsellin: és millor treballar en equip i compartir la feina.

9



- Sempre és millor empènyer una càrrega que estirar-la. Quan l'empènyeu, mantingueu-vos-hi a prop, no us inclineu cap endavant, utilitzeu tots dos braços i mantingueu contrets els músculs de l'abdomen.

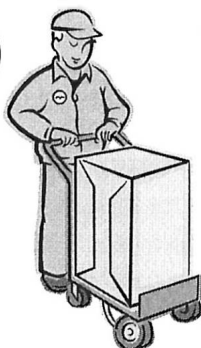
12



- No acumuleu objectes per sobre de les espatlles i garantiu una bona visibilitat.

Manipuleu les càrregues amb seguretat.

10



13



(* Article elaborat per Rosanna Tarragó i Roca, responsable de Prevenció de Riscos Laborals del Departament de Governació i Administracions Públiques, publicat a la revista "Funció Publicació" núm. 44 de l'hivern del 2004.



Elecció de la Pubilla i l'Hereu de Catalunya del 2004

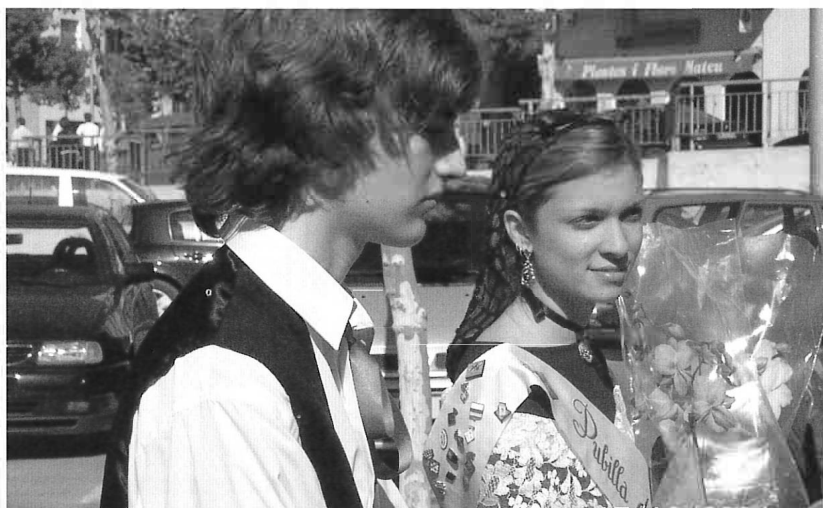
Permeteu-me que faci un curt relat d'aquest certamen, del qual sempre en guardaré un record molt especial. En primer lloc, vull agrair molt especialment a tots els nois i noies que es van presentar a la elecció de hereu i pubilla del nostre municipi la seva participació, perquè són ells els veritables protagonistes de la festa.

Convidats pel Foment de les Tradicions Catalanes, vaig tenir l'oportunitat d'acompanyar a en Robert i la Clara, Hereu i Pubilla 2004 de Sant Julià del Llor i Bonmatí, al certamen celebrat a Roses els dies 16 i 17 d'octubre passat, per elegir l'hereu i la pubilla de Catalunya.

Penso que en Robert i la Clara, com jo mateixa, no oblidaran mai aquests dos dies passats a l'Alt Empordà. El fet de poder participar en el certamen, i viure aquesta festa tan bonica, representant el nostre municipi, és una experiència única.

Us explicaré amb quatre ratlles els dies que vam passar a Roses amb els hereus i pubilles de tot Catalunya, entre els quals hi havia els nostres veïns en Gerard, l'hereu d'Amer i de les comarques gironines 2003 i la Sílvia, pubilla d'Anglès i les comarques gironines 2002, els quals ja ens havien acompanyat a l'envelat, la festa major passada.

El primer dia es van portar a terme diferents proves i entrevistes a tots els participants per puntuar-los, i es va acabar el dia amb un magnífic sopar de gala. El diumenge va tenir lloc una desfilada i la publicació dels resultats. Va ser impressionant veure'ls a tots tan ben abillats amb els vestits tradicionals, amb els seus pares i acompanyants, unes 500 persones, portant les ofrenes típiques de cada població, en el nostre cas un preciós bastó en Robert i un magnífic ram d'orquídies la Clara. Tots van desfilat al llarg del bonic passeig marítim de Roses, fins arribar



al lloc indicat per a la proclamació dels elegits. Figuraven a la comitiva 53 pubilles i 24 hereus de tot arreu de Catalunya, València i Balears i fins i tot la pubilla de la casa de Catalunya a Madrid.

Cal dir que els nostres representants, com tota la resta de participants, feien molt de goig i puc dir, sincerament, que em sento orgullosa d'haver pogut viure i participar d'aquesta experiència tan nostra.

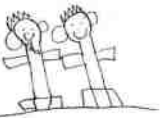
Potser seria bo donar més importància a la elecció de la pubilla i l'hereu, dintre dels actes de la nostra festa major, i desitjaria que a partir d'ara fos així, ja que és una tradició molt catalana que cal mantenir i alhora demanaria als nostres joves que no abandonin

les nostres tradicions i que col·laborin activament perquè no es perdin.

Per últim, cal agrair a la Clara i en Robert la il·lusió que hi varen posar i pel bon lloc en què van deixar el nostre poble i també donar les gràcies a l'Ajuntament, a les empreses Finna SL i Orquídies Girona, pel seu suport i la seva col·laboració.

P.D.: Mentre estava escrivint aquestes ratlles ens ha arribat la terrible notícia de la sobtada mort per accident, juntament amb dos joves més de la Cellera, de l'Albert Turon, que va ser candidat a hereu l'any passat. Tinguem-lo present en el nostre record.

M. Carme Lladó



Els Reis Mags d'Orient a Bonmatí

Un any més, i aquest ja en fa més de quaranta, hem pogut gaudir, grans i petits, de la tan esperada visita de l'Ambaixador Reial, dels Grans Patges Majors i, finalment, de Ses Majestats els tres Reis Mags de l'Orient al nostre municipi, com a creu i ratlla de les entranyables festes nadalenques.

Els components de la nostra Associació i tots els col·laboradors ens hem esmerçat al màxim, durant tot un any, per oferir una estada d'allò més agradable i llúida a aquests personatges màgics.

El passat 26 de desembre va arribar l'Ambaixador Reial, acompanyat del seu seguici de cavallers. Després d'un recorregut per diferents carrers, assegut en el tron instal·lat a l'atri de l'església, va recollir les cartes dels nens i nenes i alhora els va lliurar un regal i caramels a tots el que s'hi van acostar.

També, qui ho va voler, va poder donar una passejada muntant els cavalls dels seus acompanyants.

El matí del dimecres 5 de gener vàrem tenir la visita del Grans Patges Majors, amb els Cavallers de la Cort que, acompanyats pel grup de tambors de Bonmatí, van iniciar una cercavila pels carrers del nostre municipi, repartint caramels i anunciant la ja imminent arribada de Ses Majestats, al capvespre.

A l'hora anunciada, i amb puntualitat reial, els màgics personatges van fer la seva entrada al nucli de Sant Julià del Llor. Acabades les salutacions de rigor, els hi va ser presentada la magnífica nova carrossa, amb la qual farien el recorregut aquest any, ja que el tren amb el qual el feien habitualment s'ha fet vell i està de reparació. Es van mostrar molt satisfets i admirats, tant per la seva comoditat com per l'esplèndida decoració i il·luminació, mostrant alhora un especial agraïment als seus constructors i decoradors.



Tot seguit es va formar la comitiva composta pels cavallers, els timbalers, la carrossa dels àngels, els torxers i la carrossa dels Reis, iniciant el recorregut pels carrers de Sant Julià, repartint salutacions i caramels a tothom que trobaven al seu pas.

Arribats a Bonmatí, es dirigiren a l'Ajuntament, on van ser rebuts per la Corporació Municipal i el seu Cap de Protocol, oferint-los el pa i la sal, senyal de benvinguda i també la clau màgica per obrir portes i finestres. Molt complaguts, van saludar i dirigir unes paraules, sàviament traduïdes pel Cap de Protocol, als nens i nenes que els esperaven congregats a la plaça, tot cantant la popular cançó dels tres reis. Acabat el protocol, la comitiva es va dirigir a l'envelat de Bonmatí, fent un recorregut pels engalanats carrers de la colònia, plens de gent i de mainada, amb els fanalets encesos que els saludaven il·lusionats als quals els Reis corresponien afectuosament, repartint

salutacions, petons i caramels.

Dins l'envelat es dirigiren en primer lloc a adorar l'infant Jesús a la cova, per tot seguit seure als luxosos trons reials i juntament amb els patges disposar-se a rebre i saludar personalment a la gran quantitat de nens i nenes que hi havia, recollint encara les últimes cartes i repartint els regals i dolços com és tradició.

Una vegada menjada la coca i la xocolata, tothom cap a casa a posar el plat i dormir, però als Reis encara els quedava una estona de feina, per acabar el recorregut pels carrers del poble i sobretot repartir el regals a totes les cases.

Bé, com dèiem al començament, s'ha complert la tradició un any més i ara a preparar la cavalcada de l'any que ve, procurant millorar-la si és possible, tot agraïnt una vegada més totes les col·laboracions.

La Junta de l'Associació Grup Il·lusió



Resum d'activitats de Nova Frontera de l'any 2004

Un any més ha passat, i amb ell s'ha tornat a tancar un bloc de records i de vivències que ja no tornarà.

Un any més per explicar i un any nou que tot just ha començat, com una llibreta nova per omplir de vivències i experiències, tot gaudint-ne al màxim mentre omplim les diferents pàgines de l'any.

Des de l'associació Nova Frontera, i abans de donar per tancat l'exercici del 2004, volem fer un repàs a aquesta llibreta que vàrem escriure l'any passat entre tots plegats amb les diferents activitats en què cada un va participar. També es varen continuar portant a terme les activitats habituals de l'associació: *gimnàstica*, dos dies per setmana; *petanca*, també dos dies per setmana; *assaig de la Coral*, un dia per setmana; *pintura i treballs manuals*, els divendres; i *jocs de taula*, cada dia al local.

Per acabar, volem aprofitar l'oportunitat que ens brinda L'AMIC per animar la gent gran, simpatitzants, amics i tot el poble de Sant Julià del Llor i Bonmatí a participar de les diferents activitats que es portaran a terme des de l'associació durant l'any, perquè puguem escriure junts les pàgines d'aquest 2005 i junts puguem fer un poble animat i participatiu.

Comptem amb tu!



Data

Activitat

29 de febrer	Col·laboració amb la Marxa Popular
4 de març	Trobada de Gent Gran de la Selva a Hostalric
28 de març	Aplec de Calders
18 d'abril	Aplec XXI Aniversari del municipi (Missa cantada per la Coral)
23 d'abril	XVIII Jornades Culturals - Exposició de treballs manuals i flors
14 de maig	Visita al Fòrum juntament amb el Casal d'Avis de Bescanó
16 de maig	Concert de la Coral a l'església
20 de maig	Festa Major - VI Trobada de Petanca
30 de maig	Festa Major - Missa cantada per la Coral
10 de juliol	Sant Cristòfol (Benedicció de vehicles, sopar i ball)
28 d'agost	Festa Major de Sant Julià (Missa cantada per la Coral)
5 de novembre	La Marató de TV3 (Conferència a l'escola)
8 de desembre	Festa de la Puríssima (Confecció de fanalets)
24 de desembre	Missa del Gall amb la Coral
26 de desembre	Concert de Sant Esteve de la Coral



Campament d'estiu a la vall de Ribelles



Els nois i noies de 12 a 16 anys de la comarca de la Selva tenen l'oportunitat de fer excursionisme i iniciar-se en els esports d'aventura en el campament que es desenvoluparà a la vall de Ribelles (Alta Garrotxa) del 26 de juny al 6 de juliol del 2005.

El campament, organitzat pel Con-

sell Comarcal de la Selva, es durà a terme als prats de Can Quel, al terme municipal d'Albanyà, a sobre mateix de Sant Aniol d'Aguges, i els nois i noies que s'hi inscriguin faran activitats de natura com ara excursionisme, iniciació a l'escalada, espeleologia i descens de barrancs, entre d'altres.

Per apuntar-se al campament, que compta amb 25-30 places disponibles en un sol torn, cal omplir i enviar el formulari que trobareu al web: www.cselva.org/webribelles o bé trucar als telèfons d'en Ramon Estiu (972 22 26 64) o del Consell Comarcal de la Selva (972 84 21 61).

Aplec de Sant Julià del Llor 17 d'abril de 2005

Celebració del XXII aniversari
de la segregació del nostre municipi

A les 12 del migdia: Ofici solemne amb la participació
de la Coral de Bonmatí

A les 2 de la tarda: Dinar de germanor

A 2/4 de 4 de la tarda: Audició de sardanes
amb la cobla La Principal de Porqueres

Organitza: Ajuntament de Sant Julià del Llor-Bonmatí

Col·labora: Comissió de Festes de Sant Julià del Llor



**COLLA EXCURSIONISTA
SANT JULIÀ DEL LLOR**

Tot recordant la Paloma

La Colla Excursionista Sant Julià del Llor vol comunicar una mala notícia: en els darrers dies del 2004 va perdre la vida la sòcia de la Colla, la Paloma Sommer Moreno, en un accident a Suïssa, mentre practicava parapent. Tots els que practiquem esports de risc sabem que un accident o una lesió són possibles, però quan ens arriben notícies com aquesta quedem molt i molt tocats.

Volem destacar que la Paloma ha portat el nom de la Colla per tot el món, de la qual cosa ens en sentirem sempre agraïts i orgullosos. M'agradaria fer-vos un breu resum de les activitats més rellevants de la Paloma a partir del 2000, tot indicant que anteriorment havia practicat molts esports, que va despuntar en gairebé tots i molt especialment en les especialitats de triatló i rem.

Any 2000

-3a classificada mixta en el raid Beachcomber, Illa Mauricic.

Any 2001

-1a en la mitja marató del Mulleres.

-1a en el duatló de muntanya de Núria (estableix el rècord de la prova d'aquell moment).

Any 2002

- Membre de l'equip Salomon Espanya, amb el qual corre

a França, Sierra Nevada... i aconsegueix un 7è lloc com a millor resultat.

- Als Estats Units participa en una de les proves del circuit més prestigiós del país, el Ballance Bar (Gorge Games).

- 1a en el duatló de muntanya de Núria (aconsegueix el millor temps, que és l'actual rècord de la prova).

Any 2003

- Membre de l'equip Salomon de Raids d'Aventura (4a posició).

- 1a en el duatló de muntanya de Núria.

- Participa en raids com l'Extrem Adventure Hidalgo a Mèxic.

- Campiona de Catalunya de curses de muntanya.

Any 2004

- Membre de la Selecció catalana de curses de muntanya.

- A causa d'una important lesió no participa en curses d'alt nivell.

A més de les competicions abans esmentades, la Paloma va participar en moltes altres curses, i va quedar sempre en molt bona posició, tal com ho demostren els resultats obtinguts en maratons, duatlons i curses de muntanya.

Colla Excursionista Sant Julià del Llor

Agraïment

La Colla Excursionista Sant Julià del Llor vol donar les gràcies a la desapareguda ONG Bonmatí Solidari pel detall que van tenir a l'hora de dissoldre's, poques entitats quan

pleguen tenen una acció tan "solidària"...
Sincerament, moltes gràcies.

Colla Excursionista Sant Julià del Llor

Darrer capítol de l'ONG Bonmatí Solidari

L'any 2000 un grup de gent del poble vam decidir crear l'ONG Bonmatí Solidari, arran de les experiències viscudes per alguns membres que formàvem l'ONG.

Tot i que no teníem els objectius molts clars, sí que teníem moltes ganes d'organitzar projectes i guanyar diners, sempre amb una finalitat social. L'activitat més recordada i concorreguda va ser la "festa mexicana" que es va realitzar a l'envelat del poble i que ens va permetre recollir bastants diners, una part dels quals es va donar als damnificats d'un terratrèmol a Centre-amèrica i també es va contribuir en diferents obres que alguns companys van anar a realitzar a Mèxic.

Malgrat la il·lusió inicial, aquesta, poc a poc va anar defallint

a causa de diferents situacions personals que van dificultar la continuïtat de l'ONG.

Vam buscar altra gent del poble per tal que aquesta pogués tirar endavant, però no vam tenir resposta. És per això que aquest any 2004 hem decidit dissoldre-la i repartir els fons acumulats al llarg del temps a diferents entitats de Sant Julià del Llor-Bonmatí per tal que aquests diners (2.380 euros) puguin beneficiar el màxim nombre de persones del municipi.

Volem agrair la col·laboració de tots aquells que han ajudat a construir l'ONG.

Els membres de l'ONG



Comerç just

El comerç és una de les forces més poderoses que relaciona la vida de tots nosaltres. És també una font generadora de riquesa sense precedents en la qual es deixa enrere a milions de les persones més pobres del planeta, ja que les normes que regeixen el comerç internacional estan elaborades a favor dels rics. Així, l'augment de la prosperitat a les nacions industrialitzades ha anat de la mà d'un predomini de les masses de pobresa a altres zones i les desigualtats entre països rics i pobres s'estan aprofundint cada vegada més.

Per la seva part, comerç just és una relació entre els productes dels països del sud i els consumidors dels països del nord que té en compte, no només el benefici econòmic, sinó també el benestar social i el respecte al medi ambient. També es coneix amb el nom de comerç solidari, comerç alternatiu, comerç equitatiu, comerç amb justícia, comerç crític...

Quins són els productes de comerç just?

En els seus inicis les vendes se centraven exclusivament en productes artesans amb un petit percentatge de productes tèxtils. Actualment la diversitat d'articles és cada vegada més gran.

Així doncs, en un principi es limitava a articles de regal o decoració, però amb el pas del temps s'ha anat allunyant de l'exotisme per apropar-se a coses quotidianes, cada vegada més s'han introduït en el mercat els productes de primera necessitat com l'alimentació.

Els productes que podem trobar en una botiga de comerç just es poden agrupar en tres grups:

- **Alimentació:** cafè, xocolata, te, sucre, melmelada, galetes, rom, mel...
- **Tèxtil:** roba de vestir, mocadors, tapissos, roba de casa...
- **Artesania:** bijuteria, articles per a la casa, marroquineria, cistells, jocs de taula, espelmes, material de papereria, objectes decoratius...



En moltes botigues també es poden trobar publicacions relatives al comerç just i si no en totes, en la majoria es troba informació, etiquetes i fotografies que fan referència a l'origen dels productes, als projectes finançats, al procés de producció, als criteris seguits...

A part, algunes entitats promouen també el consum de productes artesans i d'alimentació local i regional que compleixen els criteris del comerç just en el propi país, no només dels països del sud.

Punts de venda a Girona

Els establiments de la ciutat de Girona on podreu trobar productes de comerç just són els següents:

- Naturalment (carrer Hortes, 13)
- Genciana (Ronda Pare Maria Claret, 15)
- Cooperativa El Rebot (Plaça Bell Lloc, 4)
- Setem (Pujada dels Alemanys, 4)
- Pau i Solidaritat (carrer Miquel Blai, 1)
- The Body Shop (carrer Nou, 37)
- Intermón Oxfam (plaça del Vi, 4)

Nota: Es pot obtenir més informació al web: www.intermonoxfam.org i es poden adquirir productes a la botiga virtual: www.intermonoxfam.org/tienda

Compra Social, el portal de la igualtat

El portal d'Internet www.comprasocial.net, una iniciativa de la fundació "Un sol món" de Caixa de Catalunya, ofereix productes i serveis comercials d'entitats socials i empreses d'inserció que treballen per fomentar la inclusió en el mercat de treball de persones en risc d'exclusió social. Així doncs, en un entorn laboral competitiu i amb màximes garanties de qualitat, Compra Social fomenta la igualtat d'oportunitats.

En aquest portal hi trobareu:

- El primer directori d'empreses d'economia social d'àmbit català.
- Guia de referència on line dels productes i serveis que ofereixen.
- Més de 200 productes i serveis.
- Més de 300 entitats adherides.

En el portal hi ha productes i serveis de sectors com ara arts gràfiques, bugaderia, càtering, copisteria, embalatges, floristeria, impremta, informàtica, jardineria, mailings, manipulats, material d'oficina, missatgeria, neteja, reciclatge, rehabilitacions d'habitatges, roba, serveis de proximitat, telemàrqueting, traduccions, entre d'altres.

Per obtenir més informació de Compra Social, podeu trucar al telèfon 902 400 973 o entrar als webs: www.unsolmon.org i www.caixacatalunya.es/unsolmon



Pla Director del Castell de Montsoriu

"... E en Vallès se tenia lo castell de Montsoriu qui és un dels bells e dels nobles del món e és del compte d'Empúries..."

Crònica de Bernat Desclot (1285)

Presentació

El Castell de Montsoriu està situat a la comarca de la Selva, just a l'entrada del Parc Natural del Montseny. La seva situació, a peu de la carretera i autopista que uneixen Barcelona i Girona, el situa com un enclavament estratègic.

El Castell de Montsoriu s'esmenta per primer cop en la documentació l'any 1002. Des d'aquell moment, i al llarg de tota l'Edat Mitjana, el castell es consolidà com un dels més importants de la Catalunya Vella. Al segle XIV el Castell de Montsoriu era el palau de residència dels vescomtes de Cabrera, una de

les principals famílies de la noblesa catalana medieval.

A partir del segle XV, els conflictes amb els pagesos de remença van provocar l'allunyament dels senyors dels seus castells, que buscaven una vida més tranquil·la a les ciutats. El Castell de Montsoriu va viure, doncs, una etapa de decadència que, al llarg dels segles, ha provocat l'estat de ruïna en què es conserva actualment.

Avui, el Castell de Montsoriu es considera el castell gòtic més gran de Catalunya i la principal porta d'accés al Montseny.

Des del 1997 el Patronat del Castell de Montsoriu treballa en un projecte per tal d'ampliar encara més aquests coneixements i recuperar el monument per a les generacions futures. Per això, cal treballar en la recuperació i la millora dels accessos existents i en l'elaboració d'uns mecanismes d'interpretació que permetin la lectura dels monument

sense malmetre'n les restes conservades.

El Pla Director del Castell de Montsoriu, doncs, pretén ser una eina eficaç de gestió del conjunt patrimonial, ajudant en la detecció, descripció, avaluació i plantejament de les prioritats de les actuacions que s'hauran de dur a terme per a la dinamització del Castell de Montsoriu.

Objectius

Els principals objectius del Pla Director del Castell de Montsoriu són els següents:

- Convertir el castell en una fita del turisme de qualitat de la Selva i de Catalunya.
- Potenciar el valor patrimonial del castell mitjançant una intervenció museogràfica rigorosa i atractiva.
- Dissenyar un model de gestió eficaç que integri les diverses actuacions del projecte i que garanteixi la seva viabilitat.
- Crear un equipament cultural



un servei d'audioguies que oferiran al visitant tots els nivells d'informació que desitgi sobre cadascun dels racons del recinte. Les audioguies també permetran interpretar el paisatge del territori que durant segles ha presidit el castell.

La visita al castell també s'acompanyarà d'un full de mà que faciliti la interpretació dels espais i les estructures i, per tant, millori la satisfacció i la comoditat dels visitats. Així mateix, el full de mà incorporarà la informació necessària per a la utilització de les audioguies.

Per altra banda, es realitzarà una intervenció de senyalització informativa en aquells punts més destacats del castell. Aquests punts d'informació facilitaran la visita al monument

viable i rendible que permeti obtenir recursos per a la millora de la conservació, tasques de restauració i presentació del propi castell.

- Crear una infraestructura de presentació museogràfica innovadora i d'alta eficàcia comunicativa.
- Promoure la participació de la inversió privada en el marc del sector serveis.

Intervenció museogràfica al Castell de Montsoriu

La visita al Castell de Montsoriu demana la creació d'uns sistemes de presentació museogràfica que permetin la interpretació de les restes conservades. En aquest sentit, es proposa la creació d'un espai d'escenografia audiovisual espectacular del castell i del seu entorn. L'espectacle audiovisual recrearà la vida en un castell de la baixa Edat Mitjana, les llegendes, històries i tradicions que

al llarg dels segles s'han forjat sobre el Castell de Montsoriu i la nissaga dels vescomtes de Cabrera, com una de les famílies nobles més impor-



tants de la Catalunya medieval.

Després de l'espectacle audiovisual, el principal element d'interpretació del Castell de Montsoriu serà

en aquelles ocasions en què no sigui possible adquirir les audioguies, o a aquelles persones que no desitgin utilitzar aquest servei.

Adequació del recinte

Realització de campanyes d'excavació, estudi i neteja de les estructures conservades que permetin conèixer en profunditat el Castell de Montsoriu i deixar al descobert les parts que el temps i la natura han amagat.

Preparació del conjunt monumental per a la visita, tant en termes de neteja i protecció de les restes patrimonials com de llegibilitat i interpretació de les mateixes. Així, es consolidaran les estructures existents i es restauraran aquelles parts sobre les quals es tingui prou informació. En casos puntuals, es



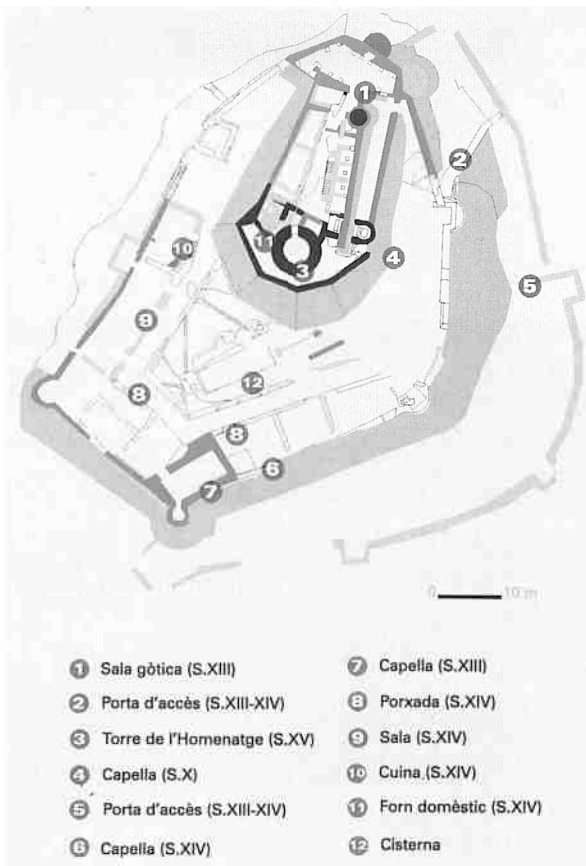


podran realitzar algunes intervencions restitutives si es considera que això facilita la comprensió global del castell.

Garantir la seguretat del visitant, instal·lant tots aquells elements que actuen en favor d'aquest objectiu i evitin l'accés del públic en aquelles zones en què no es pugui garantir l'estabilitat. Així mateix, garantir la seguretat del propi conjunt patrimonial.

Instal·lació de dos tipus de senyalització:

- direccional, que marcarà el circuit de la visita i la localització dels serveis per al visitant (recepció i informació, espais audiovisuals, lavabos, etc.).
- informativa, que presentarà, de forma breu, les claus per a la descoberta de cadascuna de les estructures del castell.

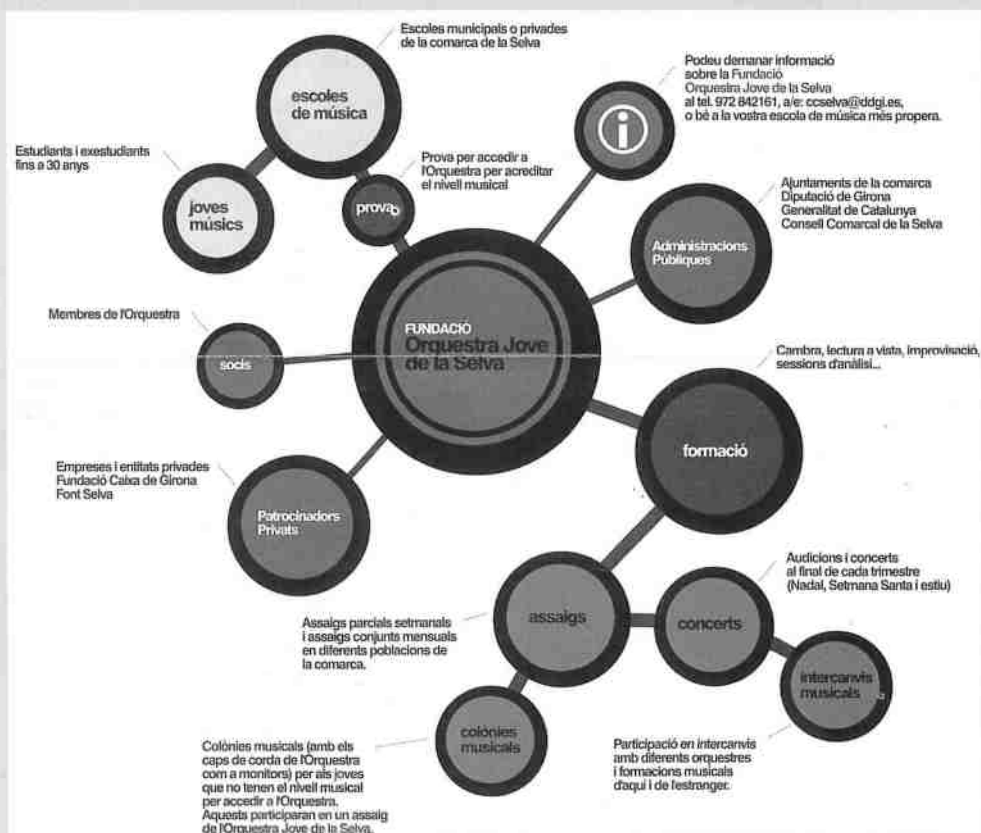


Es tractarà d'elements de línies molt simples dissenyats sota els criteris de discreció, mínima alte-

ració de l'entorn, mínim impacte visual, fàcil localització, durabilitat i baix cost de manteniment.

Netejar, adequar i millorar els camins que condueixen al Castell de Montsoriu s'entén com una de les principals actuacions del projecte. En aquest sentit, es proposa la instal·lació d'un sistema de transport de persones, un tren articulad turístic sense via, que faciliti l'accés amb un mínim d'impacte visual i ecològic sobre el paisatge. Així mateix, i a més d'un valor afegit, aquest transport permetria al visitant contemplar amb calma la riquesa del paisatge i de l'entorn, amb el suport d'elements d'interpretació i d'informació sobre aspectes com la fauna i la flora autòctones.

Fundació Orquestra Jove de la Selva



Els ajuntaments de la comarca, la Diputació de Girona, la Generalitat de Catalunya i el Consell Comarcal de la Selva han posat en marxa la Fundació Orquestra Jove de la Selva per fomentar l'interès per la música a la comarca.

Passeig Sant Salvador, 25-27
 17430 Santa Coloma de Farners
 Tel. 972 84 04 37
 Fax 972 84 08 04
 A/e: osjsel@ddgi.es
<http://www.ccselva.org>
 Horari: de dilluns a divendres de 8 del matí a 2/4 de 3 de la tarda



Un problema d'abric

Si et diem que bona part de les peces de vestir s'obtenen del petroli, t'ho creuries?

Doncs és cert. La majoria de les fibres sintètiques, com el draló, el perló, i el niló, s'aconsegueixen a partir del petroli, és a dir un recurs no renovable.

El consum de fibres artificials va créixer espectacularment a partir de l'any 1971.

Milions dins l'armari

La roba la fem servir només de tant en tant. En tenim molta desada dins l'armari, un veritable luxe. Això passa perquè ens guiem per la moda, que avui ens imposa un determinat tipus de roba i demà el canvia completament en benefici d'alguns.

Un consumidor responsable ha d'acceptar l'ús durable de la roba i el seu reciclatge per altres usos. Així es redueix el consum de matèries primeres i d'energia per fabricar la roba.

Fibres sintètiques o naturals?

Les fibres sintètiques com són el draló, el perló i el niló, són molt econòmiques i fàcils de planxar, però tenen el tacte aspre, es fan malbé fàcilment i provoquen al·lèrgies al 10% de les persones que les fan servir. A més, contri-



bueixen a la desaparició del petroli, un recurs natural i no renovable.

Les fibres naturals pures com la llana, la seda i el cotó són més sanes.

La llana s'obté de les ovelles i es pot reciclar (fent bufandes, faldilles, barrets, guants...) el 7% de la roba és de llana que abriga molt i no fa mal a la pell.

La seda s'obté de certes orugues que

s'alimenten de moreres i és una fibra molt apreciada, càlida i de tacte suau. Llàstima que com que n'hi ha poca, és cara.

El cotó és la fibra natural de la que es fa el 52% de la roba. Tot i així, el cultiu del cotó presenta problemes, perquè és una planta voraç que empobreix la terra i precisa molts fertilitzants i pesticides. Resumint, les fibres naturals són recursos renovables que no empobreixen la vida natural, no provoquen al·lèrgies, fan bona olor, son agradables i duren més que les fibres artificials.

Recuperació de la roba

Cada any es recuperen a l'estat espanyol (aproximadament) unes 100.000 tones de teixits, procedents dels retalls de confecció i roba usada. Però es calcula que una quantitat igual va a parar a les escombraries. Amb

aquesta roba podríem estalviar-nos els aproximadament 30 milions d'euros que costa importar les 80.000 tones anuals de roba usada per fabricar draps de neteja i material de farciment.

No al comerç de pell

El comerç de pell és un tema polèmic perquè ha posat en perill d'extinció espècies com el linx, la marta, la llúdria o l'ermíni, i perquè ha mostrat la brutalitat que suposa la captura d'animals com les foques que es maten a cops de garrot.

Aquesta polèmica ha fet que alguns animals, com els visons, es criïn en granges. Però el problema continua. Cada any moren més de 70 milions d'animals per fer-ne abrics de pell. Per exemple, per far un abric de visó necessitem la pell de 50 animals.

Rebutjar els articles de pell d'animal és la millor manera d'evitar-los el sofriment.

Què pots fer?

FES SERVIR LLANA, COTÓ O SEDA. Especialment en la roba que estigui en contacte amb la pell. És la roba més sana, llarga, econòmica i ecològica.

REBUTJA LES PELLIS DE LUXE. Evitaràs el sofriment dels animals que les proporcionen i l'extermini d'algunes espècies.

MIRA LES ETIQUETES. Veuràs de què està feta la roba, refusa les fetes amb fibres sintètiques.

CONSERVA LA TEVA ROBA. Pot servir per fer bufandes, faldilles o draps de neteja.

NO LLENCIS LA ROBA, REGALA-LA. La roba que no et vagi bé, dona-la als teus familiars, amics o a la beneficiència.

COMPRA ROBA DE SEGONA MÀ. Trobaràs roba magnífica a molt bon preu.

APREN A COSIR. Sabràs treure profit de la roba usada i et sentiràs realitzat i molt a gust amb tu mateix.

Àngel Sidera i Salavedra el ferrer de Bonmatí

El ferrer de Bonmatí, Àngel Sidera i Salavedra, acaba de fer 81 anys, ja que va néixer el 27 de gener de 1924 al mas Cal Sastre de Sant Corneli, a Sant Climent d'Amer, una casa de pagès on va viure amb els seus pares, l'Esteve i la Mercè, i els seus cinc germans, fins a l'any 1939.

"De petit, primer vaig anar a l'escola rural de Sant Climent amb mossèn Pere Roca i després a l'escola d'Amer, amb el Sr. Famades", explica l'Àngel, que durant la guerra també va estudiar amb la Sra. Montserrat, que era la dona del secretari de l'Ajuntament d'Amer, Sr. Estudis, i amb un altre mestre de Sant Climent.

"Als 16 anys vaig començar a treballar en una fleca de Llinàs del Vallès, però al cap de 7 mesos vaig tornar amb la família i em vaig posar a treballar per a l'empresa Remis al canal del Pasteral, on vaig estar-m'hi fins al 1944", assenyala l'Àngel, que explica que aquest canal anava de la central al carrer Ribes de la Celleria i que arran de l'aiguat de 1940, que es va endur la presa, van allargar-lo fins a Anglès. "Vaig anar-hi a fer d'ajudant del ferrer Roquera d'Anglès, que fou qui em va ensenyar l'ofici, i al cap d'un any ja era el ferrer de l'empresa i m'encarregava de tenir les eines -pics, escarpes, punxons...- a punt", refereix l'Àngel, que recorda que l'any 1942 van venir a treballar presoners de guerra que estaven a la Model de Barcelona i que ell en tenia a cinc sota les seves ordres. "Vivien al garatge de can Quer de Susqueda, d'on baixaven



Primer pla d'un jove Àngel Sidera.

cada dia formats i custodiats per la guàrdia civil, que el diumenge també els acompanyava a la Celleria perquè hi anessin a missa".

El 1944 l'Àngel va aprendre a ferrar cavalls i a fer carros amb el ferrer Casimiro Costa de Sant Feliu de Pallerols i l'any següent va anar a fer el servei militar en el Regiment 21 de Mataró d'Artilleria de Muntanya, on va passar-se 30 mesos durant els quals van estar a Porreig, Gironella, Bagà i, finalment, a Bellver de Cerdanya. "Jo era l'ajudant del mestre ferrador i em dedicava a ferrar i esquilar els cavalls i, sobretot, les mules que carregaven les peces d'artilleria", indica.

En acabar la mili, l'Àngel va aprendre a ferrar bous i vaques amb el ferrer de Bellver de Cerdanya, Pere Costa, i l'any 1948 va anar a treballar a Vilafant, on es va passar 15 mesos ferrant cavalls i fent carruatges abans d'ocupar-se "al

taller que la companyia Hidroelèctrica de Catalunya tenia quan feien els pantans del Pasteral, on jo arranjava vagonetes, barrines, punxons...".

"Entre 1952 i 1955 em vaig dedicar a ferrar cavalls, ferrar arades i altres eines i arranjar bicicletes a la botiga de Vilanna que havia estat del ferrer Manel Boguda i que aleshores regentava un cunyat d'aquest, en Rafael Soto", explica l'Àngel, que l'11 de juny de 1953 es va casar amb la veïna de Sant Martí Sapresa, Maria Ciurana Serramitja, amb qui va anar a viure a l'habitatge del carrer Sant Ramon de Bonmatí, on continuen residint actualment i que li va donar un fill, l'Esteve, de qui ja té dos néts, en Ferran i en Pau.

El 1956, l'Àngel, que ja s'havia fet el petit taller en els baixos del carrer Sant Ramon de Bonmatí que encara avui conserva, va entrar a la manyeria de la fàbrica Mata i Pons per encarregar-se del manteniment, feina que realitza fins que l'any 1975, al tancar aquesta empresa, se'n va a la Tèxtil Armegol, on farà d'encarregat del torn de nit durant 4 anys, concretament fins que el 1979 aquesta altra empresa també va tancar. "Aleshores vaig tornar a dedicar-me a ferrar i esquilar cavalls, feina que no havia deixat mai del tot, ja que quan era a la fàbrica la feia en les meves hores lliures i els caps de setmana, i que finalment vaig fer fins a l'any 2000 per diferents pobles de les comarques gironines, com Santa Cristina d'Aro, on tenia 40 cavalls, Banyoles...", assegura l'Àngel, que va



Carbó i carboners

Benet Valentí

Aquest treball ha estat realitzat pel Sr. Benet Valenti i corregit per Nadina Ros (Filòloga). L'autor ha tret informació dels seus arxius personals però ha estat documentat pel Sr. Josep Pigém Roca, pel Sr. Pere Mariné i d'una manera molt especial pel Sr. Pere Ponsatí (e.p.d.).

Carbó i carboners

A primers de segle la Colònia generalment vivia de les indústries del paper i del cotó. Eren unes fàbriques que feia poc temps que s'havien posat en funcionament i en el llarg dels anys serien el principal element de vida dels bonmatinencs. El 1927, l'any que van prendre protagonisme les indústries Padrosa (can Patata), especialitzades en la fabricació de caixes i bótes de fusta, augmentaria més la prosperitat a la Colònia. Homes i dones, nois i noies, fins i tot canalla de set i vuit anys, a les quatre de la matinada, deixaven el llit i amb els ulls mig clucs i el cabasset de la minestra a la mà creuaven la plaça en direcció a la fàbrica, on durant deu o dotze hores restarien condemnats a ensumar el tuf que desprenien els olis... Tot plegat per guanyar un jornal esquifit.

Com que el mos de pa que proporcionava el treball de la fàbrica era insuficient, hi havia uns homes provinents de pagès que mai no van voler restar tancats entre quatre parets, els quals per guanyar-se la vida empraven llurs aptituds en feines relacionades amb el bosc. Eren uns homes que feien l'ofici de bosquetà i que romanien allunyats de casa de dilluns a trenc d'alba fins al vespre del dissabte.

Tallar pins, roures i alzines, fer pelegrí i fer rodells, eren les feines de les quals vivia aquest nombre reduït d'homes. Però hi havia una altra ocupació que també es desplegava al bosc, una feina que per desenvolupar-la amb resultats satisfactoris es necessitava ser un bon professional: l'ofici de carboner. Un ofici antiquíssim que va perdurar a Bonmatí i en tots els pobles fins que va rebre la sentència de mort cap als anys seixanta, provocada per l'arribada del petroli i del butà. Una prova evident de la importància que tenien carbó i carboners és que en la construcció dels pisos de la Colònia, en cap cuina no hi va faltar la carbonera, que a la vegada era també el principal camp d'acció d'escarabats i ratolins.



Per fer la cocció d'una pila de carbó vegetal no s'hi valia pas només ser aficionat: era tot un art i calia ser coneixedor d'una tècnica que solament estava a l'abast d'experimentats professionals. Convertir llenya en carbó no era pas una ciència exacta; al bon professional en un tres i no res, fos de dia fos de nit, li calia improvisar, perquè de l'encert de la decisió que prenia en depenia la bona qualitat del carbó. El lloc de l'emplaçament, la terra, la humitat, el fum, la pluja, la neu, el vent, saber amb exactitud el moment que havia de bitllar la pila, etc., eren factors que l'escarrassat carboner havia de saber intuir, i moltes vegades ho havia de fer sobre la marxa.

És difícil conèixer els orígens del carbó, però encara tenim la sort de conservar l'amistat amb algun vell carboner que molt amablement ens ha explicat el procés que calia seguir per obtenir una bona cuita. Saber escollir el lloc més adient del bosc on construir la pila o carbonera, capolar la llenya i bastir una barraca on aixoplugar-se per cuinar i dormir, eren les tres primeres operacions que havia de fer el carboner. Tot seguit, el piler col·locava verticalment uns troncs de llenya seca d'almenys un metre de llargària, deixant al centre un forat o xemeneia d'uns 40 centímetres. Quan la carbonera tenia l'alçària i l'amplària desitjades, la cobria amb branques d'alzina molt primes amb la finalitat d'impedir que hi penetrés la terra que a continuació posaria a sobre. D'aquesta feina, se'n deia *emblum*.

Un cop la carbonera era empilada, tirava unes palades de caliu i uns branquillons al forat central o xemeneia on tot seguit calava foc, i que un cop ben abrandat tapava. Llavors obria a tot el voltant de la pila uns forats de respiració, uns orificis que facilitarien que la combustió comencés per dalt de tot. Quan el fum sortia pels forats i tenia un color blavós plom, llavors es taparien i seria el senyal que donaria a entendre que la



carbonització havia baixat i que calia obrir-ne d'altres més avall.

Per evitar que el foc s'apagués, cada dotze hores el carboner afegia al forat central uns troncs de llenya. Aquesta operació rebia el nom de *bitllar*. El foc cada dia anava tirant avall, carbonant els troncs fins que arribava a la base de la pila. Quan això passava la foguera ja es podia extingir, ja que no necessitava més calories. Aquesta operació s'aconseguia tapant els forats amb terra fina, una operació que es deia *rescaldejar*. Segons la duresa de la llenya, l'encesa podia tenir una durada de tres setmanes o més, emperò si la pila era molt voluminosa a causa de la quantitat de llenya, requeria la contribució de més personal, el qual era comandat per un cap de colla que normalment era el carboner.

Quan el foc estava extingit, el professional obria la pila, escampava el carbó obtingut i ruixava amb aigua el caliu que podia haver quedat en algun tronc mig cremat. Quan l'apagament del carbó era total i s'havia refredat durant 24 hores, el col·locava dins d'uns sarrions que un esparter havia confeccionat per encabir-hi 60 quilos. Llavors arribava la feina de desemboscar-lo. Si el camí per on s'havia de passar per portar-lo a carregador era de bon transitar, les sàrries eren traginades damunt de les espatlles del carboner, mentre que si era un lloc allunyat i intricat, ho efectuava un matxo de bast amb un satiò a cada costat.

Els carboners i comerciants tractaven la producció i la venda del carbó amb cargues -dos sarrions amb 60 quilos nets equivalien a una carga-. El pesatge s'efectuava al mateix bosc amb una romana. Aquest era el procés que a un carboner li calia seguir per assolir amb garanties l'objectiu que perseguia: fer un carbó de qualitat. Eren uns homes que havien de deixar la família una colla de dies i viure al bosc en unes condicions ben poc agradables. El dissabte al vespre, l'home, després de romandre una setmana al bosc, només sentint la remor d'algun conill o alguna llebre, amb una cara negrosa i amb una barba de vuit dies, baixava a la colònia per proveir aliments per tal de nodrir el seu cos una setmana més.

Aquest era el procés d'una feina que es proposaven

dur a bon terme els carboners, ja que l'èxit depenia de les inclemències del temps i d'unes contrarietats imprevisibles. La tensió que havien hagut de suportar mentre la pila estava encesa quedava esvaïda si sorgia un carbó de qualitat. Era un premi als esforços que havien hagut de sofrir durant dues o tres setmanes. Amb tot i això, era una gent degradada per la societat, la qual els parodiava amb un to de menyspreu -vas més brut que un carboner, sembles un carboner, mans netes com un carboner, la fe del carboner, els reis et portaran carbó, etc.-, eren unes expressions despectives que avui encara s'adrecen a aquell que no va prou net o polític. Ja hem constatat abans el servei que l'escarrassada gent del bosc prestava a la col·lectivitat en una període en què el carbó era de vital importància. Amb tot i això, els carboners eren gent conceptuada d'un estament social força baix i la seva persona amb la cara bruta sovint era motiu de burla. Per donar una pinzellada d'humor, per un cop ens afegim a l'agudeses de la gent que un dia es va mofar dels carboners:



Expliquen que hi havia un carboner que, un cop apagat el foc de la pila i escampat el carbó, acostumava de llogar per triar-lo i ensarronar-lo una vella que es deia Paula i que era coneguda amb el sobrenom de la *carbonera*. Pobrot, físicament, Déu no l'havia agraciada gaire, i amb el rostre fumejant encara es feia menys desitjable per a un home.

Però, què punyetes, el carboner, quan patia abstinència des de feia una colla de dies, no estava pas de filis i sovint demanava els favors de la Paula, amb l'acostumat crit de guerra:

-Paula, baixa i baixa la saca! (la saca era per tapar-li la lletjor de la cara).

Però un dia, quan la dona estava preparant el dinar, el carboner la va convidar a baixar:

-Paula baixa...

Però com que el carboner no havia completat la frase acostumada, la Paula li va respondre:

-Baixaré la saca?

Ja, ja. Al pobre home se li havia esfondrat la pila i quan la Paula va arribar-hi, va trobar el dissortat carboner brasejat com una arengada.



L'Àngel Sidera de jove.



Imatge recent de l'Àngel ferrant un cavall.

ferrar els cavalls dels gitanos del barri gironí de Font de la Pólvora ininterrompudament durant 25 anys, i que, a part dels cavalls, també esquilava gossos i ovelles.

Les ferradures

"Amb el martinet, dos homes fent dali -és a dir, picant compassats un amb el mall i l'altre amb el martell de manera que no es toquessin mai-, fèiem unes 20 ferradures cada hora", afirma l'Àngel, que afegeix que "a mà, els mateixos dos homes només en fèiem 10 a l'hora".

"Els forats de la ferradura els fèiem picant amb l'estampa, que és un mar-

tell amb un costat acabat amb punxa, sobre el ferro calent", refereix l'Àngel, que assenjala que en ocasions "també fèiem dali 3 homes i tampoc no ens tocàvem mai".

Per altra part, l'Àngel comenta la gran diferència que existeix entre ferrar un cavall i un bou o una vaca. *"El cavall només té un unglot a cada pota, de manera que se li posen 4 ferradures, mentre que les vaques i els bous en tenen dos i se n'hi posen 8",* diu l'Àngel, que també diu que la forma d'una i altra ferradura són completament diferents. En aquest sentit, cal assenyalar que la ferradura del cavall té la típica forma d'U amb els forats distribuïts a ambdós costats, mentre que la de les vaques i bous té forma d'el·lipse, amb els forats en un mateix costat i amb una pestanya a l'altre costat que es doblega per subjectar-la més bé.

"Per fer ferradures de vaques i bous utilitzava un passamà de 50 mm. d'ample per 6 mm. de gruix, mentre que per fer-ne de cavalls el passamà era de 20 x 8 mm. o de 35 x 10 mm., segons els animals fossin per muntar o de tir", explica l'Àngel, que comenta que havia ferrat cavalls a molts pobles de les comarques gironines, mentre que de bous i vaques n'havia ferrat bàsicament a la Cerdanya. *"Quan estava a Bellver anava per tots els pobles*

de les rodalies -Prullans, Pedra...- ja que a l'hivern fèiem 4.000 ferradures que posàvem a les vaques i bous a l'estiu".

Deixant de banda la feina, l'Àngel, que també és un consumat artista a l'hora de forjar, ha estat sempre una persona disposada a col·laborar activament amb les activitats que es duen a terme en el poble, com per exemple la Cavalcada de SS.MM. els Reis Mags d'Orient, que s'ha fet durant 12 anys amb el seu tractor prèviament empolinat com a carrossa reial per ell mateix i el Sr. Capella.

Quant a les seves aficions, a més de la cacera, activitat que practica encara ara i des que va obtenir el permís d'armes a l'edat de 17 anys, l'Àngel té un gran interès en els remeis casolans basats en les plantes medicinals, remeis que ha anat recopilant amb els anys fins a tenir-ne un per gairebé totes les afeccions habituals. *"Són remeis que funcionen, tal com poden afirmar-ho moltes persones que m'han demanat consell",* afirma l'Àngel, que també coneix un munt de remeis per a malalties dels animals, com el mal de peus dels cavalls, el mal vermell dels porcs, etc.



L'Àngel i la seva dona, la Maria Ciurana.

El model de l'esport escolar

El model d'esport en edat escolar de la Unió de Consells Esportius de Catalunya (UCEC) està basat en la prioritització de la formació sobre els resultats. Els consells esportius, i per tant la UCEC, volem que l'esport en edat escolar arribi a tothom i que els nens i nenes aprenguin a fer esport, un esport de valors i actituds.

Des de la UCEC estem convençuts que l'esport és alguna cosa més que una simple activitat física i de millora de la salut. L'esport té valors socials molt positius. És una eina útil per fomentar valors tan importants com l'amistat, el respecte, la solidaritat i la tolerància. Perquè fent esport es coneix gent, es comparteix el temps de lleure, es fomenten valors com la tolerància, la companyonia, el respecte i s'aprèn a guanyar i a perdre, a superar-nos, a ajudar-nos, a conviure... Si tothom no pot fer esport perdem una oportunitat per conviure i entendre'ns millor.

Per això no volem fer un esport on es prioritzin els resultats per damunt del procés de formació, ja que aquest model esportiu impedeix que els nens i nenes es diverteixin i aprenguin i, el que és pitjor, fa una selecció dels més dotats, oblidant la formació de la resta de nens i nenes que hi participen. A més, aquest model genera en els joves esportistes una excessiva pressió per la imperiosa necessitat d'aconseguir resultats, així com una discriminació entre ells mateixos, entre els més i els menys dotats per l'esport de competició.

Els consells esportius i la UCEC volem que el nostre model esportiu faci possible el progrés de tots i cadascun dels nens i nenes que hi participen.

El nostre model vol que l'èxit dels joves esportistes es fonamenti en la consecució d'objectius que cada un dels infants es plantegi, objectius que



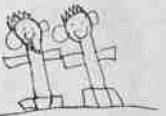
no tenen perquè coincidir sempre i a cada moment amb els objectius de l'esport de competició.

Volem que el nostre esport fomenti els hàbits saludables de la pràctica esportiva, essencials en aspectes d'iniciació i fonamentals per a la continuïtat en la pràctica esportiva posterior.

Volem que el nostre esport faci esportistes amb actituds i valors, que els nostres esportistes es converteixin també en persones compromeses amb els valors i les actituds essencials per

fer una societat millor.

Gràcies a la seva composició i la seva presència territorial, la UCEC està en la millor disposició per afrontar i millorar l'aplicació d'aquest model, garantint al mateix temps l'eficàcia de la gestió de l'esport en edat escolar, l'adequació de les seves estructures i la coordinació de noves estratègies i accions orientades a les noves demandes, exigències i realitats socioeconòmiques.



Celebrem la Quaresma



El temps de Quaresma és un temps molt arrelat en el poble cristià, encara que socialment, pràcticament, no hi tingui ressò.

El cristià és conscient que la Quaresma té el seu sentit en tant que preparació de la Pasqua. Cal, però, que tots vetllem i aprofitem aquestes setmanes quaresmals; o al contrari, sense adonar-nos-en, sense preparació, arribaríem a la Pasqua. Enguany farem la cerimònia de la imposició de la cendra en la missa vespertina del dissabte abans del primer diumenge de Quaresma.

La Quaresma és un temps de preparació per a la renovació baptismal en la Nit de Pasqua i, deixant l'home vell del pecat, ressuscitar amb Crist a una vida nova. Per això cal col·locar la Quaresma en la nostra vida. L'Església ens invita perquè no "passi de llarg", que cadascú faci el propi programa quaresmal revisant la nostra fidelitat i els tres aspectes de l'almoïna, el dejuni i la pregària, que se'ns demana en aquest temps.

- El dejuni que Déu vol:

- Que deixis de criticar el proïsme.
- Que no facis despeses supèrflues.
- Que prefereixis servir a ser servit.
- Que vegis en tota persona el rostre de Crist.

- La cendra que Déu vol:

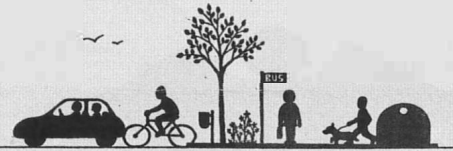
- Que no et consideris amo de res.
- Que no et creguis sant, només ho és Déu.
- Que sempre siguis senzill i humil.
- Que resis, i escoltis, amb la Paraula de Déu.

- L'abstinència que Déu vol:

- Que no siguis esclau del consum.
- Que t'abstinguis de tanta televisió.
- Que evitis la violència i paraules feridores.
- Que evitis tot desig de venjança o rancúnia.

Mn. Àngel Pla i Masó
Rector

Com seria Bonmatí si...



- Utilitzéssim els contenidors que tenim per a la recollida selectiva de paper, vidre, envasos, llaunes, piles...
- Respectéssim l'horari de recollida d'escombraries.
- Llencéssim les escombraries en bosses ben tancades.
- Traguéssim els objectes i mobles vells o trencats els dies de recollida establerts (només l'últim dijous de cada mes).
- Mantinguéssim les voreres, les places i els jardins nets (el poble més net no és el que més neteja sinó el que menys embruta).
- Respectéssim els bancs, els fanals, els gronxadors... (el bé comú també és de cadascú).
- Contribuïssim a fer-lo més verd, posant-hi flors...
- Les persones poguéssim passejar tranquil·lament pels caminets del voltant, sense tenir por de motos i cotxes que corren massa.
- Els nens i nenes poguessin jugar a les places sense cap perill.
- Col·laboréssim en les festes i activitats organitzades en el municipi.
- Aprofitéssim més l'entorn per gaudir-ne, tot passejant, anant amb bici... afavorint d'aquesta manera hàbits saludables.
- Portéssim els medicaments caducats al lloc de recollida més proper (farmàcia o CAP).
- Féssim un bon ús de l'aigua a fi de preservar-la.
- Fóssim més respectuosos, en hores de descans, pel que fa a sorolls massa forts de tubs d'escapament...
- Col·laboréssim a fer més poble, comprant en les seves botigues....

OI QUE ENS AGRADARIA MÉS?

DONCS FEM-HO POSSIBLE ENTRE TOTS!



Sobre el Pla de Salut 2005



El Pla de Salut de Catalunya preveu de manera especial les malalties cardiovasculars i respiratòries, els trastorns mentals, les incapacitats derivades d'accidents i el càncer.

Segons el Departament de Sanitat i Seguretat Social i Catsalut, a Catalunya, l'any 2000, es van registrar un total de 5.399 morts per malalties cardiovasculars i es van diagnosticar un total aproximat de 27.500 casos de càncer, a causa dels quals van morir unes 15.000 persones.

Fa 18 anys, a la matinada del 26 d'abril de 1986, va tenir lloc el pitjor desastre de la història de l'energia nuclear: l'explosió de la central nuclear de Txernobil.

Els residus calents del reactor cobriren una zona de més de 5.000 km² amb quasi 20 milions de curis de radionuclits que feien impossible la vida humana i, molt més enllà d'aquesta zona, s'escamparen uns altres 30 milions de curis de residus gasosos que crearen una greu contaminació radioactiva als països d'Europa oriental i occidental: Suècia, Polònia, Àustria, Alemanya, Regne Unit, França, nord d'Itàlia, Grècia i molts altres.

El vent va contribuir a l'augment constant dels territoris contaminats i la pluja fou la raó per la qual, durant tot l'estiu de 1986, continuaren sorgint nous llocs contaminats de consideració.

Els radionuclits biològicament més perillosos són el Iode 131 i el Cesi 137. El primer és el més perillós per la seva volatilitat i el seu ràpid moviment a través de la cadena alimentària,



mentre que el segon té una vida molt llarga i és el principal responsable de les contaminacions del medi ambient en les proves de les bombes atòmiques. Afecta molt a l'agricultura i ramaderia, sobretot a la llet.

No es disposa de la suficient informació rellevant que permeti una valoració exacta de les conseqüències de l'accident de Txernobil sobre la salut.

El Consell nacional de protecció contra la radiació del Regne Unit va publicar un informe que preveia uns 1.000 casos més de morts per càncer a la Comunitat Europea, per efecte de l'accident, durant els següents 50 anys. Resultava una apreciació molt baixa, pràcticament inapreciable.

Un altre estudi molt més ampli patrocinat pel Departament d'Energia dels Estats Units era molt menys optimista i preveia de 14.000 a 39.000 morts més per càncer, relacionades amb l'accident, durant els mateixos 50 anys, la majoria provocades pel radiocesi emès per Txernobil, la meitat a la URSS i un terç a l'Europa oriental i occidental.

Des del 30 d'abril al 4 de maig, una franja de precipitació es va anar estenent per tot Europa des del sud-est de

França. Els dies 2 i 3 de maig, el núvol va passar sobre el sud-est d'Anglaterra amb bandes de pluja que afectaren Gal·les i passaren a la major part del sud d'Europa. En general hi hagué una diferència de quatre a sis vegades entre la contaminació de l'est i l'oest d'Europa.

Els càlculs dels Estats Units, patrocinats per un Laboratori Nacional, el Programa d'Estudis de la Radiació, l'Institut d'Investigació de l'Energia Elèctrica i la Universitat de Califòrnia, concorden amb l'informe del Departament d'Energia dels EUA.

En el quadre d'aquests càlculs, les estimacions de dosi col·lectiva efectiva són: Itàlia 27.000, França 5.600, Regne Unit 3.000, Irlanda 950, Espanya 57 i Portugal 2.

Si tenim en compte l'escala de contaminació i risc del nord d'Itàlia, França i Espanya, és evident que el nord de Catalunya és la zona del nostre país que pot patir-ne més les poques conseqüències.

Desitjo que tinguem tots molta sort i que aquest Pla de Salut ens pugui ajudar al màxim.

Josep Carreras



Com superar els primers dies sense fumar

Aprofiti el moment per canviar la seva alimentació

- Procuri fer àpats senzills, eviti els fregits, les salses picants i els aliments molt salats en la mesura del possible.
- No begui cafè ni alcohol.
- Intenti tenir sempre a mà quelcom per picar o mastegar (fruita fresca, pastanagues, xiclets sense sucre, etc.).
- Esculli els seus aliments intentant evitar aquells que estimulen les ganes de fumar.

És el moment per trencar amb vells hàbits

- Al matí acabi les dutxes amb aigua freda.
- Després de dinar intenti sortir a passejar.



- No agafi el cotxe si pot anar caminant.
- Practiqui esport amb regularitat.

- Tingui les seves mans ocupades la major part del temps (facci bricolatge o altres manualitats).
- Ompli el seu temps lliure amb activitats relaxants. Si malgrat això segueix tenint ganes de fumar...
- Relaxi's; fer exercicis de respiració l'ajudarà a superar aquests moments crítics.
- Si pot, prengui una dutxa relaxant.
- Facci un repàs mental dels motius que van portar-lo a deixar de fumar.
- Pensi en els beneficis que ha notat després de deixar-ho.
- Segueixi una teràpia de deshabituació tabàquica sota la supervisió i prescripció del seu metge.

Com actuar davant la síndrome d'abstinència de la nicotina

Si sent ganes de fumar...

- Respiri profundament i practiqui alguna tècnica de relaxació.
- Begui aigua o suc de fruites.
- Mastegui xiclets sense sucre o mengi aliments baixos en calories.
- Repeteixi's que aquest desig serà cada cop menys intens i freqüent.

Si està nerviós...

- Camini.
- Prengui un bany.
- Practiqui alguna tècnica de relaxació.
- Eviti el cafè i les begudes amb cafeïna.

Si nota cansament...

- Augmenti les hores de son i descans.



Si augmenta de pes...

- Facci exercici.
- Redueixi l'aportament calòric

sense recórrer a una dieta dràstica. Si té més gana del que és habitual...

- Begui molta aigua o sucs que no engrèixin.
 - Vigili la ingesta de sucre refinat i d'aliments rics en calories.
- Si pateix insomni...
- Eviti el cafè i les begudes amb cafeïna.
 - Prengui infusions.
 - Facci exercici.
 - Practiqui alguna tècnica de relaxació.

Si pateix estrenyiment...

- Segueixi una dieta rica en fibra.
- Begui molta aigua.



Feng Shui (*)

Què és el Feng Shui?

El Feng Shui és l'art de reorganitzar l'entorn per millorar la qualitat de vida. El punt central és que tot està viu, que tot està relacionat i que tot canvia. Nosaltres podem influir en el nostre entorn de la mateixa manera que l'entorn ens influeix a nosaltres. Només cal reconèixer les directrius del Feng Shui i aplicar-les, amb això aconseguirem harmonia a la nostra llar i alhora a la nostra vida.

Principis i directrius per viure segons el Feng Shui

Principi I: Tot està viu, tot té CHI

El primer principi segons la filosofia del Feng Shui és que totes les persones, tots els llocs i totes les coses estan vives gràcies a l'energia vital que anomenem CHI. Aquest concepte que ho abasta tot, fa que en comptes de viure en un món on la major part de les coses són inanimades, vivim en un món on tot és viu.

Quan ens adonem que vivim en un món que està totalment compost per "éssers" animats, prenem decisions diferents que quan les coses són simplement objectes inanimats. La destrucció indiscriminada del nostre

món natural, o bé l'acumulació de béns materials que no apreciem ni necessitem, només es produeix quan pensem que tot són deixalles. Quan sentim la vida en totes les coses que ens envolten, fins i tot el terra que trepitgem i en les nostres pertinències, ens veiem obligats a ser respectuosos.

Principi II: **Tot està relacionat entre si gràcies al SHI**

El segon principi del Feng Shui ens diu que totes les persones, que tots els llocs i que totes les coses estan relacionades entre si gràcies al SHI. L'energia que ens connecta al nostre entorn personal abasta tot el planeta. Energèticament no existeix l'aïllament. Encara que les connexions més fortes siguin amb les persones, els llocs i les coses que tenim a prop, en essència, estan relacionats amb tots els éssers animats i inanimats de la terra.

Principi III: **El CHI de totes les coses sempre canvia**

El tercer principi ens diu que som testimonis del canvi que es produeix en el nostre cos, en les relacions, en el nivell d'energia, en l'estat mental, en les emocions i en la naturalesa. La única cosa que és constant en el nostre

univers físic, és el canvi.

En el Feng Shui acceptem el canvi com un regal. Ens fem amics i l'acollim per millorar constantment la nostra vida. Quan en la nostra llar es reflecteixen els nostres canvis, avancem harmoniosament.

Per la seva part, les tres directrius del Feng Shui per aplicar a la llar són:

Directriu pràctica I: **Viu amb el que t'agrada.**

Directriu pràctica II: **Concedeix prioritat a la seguretat sobre la comoditat.**

Directriu pràctica III: **Simplifica i organitza.**

Tenint en compte aquestes pinzellades ràpides podem començar a entendre la dinàmica del Feng Shui, i si apliquem això a la nostra llar, aconseguirem la felicitat i l'harmonia, millorant així la nostra qualitat de vida.

Anna Pagès

(*): Informació tretada del llibre "Feng Shui habitación por habitación", de Terah Kathryn Collins. Editorial Urano.

L'obesitat: una amenaça per a la salut

L'excés de pes i l'obesitat cada vegada són més freqüents a la nostra societat. L'obesitat afecta al 12,8% de tota la població i el sobrepès al 35%, però el que és més greu: el 14,5% de la població infanto-juvenil són obesos.

L'obesitat es produeix quan augmenta la mida o el nombre de cèl·lules adiposes (teixit gras) de l'organisme d'una persona. Diferents malalties són molt més freqüents en les persones que presenten un excés de pes: la diabetis, la hipertensió, la hipercolesterolèmia, l'artrosi, i a més per si mateixa l'obesi-

tat és un factor de risc de desenvolupar una malaltia cardiovascular.

La mesura més utilitzada per avaluar l'excés de pes és l'Índex de Massa Corporal (IMC). Es calcula dividint el pes en quilograms pel quadrat de l'alçada en metres: $IMC = Kg/m^2$.

Les persones amb un IMC inferior a 18,5 estan primes, les que el tenen entre 18,5 i 24,99 presenten un pes normal, les que el tenen d'entre 25 i 28,99 pateixen sobrepès i les que igual o superior a 30 són obesos. Exemple: en el cas d'una persona amb un pes

de 69 quilograms i una alçada de 1,70 metres, el seu IMC serà el següent: $69/1,7 \times 1,7 = 23,9$; és a dir, tindria un pes normal.

L'obesitat es pot prevenir modificant l'estil de vida: augmentant l'activitat física i seguint una alimentació més saludable (menjant menys calories i menys greixos).

CAP d'Anglès



Què en sabem de la mel?

La mel és un aliment **natural, energètic i nutritiu**, que considerem dins el grup d'aliments hidrocarbonats, és a dir, formats per H, C, O, els quals aporten calories a l'organisme. És fàcilment **digerible i amb extraordinàries propietats terapèutiques**.

És una substància elaborada per les abelles per alimentar les seves larves. Habitualment són les abelles obreres les que ingereixen el nèctar i altres substàncies dolces de les flors, que deshidraten per evitar fermentacions i hi afegeixen enzims. Aquest producte és la mel, que és emmagatzemada i madurada en bresques i dins els seus nius.

Ja des de l'antiguitat l'home coneix la mel i alguna de les seves propietats. En la cultura egípcia ja conservaven els cadàvers amb mel i Hipòcrates, un històric metge grec, la considerava com una magistral medicació fortificant. El color pot variar des de blanc fins a castany i la seva qualitat dependrà de la procedència floral i l'edat de la mel. El seu sabor serà més fi com més clara i pura. Tenim diferents **tipus de mel**: de romaní, d'eucaliptus, de nespra, de lavanda, d'acàcia...

Conté **gran quantitat de sucres**: 38% fructosa, 31% glucosa i 1-2% de sacarosa. Té **oligoquantitats de vitamines** (A,C,D,E,K i grup B) i **minerals** (K, Ca, fe, Na, P, Mg, Cl, Mn, Cu...) i alguns àcids com el fòrmic, afegit per les abelles. A causa de la seva petita proporció no tenen rellevància en termes de necessitats quotidianes.

Per la gran aportació de sucres, la mel és considerada com un **aliment amb gran valor calòric** (100 gr. de mel contenen 325 calories) i amb gran poder edulcorant. (L'abella hidrolitza la sacarosa en glucosa i fructosa i aquest últim és un dels sucres amb més poder edulcorant). Hem de tenir en compte que la mel **conté enzims** (α -amilasa, invertasa i glucosaoxidasa) provinents del pol·len de les flors i de la mateixa abella, entre elles tenim



inhibines. Aquestes substàncies són les encarregades de la seva **capacitat bactericida i antisèptica** que li corresponen a la mel, entre d'altres. Cal dir, però, que la propietat antisèptica és causada, també, en part, per l'aigua oxigenada que queda lliure de la reacció de glucosaoxidasa sobre la glucosa.

La mel també té **acció expectorant i antitussígena**, molt usada en prevenció i cura de refredats, gràcies als monosacàrids. Veiem que té múltiples accions, en forma de gàrgares **alleuja la irritació de la gola, l'amigdalitis i faringitis**. La substitució del sucre per la mel és recomanada en **casos de restrenyiment**, ja que afavoreix el procés d'assimilació a través de l'intestí per l'aportació d'enzims que eviten fermentacions i controlen la flora bacteriana del tub digestiu.

La mel també ajuda a la **cicatrització d'úlceres** tot disminuint l'acidesa gàstrica i té **propietats diürètiques**. Per tant, una altra aplicació és com a cicatritzant i humectant en cremes i unguents per al pell i com a tònic per a la cara i cos.

S'estan realitzant nous estudis sobre la mel, que podria actuar com a unguent en operacions de pacients amb càncer de colon i així evitaria la reparació de tumors en l'aplicació de les tècniques de laparoscòpia. Es pensa, per tant,

que la mel podria bloquejar cèl·lules canceroses si s'untés en les incisions.

Alguns autors afirmen que **la mel és l'aliment ideal per als esportistes, a part de ser un reconstituent natural per a persones cansades, decaïdes...**

De totes maneres, no convé sobrepassar la dosi de 50 gr. diaris, per tal d'evitar molèsties digestives i s'ha de prendre a poc a poc per absorbir més fàcilment la fructosa. Està **contraindicat en pacients amb diabetis pel seu contingut de glucosa i en lactants**. Aquests últims tenen el tracte gastrointestinal immadur i, a part de la mala digestió, podria afavorir la germinació d'espores de Clostridium Botulinum i podria desencadenar un botulisme letal.

S'ha de conservar la mel a temperatura ambiental protegida de la humitat i de llum, si és possible. S'ha d'evitar sotmetre la mel a altes temperatures, ja que les inhibines es destruirien per acció de la llum i el calor i perdriem acció antibiòtica, com també convé evitar la refrigeració, ja que afavoriria a la cristallització.

S'han descrit alguns problemes d'al·lèrgia, sobretot causada per l'al·lèrgia de pol·len i això podria desencadenar crisis asmàtiques.

De segur que molts ja coneixíeu els beneficis que ens aporta la mel, per a d'altres simplement era un aliment més del vostre rebost. De totes maneres, una cullerada de mel, en èpoques tan fredes, ens pot ajudar a millorar els símptomes o a prevenir els refredats i gripes. Cal tenir present, com molts aliments, que una ingesta adequada pot tenir efectes beneficiosos com hem estat comentant anteriorment, però un abús en pot produir el contrari!



► "Bona nit, avi!"

ROSER BAUSÀ

Il·lustracions de Carme Peris - Llibre infantil i juvenil d'imaginació - Lóguez Edicions - 13 pàgines - Any 2004 - A partir de 4 anys



Un dia, l'avi Pep va pensar que, com que aquí baix dormia malament i tot li feia mal, potser estaria millor dormint en un

matalàs de núvols.

► "La vida en l'abisme"

FERRAN TORRENT I LLORCA

Columna Edicions - Col·lecció Clàssica núm. 626 - 224 pàgines - Any 2004 - Finalista del Premi Planeta 2004



Una reflexió sobre el joc com a mecanisme inherent a la condició humana i, alhora, un poderós viatge d'iniciació, el

d'ell mateix.

► "Una universitat per als nens. Vuit científics expliquen als nens els grans enigmes del món"

ULRICH JANSSEN - ULLA STEUERNAGEL

Il·lustracions de Klaus Ensdat - Traducció de Rosina Nogales - Llibre infantil i juvenil de coneixement - Columna Edicions - 223 pàgines - Any 2004 - A partir de 12 anys



Aquest és un llibre extraordinàriament divertit i alligador que molts adults farien bé de llegir.

► "Fot-li, que som catalans!"

XAVIER BRU DE SALA - JULIÀ DE JÒDAR - MIQUEL DE PALOL

Esfera dels llibres comunicació - 262

pàgines - Any 2005 - Llibre que busca definir els catalans de la mà de la dissolució, la ximpleria continguda o descordada i el sarcasme. Per aconseguir autoestima a través de la flagel·lació lúcida.



► "Tot el que sempre has volgut saber sobre Catalunya... i ningú no t'ha explicat mai"

FAMÍLIA FERNÀNDEZ

Editorial Empúries Grup 62 - 230 pàgines - Any 2004

Tot el que sempre has volgut saber sobre Catalunya...



Família Fernández

Sabies que la meuca és una de les campanes de la Seu de Lleida? Saps que l'estàtua de Colom fa set metres i mig? Sabies que els

Xiquets de Valls porten la camisa de color marró avellana? I que Liza Mine-lli va ser la primera "noia Freixenet"? Sabies que una quartera són 48 picotins? Sabies que a Catalunya hi ha tres espècies autòctones de plantes carní-

vores? Saps quin és el municipi menys poblat de Catalunya? I la comarca més extensa, i l'arbre més alt i l'illa més grossa? Saps quantes parades feia el tren "Pinxo" de Banyoles? Saps on estiuejava Prudenci Bertrana? Ho saps? O no?

► "Garbo. L'espia català que va derrotar a Hitler"

JAVIER JUÁREZ

Traducció de Mercè Ubach Dorca - Columna Edicions - Col·lecció Biografies núm. 6 - Història d'Europa - 395 pàgines - Any 2004 - El 6 de



juny de 1944 el desembarcament de Normandia va canviar el curs de la història mundial. Però molts pocs saben que l'home que

va ser crucial per a la derrota de Hitler i la victòria de les tropes aliades va ser un català: Joan Pujol, el Garbo, un dels espies més hàbils de la II Guerra Mundial.

Els informes falsos que va proporcionar als alemanys van sembrar la confusió en el bàndol nazi, fet que va facilitar l'èxit de l'operació aliada; però gràcies a la seva habilitat el doble agent va continuar gaudint de la confiança del Reich.

Aquesta vigorosa biografia descobreix el paper excepcional del català que va canviar el rumb de la història del segle XX.

Informació extreta de la pàgina d'internet: www.llibres.com



Coca de pastanaga

Ingredients:

- 170 gr. d'oli de gira-sol
- 480 gr. de pastanagues
- 4 ous
- 200 gr. de farina
- 5 gr. de llevat en pols Royal
- 5 gr. de bicarbonat sòdic
- 2 gr. de sal
- 5 gr. de canyella en pols
- 2 gr. de nou moscada
- 350 gr. de sucre

Per a la cobertura i farcit:

- 120 gr. de mantega
- 200 gr. de formatge Philadelphia
- 20 gr. de vainilla ensucrada
- 80 gr. de sucre glass

Elaboració:

1- Batre els ous i barrejar-los amb el sucre i batre-ho ben batut (fins que augmenti el doble de volum).

* Aquest pas també es pot fer separant els rovells de les clares amb la meitat del sucre i l'oli de gira-sol i, a part, muntar les clares amb l'altra meitat del sucre i afegir-les al final, en el pas 5.

2- Afegir l'oli de gira-sol.

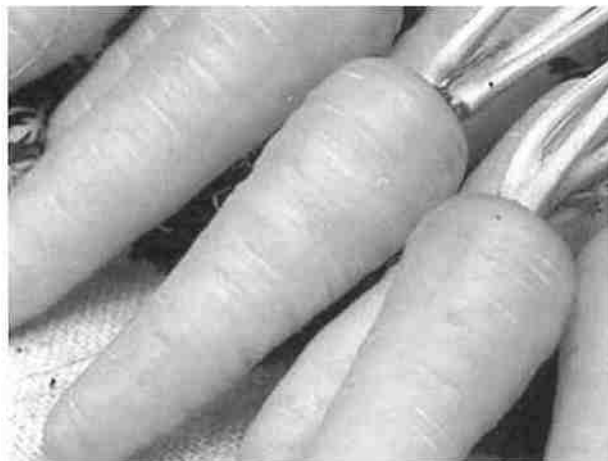
3- Barrejar la farina, l'impulsor, la vainilla, el bicarbonat, la sal, la canyella i la nou moscada (passar-ho pel sedàs).

4- Afegir les pastanagues ratllades, fornejar durant una hora aproximadament a 170°.

La cobertura i el farcit:

- Posar la mantega feta pomada, afegir-hi el formatge Philadelphia i barrejar-ho bé. Per últim, afegir el sucre i la vainilla ensucrada en pols.

- Amb això farem una capa que servirà per farcir la coca i per fer-ne la cobertura.



Coca de poma (amb iogurt)



Ingredients:

- 3 ous
- 1 iogurt de llimona
- 2 mesures de iogurt plenes de sucre
- ½ mesura de iogurt plena d'oli
- 1 sobre de llevat Royal
- 3 mesures de iogurt plenes de farina
- ½ ratlladura de llimona
- 2 pomes

Preparació:

A- En un bol, batre les clares d'ou (amb unes gotes de llimona) a punt de neu molt dures, un cop muntades afegir-hi la meitat del sucre i continuar muntant fins que quedi com merenga i reservar.

B- En un altre bol, batre els rovells d'ou, la ratlladura de llimona, el iogurt de llimona, l'altra part del sucre i l'oli. Quan estigui ben batut, afegir una poma tallada a daus i barrejar-ho i reservar.

C- En un altre bol, barrejar la farina amb el llevat. Si és possible passarem la farina amb el llevat per un sedàs o colador.

- Barrejar el B amb el C. Una vegada fet aquest pas, s'han de barrejar les clares, a poc a poc, amb la resta de la massa, amb molta cura.

- Posar en una safata, folrada de paper de plata i mantega, tota la massa. Per decorar, a sobre hi posarem l'altra poma tallada a mitges llunes. A sobre de la poma tallada s'hi posa una mica de sucre.

- Es posa al forn a 170°, només amb el turbo.

- Una vegada estigui cuita, es pinta la coca amb gelatina de poma (aquesta es desfà amb una mica d'aigua a foc lent i remenant. Una vegada desfeta, es pinta la coca).

Pobres d'avui i ahir

Escoltava a la ràdio una tertúlia sobre la pobresa actual a les grans ciutats, moltes vegades amagada, que pateixen tant els nousvinguts com també la gent gran de casa nostra, els quals subsisteixen, uns com poden i els altres amb unes pensions de misèria.

Un dels tertulians explicava el cas d'un immigrant sud-americà de mitjana edat

que havia arribat aquí per treballar, fer un petit capital i poder tornar al seu país. Però les coses no li havien anat massa bé, estava malalt i havia perdut la feina. Vivia rellogat en un pis petit, sense gaires condicions, juntament amb altres compatriotes. Per menjar, sort tenia que al menys un àpat calent al

dia el podia fer en una associació de beneficència, la resta d'àpats s'espavilava com podia.

Però el que feia notar el tertulià era la dignitat com portava aquesta persona la seva situació. Sempre anava net i polit, decentment vestit i era molt atent i correcte en el tracte i en el parlar. Es veia que era una persona digna, amb una certa cultura, que no havia tingut massa sort.

Aquesta pobresa també la pateixen moltes persones grans, dels nostres pobles i ciutats, fartes de treballar tota la vida, moltes vegades soles, que es veuen obligades a subsistir amb poca cosa, fent veritables miracles per arribar a final de mes, però que ho porten o suporten amb una dignitat admirable. Algú va dir: "Els drets no caduquen amb l'edat", però pel que es veu al nostre entorn, podríem dir que els fets contradiuen aquesta afirmació.

Tot això em va fer recordar que als anys cinquanta hi havia unes persones



que anaven de poble en poble, a peu, demanant "caritat". Així ho deien, tot cridant des del pas de la porta: "Mestressa, una caritat per a un pobre, que Deu us ho pagarà". Moltes vegades la resposta que obtenien era: "No en podem pas fer, bon home, torneu un altre dia". Amb una mica de sort podien aconseguir un tall de pa, un grapat de fruita de la collita, excepcionalment unes monedes o un jaç per passar la nit.

Eren temps difícils per a tothom i de pobres n'hi havia molts, però aquests eren, per dir-ho d'alguna manera, els pobres més pobres.

Aquests personatges, a més de pobres eren populars i alguns d'ells singulars, tant per la manera de viure com per la manera com es prenién la seva situació.

Concretament, en recordo un al qual li deien en JOMBI. Era un home ja gran, malgirbat, vestit amb la roba que li havien donat, barbut, amb gorra i una saca a l'esquena, on hi portava les seves pertinences i quasi sempre una ampolla de vi a la mà. Segons deia la gent, havia estat un gran paleta vingut a menys.

Quan arribava al poble, era una festa per a la mainada. A la sortida de l'escola, corria la veu: Ha arribat en Jombi! Tots corríem darrere d'ell, que amb els quatre calés recollits, s'havia comprat

una ampolla de vi. Un cop begut, sense menjar gaire res, començava la gresca. Tot era explicar facècies, cantar, ballar i riure tant ell com nosaltres, o potser més ell.

En Jombi explicava una anècdota que li va passar, anant per aquests móns de Déu. Havia comprat un petricó de vi i es queixava del preu i la qualitat tot cridant pels carrers del poble: "Aquest poble teniu el vi, car i dolent i fa mal a la gent". Algú va entendre que el que deia era: "Aquest poble teniu el vicari dolent i fa mal a la gent", i va córrer a dir-ho al capellà que, molestat, va anar a demanar-li explicacions. En Jombi, espantat, va dir-li: Perdoni mossèn, no tinc res contra vostè, del que em queixo és del vi que m'han venut, que el trobo car i dolent.

També explicava que un bon dia, mentre dormia en una pallissa, d'una casa de pagès, va caure-li a sobre una rata, i mirant-la li va dir: "Ai desgraciada, has anat a caure a sobre el gat més gros de la província".

En recordo un altre, a qui deien en Manalet. Era un home molt petit, de cara eixuta, vestit de vellut, barretina al cap, quasi sempre calçat amb esclops i la corresponent saca a l'esquena, que també vivia de caritat, demanant de casa en casa. Però el que el feia més curiós era una gran arracada que portava a la orella dreta. No era gens freqüent en aquells temps, veure un home amb arracada, ben diferent del que es veu ara.

Així mateix sovint es podien veure captaires, per dir-ho d'alguna manera, menys pobres, com podia ser un frare descalç, que demanava per a la seva comunitat, oferint una estampa o un escapulari a canvi d'una almoina, i també algun ermità que passejava la seva capelleta per pobles i cases de pagès, com ho feia el de Santa Afra.

És evident que els temps han canviat i que de pobres n'hi han hagut i n'hi hauran, només ha canviat la manera de ser-ho.



Els rescats en zones de muntanya

El Govern català ha presentat al Parlament de Catalunya el projecte de les mesures financeres que acompanyen al també projecte de pressupostos de l'exercici del 2005. És curiós, es va presentar la vigília del sorteig de la rifa de Nadal i, evidentment, l'endemà tothom estava pendent del "gordo" i de mirar la "pedrea", amb la qual cosa la resta de temes van passar gairebé desapercebuts...

Però en l'esmentat projecte hi havia una notícia important: entre les mesures proposades s'inclou una nova taxa que s'aplicarà als rescats en zones de muntanya, quan sigui "causa de conductes imprudents o temeràries".

El debat està servit: si vaig a la platja puc fer el "burro" perquè sé del cert que em rescataran; si vaig a la plana (Empordà, Vic, Lleida...), també; però si vaig a la muntanya, la cosa canvia...

Si pujo a l'Aneto i m'han de venir a rescatar, com que al país veí no es cobra ni un euro pels rescats, estaré molt feliç, amagaré la tarja de la Federació Catalana i diré "ha sido un mal día".

El tema és més seriós del que us penseu. Quanta gent de les nostres contrades surt a muntanya? És molta, moltíssima la que gent surt a muntanya a casa nostra: els bosquerols, els boletaires, els caminaires...

En relació amb la proposta, la Colla Excursionista Sant Julià del Llor s'uneix amb la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) amb més de 300 entitats excursionistes i més de 21.000 esportistes federats que practiquen esports de muntanya, per **manifestar públicament**:

1r- Encara que no sigui tasca de la federació valorar la procedència de l'establiment de taxes que gravin els serveis públics, volem denunciar el greuge comparatiu que patirem, com a catalans i com a muntanyencs, si quedem sotmesos al pagament de rescats. Com a catalans el greuge es posa de manifest quan

prenem en consideració que els nostres veïns d'altres comunitats en cap cas han de pagar rescat i, a més a més, és a càrrec de la Guàrdia Civil, que la paguem entre tots. Com a muntanyencs ens creiem discriminats, ja que tan sols es preveu el cobrament dels rescats en "zones de muntanya" i no en altres espais de la nostra geografia on es poden produir les mateixes situacions "imprudents o temeràries" (mar, platges, rius, torrents, pantans, coves, avencs, etc.).

2n- No podem acceptar de cap manera que l'amenaça de cobrament dels rescats ens dificulti tant la pràctica individual del nostre esport com el desenvolupament de les activitats socials de les nostres entitats. No es pot oblidar que som esportistes i els primers interessants en què la pràctica del nostre esport es faci amb les màximes condicions de seguretat.

3r- Denunciem que la manca de precisió en què es proposa l'establiment de la taxa no permet una distinció clara entre l'esportista que vol assolir una nova fita, que sempre té risc, i desgraciadament pateix un accident, i la persona que sense cap preparació accedeix a la muntanya. Qui i com determinarà l'existència de "conductes imprudents i temeràries"?

4t- Som conscients que els serveis de rescat han d'intervenir massa sovint en situacions originades per persones que van a la muntanya sense la preparació i equipament adequat, en circumstàncies que es podrien resoldre amb uns mínims de coneixements. Creiem que per evitar aquestes intervencions motivades pel desconeixement i abús, s'haurien de realitzar campanyes de sensibilització i prevenció dirigides especialment a persones que no són practicants habituals de les activitats a la muntanya i que ocasionen la majoria de les intervencions dels equips de rescat.

5è- La prevenció d'accidents en la pràctica dels esports de muntanya s'ha de fonamentar en la formació dels

practicants. Aquesta ha estat una tasca constant de les entitats i la federació, i és actualment la nostra principal preocupació i el nostre objectiu. Lamentablement, no sempre tenim facilitats per tirar-la endavant i en aquests moments topem amb una normativa legal que dificulta a la federació la formació dels instructors voluntaris de les entitats.

Per aquests motius, **demanem**:

1r- Que s'estableixin les corresponents mesures per tal que el possible cobrament dels rescats no afecti als esportistes federats practicants dels esports de muntanya i que es declari les situacions en què es podrà aplicar la taxa.

2n- Que regularment es facin campanyes preventives informant dels riscos d'afrontar les activitats a la muntanya sense la preparació física i la formació tècnica adequada, i de les necessitats d'informar de les condicions adients per a la seva pràctica, campanyes dirigides especialment a les persones que no són practicants habituals.

3r- Que se'ns faciliti les eines per ajudar-nos en la nostra tasca formativa dels esportistes que volen practicar els esports de muntanya amb la preparació tècnica adequada i les màximes garanties de seguretat, única forma de minimitzar els accidents de muntanya.

Si el projecte tira endavant, quan anem a la muntanya caldrà portar l'American Express a sobre per si ens han de rescatar, ja que l'hora de bomber surt a 28 €, l'hora del cotxe (del bomber) a uns 36 € i l'hora del helicòpter val 2.119 €, és a dir, un total de 2.183 € (363.220 pessetes) per hora. Imaginem-nos que ens perdem i surten sis bombers, dos cotxes i un helicòpter i que tarden quatre hores per trobar-nos i/o rescatar-nos... Heu fet números?

Això es tot. Moltes gràcies per la vostra amable atenció i perdoneu les molèsties.

Philip Abarth
Colla Excursionista
de Sant Julià del Llor

Alguns experiments senzills per detectar adulteracions alimentàries

“Adulterar”, segons el Fabra, és “desnaturalitzar” mesclant-hi una substància estranya. Tothom sap que molts aliments que es troben al mercat estan més o menys desnaturalitzats i viciats, és a dir adulterats. Aquestes adulteracions en molts casos són inofensives però en molts d'altres perjudiquen la salut. Tant en un cas com en l'altre, el que sí és cert és que modifiquen la qualitat original del producte i per això arriben a les nostres taules tomàquets insípid, fruites sense olor ni gust, llegums sense sabor, ous passats, pernil dolç que sembla de plàstic...

Veiem dos senzills experiments que ens permetin detectar algunes d'aquestes adulteracions.

Les fècules en els embotits

Les cèl·lules de les fulles d'una planta absorbeixen la llum del sol i amb la seva energia construeixen glúcids o hidrats de carboni. Més tard, amb sol o sense, desmunten aquesta estructura i aprofiten l'energia alliberada per realitzar les seves funcions vitals.

Per tal d'acumular aquests glúcids en una quantitat suficient per a èpoques menys favorables, les plantes els empaqueten en grànuls de midó microscòpics, els quals es troben en totes les plantes, però especialment en llavors i tubercles (patata).

Si posem farina en una plat i hi afegim una mica d'aigua, augmenta de volum gràcies a l'inflor dels grans de midó. Un cop reposada, la barreja es transforma en una pasta viscosa anomenada fècula.

Com que aquest producte augmenta de volum amb l'aigua, és viscos, aglutinant i barat, s'utilitza com a adulterant en el procés de fabricació de molts aliments: pernil dolç, paté de fetge (“foie-gras”), xoriço, mostassa, etc.



Moltes vegades la presència de midó no apareix en les etiquetes i per això podem realitzar un experiment per detectar-lo.

1. Prendrem diferents tipus de mostres (de pernil dolç, mortadella, etc.).
2. Tirem en un petit bocí d'aquests embotits un colorant anomenat tintura de iode o lugol (en venen a les farmàcies).
3. Observem el color que adquireixen.

Aquest colorant és de color groc però tenyeix de negre o blau fosc el pa, arròs, etc., és a dir, qualsevol tipus de fècula. En el cas que les mostres analitzades es tornin negres voldrà dir que estan adulterades amb midó; si queden de color groc no contenen midó i per tant no s'han adulterat. Si volem analitzar un producte de color fosc (paté...) cal descolorir-lo prèviament amb lleixiu i després procedir tal com s'ha indicat anteriorment.

L'aigua en el vi

La presència d'aigua en el vi és coneguda des de sempre, tot i que quasi mai és reconeguda per les persones que intervenen en la comercialització d'aquest procés. Tirar aigua al vi fou

una de les primeres adulteracions tècniques alimentoses inventades per l'home.

Com que el vi és una solució aquosa molt complexa i estructurada, fruit de la interacció de múltiples causes i circumstàncies, la seva adulteració amb aigua és fàcilment identificable per les variacions de gust, color i olor del producte final.

La valoració, a través del seu gust, de la quantitat d'aigua afegida a un vi és molt difícil de fer si el vi analitzat no és el que hom beu habitualment. Per detectar-ho podem utilitzar un got de vidre, posar-hi a sota un llumí encès i observar

la superfície del vi: a través del vi no aigualit la flama es veurà molt clara, mentre que a través del vi aigualit no es veurà tan bé.

Si l'adulteració prové de la bóta és més difícil de detectar, tot i que també es pot arribar a trobar. Per aconseguir-ho podem realitzar el següent experiment: 1. En un tovalló de paper de només un full es talla un quadrat de 6 cm de cantó.

2. S'agafa aquest quadrat i es posa damunt d'una cartolina (tipus targeta de visita).

3. Amb una xeringa o un comptagotes es posen 2 o 3 gotes del vi que volem analitzar en el centre del quadrat.

Mentre dura l'asseccament, les gotes de vi s'escampen pel tovalló en forma de taca rodona. Al final la taca presentarà una zona central i un halo pàl·lid, transparent. Aquest halo és causat per l'aigua i com més gran és, més aigua s'ha afegit al vi.

Espero que us animeu a posar en pràctica algun d'aquests experiments i que això us ajudi a reconèixer la qualitat d'alguns aliments que preneu.

Marta Cos Sagué



Xacobeo 2004

Des de l'Edat Mitjana, la peregrinació a llocs cèlebres de devoció constituïa una de les formes de penitència canònica o pública, a més d'aprofitar-se per fer un llarg viatge molt acompanyat i així gaudir de certa seguretat. La que va al sepulcre de l'apòstol Santiago es va iniciar a mitjans segle IX i atreïa a Iria Flàvia els cristians de tota Europa i amb ells un intercanvi cultural i artístic que pot apreciar-se en els principals punts del recorregut espanyol des de Roncesvalles, Jaca, Puente la Reina, Estella, Nájera, Burgos, Sahagún, León, Ponferrada i Santiago.

La fundació de Santiago de Compostel·la se situa durant el regnat d'Alfons II el Cast, que va disposar la seva edificació al voltant del santuari que guardava les relíquies de l'apòstol Santiago el Major. Les peregrinacions impulsades per Roma, que venien principalment de França, contribuïren a donar-li tal prestigi que es denominava la Roma d'occident.

Segons la tradició, l'any 26 Santiago el Major va passar a predicar l'evangeli a Espanya on se li va aparèixer la Verge sobre el pilar que actualment es venera a Saragossa.

Tornat a Jerusalem fou degollat per Herodes Agripa i els seus seguidors recolliren el seu cos per traslladar-lo a Galícia. Sobre el trasllat de les relíquies de Santiago des de Palestina a Galícia, s'han escrit una gran quantitat de llegendes i d'històries, una de les quals és la següent:

"Jean de Roquebrune, un famós cava-



ller francès, i el seu escuder Bernat de Ventadorn es dirigien a Lleó per ajudar el rei Alfons a defensar els últims trosos d'Espanya dels infidels. Un dia, en una vall abans de Roncesvalles, sortí de la boira un cavaller templari amb un bonic cavall negre que, després de presentar-se com l'Antonius Bloch, va demanar-li si volia portar a terme una delicada empresa, portar i entregar a mans de l'arquebisbe de Santiago, Esteve J. de Ururoa, un farcell molt important que hauria de defensar amb la vida durant tot el viatge i li va fer jurar que compliria l'encàrrec i que per cap motiu obriria el farcell per saber-ne el contingut.

Acceptat l'encàrrec i desaparegut el templari, es dirigiren a una petita paròquia on el capellà, que segons ell es deia Felip Montego i que posteriorment va resultar ser un altre templari que es deia Guy Blas i bon amic del primer, es va oferir a acompanyar-los a Santiago.

Al pont de Rumi, sobre el riu Salat, els van atacar uns moros que abans havien vist en un hostel de Pamplona. Roquebrune va donar el farcell de les relíquies al criat i l'encaminà cap al convent de Sant Jordi mentre ells es defensaven dels moros. Al convent varen conèixer Francesc de la Fontaine, pintor i bon cristià, que els va acompanyar fins a Burgos i els va

donar un mapa dels camins a seguir fins a Santiago.

Partiren seguint el mapa i varen ser atacats encara dues vegades, primer per un grup de mercaders catalans que els seguïen des de l'hostal de les Dues Llunes i en la lluita feren presoner a Felip Montego.

Quan varen acampar, a la nit i d'amagat, l'escuder Bernat va anar a tallar els lligams que retenien el presoner i s'escaparen amb l'Arrabal, la mula d'en Bernat, cap a Alto de las Mulass, a dos dies de Lleó.

Amagats en un carro de fenc, varen passar el pas obligat del riu Órbigo i arribaren a les portes d'Astorga.

Malfiats del mapa i de qui els el va donar, continuaren per altres camins fins arribar a l'últim pas obligat i estret, la confluència dels rius Loio i Minyo.

Allà els esperaven una gran quantitat de moros que els obligaren a saltar al riu per poder escapar-se i allà va morir Arrabal, la pobre mula de l'escuder i ells s'escaparen per cames i nedant.

Per fi arribaren a Compostel·la, on els esperaven l'Antonius Bloch i l'arquebisbe Ururoa, a qui el senyor de Toquebrune, donant-li el farcell de mà, va dir-li: "Aquí teniu les relíquies de Santiago".

El bisbe Ururoa el va interrompre dient: "No, les relíquies de Santiago, el cosí de Jesús, fa dies que són aquí, han vingut per mar des de Palestina. Tot això vostre ha sigut per distreure l'atenció dels perseguidors moros i pagans".

Seguidament, el bisbe va condecorar els dos cavallers amb la Creu de la Sagrada Ordre dels Defensors de la Fe i a l'escuder el va fer agenollar i el va consagrar cavaller.

Les relíquies de Santiago, guardades en un reliquiari de plata, descansen sota la gran volta del temple".

Josep Carreras



La intel·ligència estúpida o l'estúpidesa de la intel·ligència

La ximpleria amb graus diferents fins arribar a l'estúpidesa és una debilitat humana terriblement perillosa, ja que ha estat font de fatalitats, desventures, adversitats, injustícies i abusos. Per una altra banda, la intel·ligència, és a dir, la capacitat de pensar la realitat i de comprendre, d'aprendre i de resoldre situacions noves, ens pot dur a situacions de prudència, estabilitat, progrés i de projecció tecnològica, fins al punt d'aconseguir cotes de benestar sempre somiades i de tenir instants de felicitat. En un punt de comparació diríem que l'estúpidesa i la intel·ligència són totalment contraposades i no poden coexistir en una mateixa persona o en una mateixa col·lectivitat. Això, com diu José Antonio Marina, en el llibre "La intel·ligència fracassada. Teoria i pràctica de l'estúpidesa", no és tan fàcil d'assegurar, només cal adonar-se'n amb claredat que la intel·ligència pot fracassar i produir maldat fins a punts d'autèntica barbàrie i crueltat. Una gran part de la història de la humanitat està explicada a través de grans fracassos als quals se'ls embolcalla amb glòria. La història d'Europa n'és plena d'ambicions, conquestes,



José Antonio Marina

guerres civils i religioses, fins arribar a guerres de vanitat. L'orgull, l'odi i la cobdícia també són fracassos de la intel·ligència, de persones intel·ligents que han fet mal ús de les seves capacitats i habilitats.

La nostra civilització considera la intel·ligència com un factor important

de la persona per desenvolupar la ciència, i la desmarca del món afectiu i de les relacions quotidianes. És en aquest nivell més humà on la intel·ligència pot esdevenir bondat, i ser la creació més alta a la qual hauria d'arribar. Avui en dia tenim meravelloses oportunitats per aconseguir fites sense precedents en la història de la humanitat: eradicació de la pobresa, de la fam i de les discriminacions, per aconseguir finalment rutes positives de convivència, de cultura i de pau.

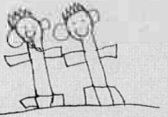
Però la estúpidesa de la intel·ligència es dona en alguns polítics, responsables d'una ciutadania que espera d'ells exemple i defensa dels drets civils, i en canvi ofereixen tres actituds estúpides pròpies dels poderosos: sentiment de saber-ho tot, sentiment de poder fer-ho tot i sentiment d'estar protegit de tot. El resultat de la suma d'aquests tres sentiments ens dona com a resultat el fanatisme, la intolerància i el racisme. No hi ha altre camí que dirigir la intel·ligència cap a la felicitat privada i la dignitat col·lectiva de la pau.

Roger Rigau

Un any de molt de fred



Imatges ben properes de les conseqüències del fred d'aquest hivern.



Crònica enganyosa de la realitat

Em nego a pensar que els mitjans de comunicació plasmen a la pantalla la realitat entera del món on vivim, ans al contrari, agafen sovint el pitjor i ens ho entreguen embolcallat amb paper de regal.

Divendres a la tarda, asseguda al sofà de casa amb un comandament a distància a la mà vaig passant un per un els programes de televisió. Quin repertori! explicant les desgràcies d'un i de l'altre, com un concurs, a veure qui diu la desgràcia més grossa, i a veure quin programa ensenya la imatge més macabra per impactar més a l'espectador.

Sovint apareixen imatges en horaris infantils que no són imatges pornogràfiques, ni tenen res aparentment no apte, però aconseguen fer-nos engolir algunes escenes tant o més escabroses i sanguinàries que qualsevol pel·lícula no apta per a menors de 18 anys, escenes que realment et fan posar els pèls de punta.

Però la culpa no només és dels que ho emeten, sinó també dels que ho mirem, perquè amb la nostra cooperació prement aquell canal, fem augmentar l'audiència i promovem que aquell programa segueixi essent emès per televisió.

Un tema a part són els famosos. Revistes, programes de televisió, internet... ens venen fotografies de móns irreals que no existeixen, móns perfectes, amb cossos Danone, vestits d'últimes tendències, pentinats de mil colors. Un univers de fades i princeses.

Què en penso? primer que no ens entreguen la realitat d'aquest món, o solament la part que dóna "morbo", "glamour", i sobretot expliquen allò que interessa a les masses i que dóna audiència. I segon, que si expliquessin la veritat de debò, em penso que superaria el que veiem.

Per altra part, el tema que espanta és que ensenyant-nos tot això estan educant una societat enganyada,

abonen un hort que creixerà sense moral, l'efecte multiplicatiu de les imatges ja està donant el seu fruit. Com més assassins ensenyin, més futurs assassins fabricaran. Com més destrosses familiars ensenyin, més famílies destrossades fabricaran. Com més dones de plàstic sovint amargades ensenyin, més nenes "barbies deprimides" crearan.

I això és la societat de la informació que diuen que és real? Jo en dic realment colada, passada per un filtre que a part d'ensenyar allò dolent, ho embolcalla amb paper de regal, una música fantàstica, una mica de serietat i el que s'anomena "glamour", i nosaltres ho comprem i ho consumim cada dia, a la televisió i a la premsa escrita, i ens agrada, i ho seguim mirant i llegint, perquè ens mostra a voltes un món d'algú que està pitjor que nosaltres, i què bé que ens sentim! això de saber que sempre hi ha algú pitjor consola.

Aquest és el món que volem? i després de molt pensar, tanques la televisió i segueixes la teva vida, perquè et sents incapaç de combatre contra un món que fa temps que gira. Tombes el cap i sols et queda procurar que a on tu siguis, l'aire sigui net, i que els teus ulls respirin més bondat i transparència de la que els mitjans et donen, mentre apures uns moments per fer un escrit que algú llegirà i pensarà que potser tens raó, i que hi ha mil coses boniques en el planeta per encantar-nos a mirar, però que lamentablement no donaran euros, però ens ompliran el cor de pau, cosa avui en dia més difícil encara.

Anna Pagès

Dóna corda al català!

Als mitjans de comunicació en aquests últims dies hem vist una dentadura saltadora que ens incita a parlar el català, podríem dir que és la mascota d'una campanya impulsada pel govern per tal de fomentar la nostra llengua.

Trobo molt encertada la proposta, ja que en la situació lingüística que actualment ens trobem immersos, la llengua catalana s'utilitza cada vegada menys i penso que cal posar-hi remei.

Dic això perquè la meua carrera professional m'ha portat aquest any a treballar a Lloret de Mar i és en aquesta població costanera on més m'ha sorprès la situació del català. Treballant en una escola pública, m'ha sorgit la següent pregunta: "Com pot ser que la majoria de famílies que escolaritzen els seus fills són castellano-parlants i molts d'ells ni tan sols el castellà és la seva llengua materna?"

Sincerament cada vegada més penso: "A quin lloc em trobo?", però és que sóc a la província de Girona, a la comarca de la Selva, sí, sí, a 42 quilòmetres de casa. De seguida us podeu preguntar si les famílies són immigrants acabades d'arribar, doncs, la resposta és que no. Senzillament alguns són castellano-parlants perquè vénen de l'Argentina o de l'Uruguai, per exemple, i la seva llengua de comunicació és el castellà i ja en fan prou. Llavors jo em torno a qüestionar per què passa això? Per què aquesta gent no té mitjans per fer cursos de formació? No disposen de temps? O bé no hi veuen la necessitat? Simplement llanço aquestes preguntes, perquè hi reflexionem.

Per tant, davant de situacions com aquestes, penso que els catalans no hem de deixar de ser-ho i que pel bé d'aquestes persones, no hauríem de dirigir-nos-hi en castellà, si no és en algun cas puntual de pura necessitat, senzillament perquè la llengua de Catalunya és el català i l'hem d'utilitzar per tal que aquesta no s'extingeixi. Entre tots hem d'ajudar la gent que ve de fora a aprendre'l, siguin d'un país o d'un altre d'on provinguin.

Endavant doncs, donem corda al català!

Eva Serinyà i Suy

El respecte per la gent gran: un gran valor en perill d'extinció

Tots som conscients de la velocitat supersònica en què canvien les coses; el dia a dia és una carrera contínua d'obstacles que ens crea angoixa pel fet de no arribar a tot. Aquest canvi en la manera de viure genera una *modificació dels valors* humans. El que abans era un gran valor, avui dia ja no ho és. Valors com l'esforç, el respecte, la cooperació, la perseverança... han perdut consideració. En consonància amb la realitat que vivim, som bons en tant que som productius, competitius,... sorgeixen altres maneres de pensar, viure i actuar.

Un d'aquests valors que ha canviat considerablement, és la visió que molts joves tenen de la gent gran, dels avis i àvies que han fet un llarg camí i que en fer-se grans alguns han passat a ser una càrrega per les famílies en mancar-los la salut, tant física com mental, etc. Sortosament són molts els que poden arribar a fer-se grans i la societat ha d'aprofitar el potencial, que és molt gran, que tenen els avis i àvies. De fet, disposen d'una cosa importan-



tíssima de la qual no en gaudim els joves, temps, de manera que no hem d'oblidar mai que són una gran font de saviesa popular i de saviesa en molts aspectes de la vida quotidiana, i com no, professional, pel que fa als molts anys d'experiència viscuts. L'experiència és la mare de la ciència, o no? La visió en perspectiva que una persona gran té sobre la vida és reflexiva, serena i l'hem de considerar una font de gran riquesa que cal aprofitar.

La vida moderna ha canviat el rol social que se'ls donava fa uns quants anys fins al punt de convertir-los, en alguns casos, en una nosa, un lligam que perjudica el ritme de vida que volem portar. Hauríem de pensar que de joves no ho serem sempre i que hauríem d'estar contents d'arribar a la vellesa, amb tot el que això comporta...

Hem passat de tenir societats patriarcals on el poder de decisió residia en la persona més gran de la casa, considerada, per tant, com el cap de la família, a no comptar amb ells. No fa tant temps d'això i, encara més, en algunes cultures encara es dona.

Crec que cultivar aquest gran valor de respecte, estimació, comprensió... envers els més grans, és feina de tots; principalment de les famílies on els pares, amb l'exemple, han de potenciar-lo, de l'escola i de la societat en general, que està més preocupada pel tenir i s'oblida de cultivar el *ser*.

Rosa Taberner i Bosch

Les noves tecnologies a l'escola

L'accés de tots els centres docents a internet i l'ús de les noves tecnologies han afavorit el fet que moltes escoles disposin de pàgines webs que contenen, a més d'informacions, fotografies d'activitats que es realitzen al centre, de manera que la imatge dels/les alumnes està present a la xarxa cada vegada més.

Atès que el dret a la pròpia imatge està reconegut en l'article 18.1 de la Constitució i regulat per la Llei sobre el dret i l'honor a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge, es fa necessari que, prèviament a la publicació a les pàgines web dels centres docents, s'hagi d'haver obtingut el consentiment dels seus pares o tutors legals. Aquest consentiment haurà de

donar-se per a qualsevol altre sistema de captació d'imatge: filmacions, diapositives, fotografies, revista escolar, diaris...

La llei obliga a les escoles a demanar aquest consentiment i per tant s'ha de respectar que cada família el doni o no. En cas que no autoritzi que el seu fill o filla aparegui en fotos de la vida escolar, és obligació del mestre dir: "-Tu no et posis a la foto, ja que no pots sortir-hi". I en cas de fer-la, procurar retirar-la. Els nens i nenes petits per naturalesa volen ser protagonistes i és lamentable haver-los de dir: "-No, tu no". D'alguna manera, no és fer-los sentir diferents? Perquè això no passi, ja que és violent, què fem, deixem de fotografiar, filmar...

activitats, sortides, festes escolars? A tots ens agrada recordar al cap dels temps quines festes hem celebrat, i a molts els agrada seguir el ritme escolar mitjançant la pàgina web de l'escola. Aquesta llei, a l'escola, ens complica un xic més la nostra tasca diària, que ja per si sola no és gens fàcil. Les innovacions quant a la difusió i comunicació visual només les podem utilitzar amb respecte, allò que per a alguns pares és fantàstic per a altres és un pecat. No sé com s'acabarà, però no voldria que després de tants esforços perdéssim la il·lusió i les ganes de posar-nos al nivell de modernitat que la societat ens reclama.

Rosa Taberner i Bosch, una mestra





Horaris del CAP d'Anglès

MEDICINA GENERAL	INFERMERIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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	DIJOUS	DIVENDRES
Pilar Adroher Jordi Vilanó	Dolors Corominas -	Tarda -	Matí -	Matí -	- Tarda	Matí -
ODONTÒLEG	AUXILIAR INFERMERIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Jordi Piera	Teresa Roca	Matí	Matí	-	Matí	Matí
GINECÒLEG	AUXILIAR CLÍNICA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
X. Ymbert J. Meléndez	- Teresa Roca	- Matí	- -	- -	Matí -	- -
LLEVADORA	-	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Montserrat Garriga	-	Tarda	Matí	Matí	Matí	Matí
ASSISTENT SOCIAL	-	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Neus Seseña	-	Matí	Matí/Tarda	Matí	Matí	Matí
EDUCADORA SOCIAL	-	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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
admi@impremtapages.com



REIS 2005

