



Autor: Jordi Cabañete Freixes

# L'amic

REVISTA DE SANT JULIÀ DEL LLOR I BONMATÍ

**L'AMiC**

3a època - febrer 2008

33





## TELÈFONS i FAX D'INTERÈS

### Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí

Tel. 972 42 22 96 - Fax 972 42 33 34  
e-mail: [ajuntament@stjuliabonmati.com](mailto:ajuntament@stjuliabonmati.com)  
web: [www.stjuliabonmati.com](http://www.stjuliabonmati.com)

### Registre Civil

i Jutjat de Pau de Bonmatí  
Tel. 972 42 22 96 - Fax 972 42 33 34

### CEIP Sant Jordi

Tel. 972 42 10 70 - Fax 972 42 31 50  
e-mail: [b7000123@centres.xtec.es](mailto:b7000123@centres.xtec.es)

### Parròquia de Santa Maria de Bonmatí

Tel. 972 42 08 07

### Esplai de Sant Julià del Llor

Tel. 972 42 16 72

### Banc Popular Espanyol

Tel. i Fax: 972 42 00 19

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

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

### Bar-Restaurant Can Jans

Tel. 972 42 30 03

### Restaurant La Barca

Tel. 972 42 09 63

### Bar El Racó dels Amics

Tel. 972 42 00 26

### Turisme Rural Can Vila

Tel. 972 42 37 12

### Restaurant El Duc de l'Obac

Tel. 972 42 09 77

### Mossos d'Esquadra Santa Coloma de Farners

Tel. 972 18 16 75

Urgència 088

Direcció General d'Emergències i Seguretat Civil

Oficines: Tel. 972 18 24 38

Urgències: Tel. 972 18 24 00

Fax: 972 18 24 03

### Bombers

Urgències 085

### Teisa:

Oficines: Tel. 972 20 48 68

Fax 972 20 48 70

Terminal autobusos: Tel. 972 20 02 75

### Feca-Endesa

Gestions-Serveis Clients:

Tel. 902 50 77 50

Avaries: Tel. 902 77 00 77

Correus d'Anglès: Tel. 972 42 22 21

### Consell Comarcal de La Selva:

Oficines: Tel. 972 84 21 61

Fax 982 74 08 04

Servei Recaptació: Tel. 972 84 01 78

Fax 972 84 21 01

Informació General: Tel. 012

## FARMÀCIES

### Farmàcia M. José Medina Bonora:

Tel. 972 42 22 31

### Farmàcia d'Anglès:

Adela Bonmatí - Tel. 972 42 08 89

Teresa Franch - Tel. 972 42 00 51

### Farmàcia de la Cellera:

Marta Jornet - Tel. 972 42 14 63

### Farmàcia d'Amer:

Soledat Bassó - Tel. 972 43 03 16

## SALUT

### Centre d'Assistència Primària CAP d'Anglès

Tel. 972 42 14 98 - Fax 972 42 19 24

### Hospital Santa Caterina de Salt

Centraleta: Tel. 972 18 25 00

### Hospital de Girona Dr. Josep Trueta

Centraleta: Tel. 972 94 02 00

Prog. Consultes Externes:

Tel. 972 94 02 76-77-49

Admissió Urgències: Tel. 972 94 02 81

Unitat d'Atenció a l'Usuari:

Tel. 972 94 02 11-12-13

### Serveis d'Ambulàncies:

Urgències - Tel. 061

Programació serveis - Tel. 704 10 03 17

### Informació Sanitat respon:

Tel. 901 11 14 44

## HORARIS SERVEIS VARIS

### 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 degut a les vacances d'estiu, les oficines municipals restaran tancades totes les tardes.

### SECRETARIA:

Dilluns, dimarts i dijous de les 12 del matí a les 2 de la tarda.

Cal concertar visita prèviament.

### ALCALDIA:

Cal concertar visita prèviament.

### OFICINA TÈCNICA:

Dimarts i dijous de 12 del migdia a 2 de la tarda. Cal concertar visita prèviament.

### DISPENSARI MUNICIPAL:

Dr. Daniel López i ATS Flora Algans: dimecres de les 8 del matí a les 3 de la tarda i divendres de 8 a 11 del matí.

Dr. Manel Roman i ATS Magda Bonet: dijous de les 8 a les 11 del matí.

### ASSISTÈNCIA SOCIAL:

Cal trucar a l'Ajuntament per concertar entrevista. Telèfon 972 42 22 96.

### FARMÀCIA

**M. JOSÉ MEDINA BONORA.** De dilluns a divendres de 2/4 de 10 del matí a 1/4 de 2 de la tarda i de 2/4 de 5 de la tarda a les 8 del vespre.

Servei d'urgència diürn, de 9 del matí a 10 de la nit amb guàrdies localitzades al tel. 646 01 69 07.

### URGÈNCIES DEL CAP D'ANGLÈS:

24 hores diàries. Tel. 972 42 14 98

### PARRÒQUIA DE BONMATÍ:

HORARI DE MISSES

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

Diumenges i festius a les 11 del matí.

### HORARI DESPATX PARROQUIAL

Dissabtes, de 5 a 6 de la tarda i hores convingudes al tel. 972 24 27 62

SERVEIS	2
LLINDA	3
INFORMACIÓ MUNICIPAL	4
ANIVERSARIS	6
ACTUALITAT	7
ENTREVISTA	8
SALUT	11
ESCOLA	13
ENTITATS	15
OPINIÓ	24
LLIBRES RECOMANATS	32
WEBS D'INTERÈS	33
GASTRONOMIA	34

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, Elia Borràs, Rosa Taberner, Anna Masachs i Anna Marcó.

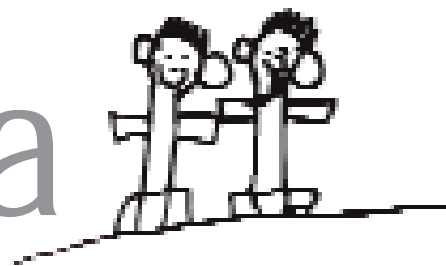
**IMPRESSIÓ:** Impremta Pagès  
Tel. 972 42 01 07 - Anglès

**PORTADA:**  
Fotomuntatge: El pont romànic.  
Autor: Jordi Cañabate Freixes

**DIPÒSIT LEGAL:** GI-1210-1993

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

# Llinda



Benvolguts/es,

La vida quotidiana d'un poble petit com el nostre, està plena de petits gestos que puntualment ens arriben, indicant-nos que la vida segueix el seu ritme frenètic i que el temps passa molt ràpid, sovint molt més del que desitjariem. Tornem a deixar enrere un altre Nadal i comencem amb il·lusió un nou any. És hora doncs de retrobar-nos amb la nostra gent de sempre per mitjà d'aquesta publicació semestral que puntualment arriba a les nostres llars i que és un nexe d'unió entre el teixit associatiu del poble i els nostres lectors, així com també pretén ser una finestra oberta a tothom qui ens vulgui fer arribar la seva opinió lliure i desinteressadament.

Hem vull dirigit aquesta vegada, molt especialment als amics i fundadors d'aquesta revista que l'any passat va celebrar el seu setantè aniversari i agrair-los la seva fidelitat. És un goig per a nosaltres poder comptar amb la col·laboració de persones que varen viure l'època difícil dels anys de guerra i postguerra (i que per si no era prou difícil els va sorprendre en una època tan innocent i idíl·lica com és la infància-adolescència). En aquesta edició hi trobareu un escrit que ens ha fet arribar el nostre amic Pere Motjer, persona molt lligada al poble des de la seva infància, us el recomano, és un retorn als orígens de la nostra revista i a aquella mainada que amb tanta il·lusió varen tirar endavant aquell valuós projecte que sortosament encara avui perdura. També vull agrair a la Carme Puig, (la Carme de Cal Comediant) el seu escrit i els seus records. Com a alcalde d'aquest municipi em sento orgullós que seguiu portant al cor el nostre/vostre poble, certament són uns records que formen part de la vostra història personal i de la nostra col·lectiva, doncs la història l'anem fent tots amb el dia a dia.

El nostre municipi s'ha anat fent gran, hem de seguir les lleis del progrés, però sense perdre l'essència de poble petit, de caire familiar i unit que vol que tota persona nouvinguda entri a formar part de la nostra família.

Amb un sincer agraïment a tots i a totes us desitjo un Bon Any 2008.

**JOAN GRABULOSA i VIDAL**

Alcalde de Sant Julià del Llor i Bonmatí





## MODIFICACIÓ DELS TOPÒNIMS

Vist que el Departament de carreteres de l'Administració General de l'Estat ha efectuat una modificació en la nomenclatura dels topònims de la senyalització existent a les carreteres C-63 i GI-532. En Ple Ordinari a dia 7 de novembre de 2007, es va aprovar:

1. Manifestar la total disconformitat amb la modificació del topònim propi i característic del nucli de Sant Julià del Llor, que ha passat a denominar-se "St. Julià L."

2. Sol·licitar al Servei de Senyalització del Servei de Carreteres del Departament de Política Territorial i Obres Públiques que procedeixi a modificar el topònim, restablint el nom originari de "Sant Julià del Llor".



3. Comunicar aquest acord al Servei de Carreteres del Departament de Política Territorial i Obres Públiques.

...

## CONTENIDORS EN MAL ESTAT

Des de l'Ajuntament hem detectat una sèrie de deficiències en relació a l'estat de conservació dels contenidors de brossa orgànica. Degut a això, s'han fet les queixes pertinents a l'empresa que fa la recollida i el resultat serà la substitució progressiva dels esmentats contenidors, (en el moment de redactar aquest escrit alguns ja han estat substituïts). També s'està estudiant el canvi d'ubicació d'alguns punts de recollida, ja que alguns veïns es queixen de l'impacte visual que comporten i sobretot de les males olors a l'estiu. És un tema complex ja que a ningú li agrada tenir-lo al davant de casa seva; però d'altra banda tampoc es poden posar en llocs molt allunyats ja que això també seria un inconvenient. La idea és trobar un lloc definitiu on no molestin i al mateix temps siguin

accessibles, i sobre aquesta idea estem treballant.

També volem comentar que dins els contenidors de matèria orgànica s'hi continuen trobant cartrons i plàstic, quan a pocs metres d'aquests contenidors hi ha els de recollida selectiva. Recordeu, reciclar és donar una segona utilitat a aquest materials i no tenen per que anar a l'abocador.





## INFORMACIÓ DEL SERVEI METGE

A partir del dia 6 de febrer de 2008 i per tal d'unificar criteris a l'hora d'atendre els pacients del Consultori Local de Bonmatí, la consulta d'infermeria la portarà sempre la mateixa infermera, la Sra. Yolanda Garza Recio.

Els horaris continuaran essent els mateixos ampliant els divendres fins a les 13,00 (la infermera), és a dir:

**Dimecres**, de 8.30 a 14.30 juntament amb el doctor López.

**Dijous**, de 8.30 a 11.00 amb el doctor Román  
**Divendres**, de 8.30 a 13.00. El doctor López hi serà fins a les 11.

El funcionament continua essent el mateix, cal demanar hora prèvia al CAP d' Anglès al telèfon 972 42 14 98. Esperem que aquest pas contribueixi a la millora de l'atenció dels pacients de Bonmatí.

## HOMENATGE A LA VELLESA

- 11 DE SETEMBRE DE 2007-





## FA 25 ANYS...

El 22 de febrer de 1983 el consell executiu de la Generalitat va aprovar la segregació de Sant Julià del Llor i Bonmatí. Per tant, en aquesta data el nostre municipi complirà 25 anys com a tal.

Des d'aquí volem donar les gràcies a tots els que varen posar l'interès, i la il·lusió en aquest projecte que ha fet de Bonmatí i Sant Julià del Llor un poble jove i amb empena.

## FA 40 ANYS...

A les 10 del matí del dia 13 d'agost de 1967 es fa la primera inscripció de bonmatinencs.

Curiosament a les 10 de la nit del dia anterior es forma una filera de pretendents que passen la nit al ras.

El 28 de desembre de 1967 es va iniciar la construcció dels primers habitatges (22 cases unifamiliars i 18 pisos), corresponents en l'actualitat als carrers Eugeni Casacuberta i Pere Serrat. Aquest va ser l'inici del creixement de l'actual Bonmatí.

En relació a aquest fet el Sr. Josep Pigem ens ha fet arribar el document referent a la formació de la Junta del Patronato de la Vivienda San Benito d'Amer que va ser qui va promoure la construcció d'aquests habitatges.

*Exmo. Sr. Gobernador Civil  
Il·lustrísimas autoridades*

*Ante S.E. con el debido respeto, comparece el Patronato San Benito de Amer, Sección Bonmatí, representado por su junta que acompañada por nuestro Teniente de Alcalde, solicita su interés en el problema social y cultural de nuestra localidad, para lo cual expone:*

*A las 6 horas del día 23 de mayo de 1967 mediante aviso telefónico, los componentes de esta junta fuimos convocados en la vivienda del Sr. Párroco de Bonmatí. En aquella convocatoria quedó constituido el Patronato San Benito de Amer Sección Bonmatí, a fin de proceder a la construcción paulatina de viviendas que sustituyeran las pertenecientes a la Colonia Bonmatí, declaradas ruinosas desde el 5 de enero de 1967. Fue una feliz idea del Exmo. Sr. Gobernador, D. Víctor Hellín Sol y de nuestro Ayuntamiento representado por D. Narciso Junquera y D. Juan Vilà. La idea fue calurosamente acogida, sin reservas, ante la acuciante necesidad producida por el prolongado abandono de nuestra Colonia.*

**La Junta estava composta per Benet Valentí, Eugeni Casacuberta, Lluís Sánchez, Mn. Àngel Pla, Josep Pigem i Josep Puig.**

## COMENTARI DE LA PORTADA:

Fa molts anys, exactament 230, el 13 de desembre de 1777, un aiguat de grans proporcions fa que el Ter es desbordi i a Sant Julià del Llor les aigües canviïn el seu curs deixant el pont del carrer vell sense riu. Aquest excés d'aigua és recordat com l'aiguat de Santa Llúcia. Ara mitjançant les noves tecnologies, podem reconstruir i imaginar, com devia ser l'aspecte del riu i del pont abans de l'aiguat.





## NOUS DRETS PER A LES FAMÍLIES

**IMPORT:** S'estableix una deducció de l'IRPF o un pagament únic de 2.500 euros per cada fill nascut o adoptat. Aquesta prestació és per a naixements i adopcions que s'hagin produït a partir de l'1 de juliol de 2007.

**REQUISITS:** El beneficiari ha d'haver residit de forma legal, efectiva i continuada en territori espanyol els 2 anys immediatament anteriors al naixement o adopció. La deducció no està sotmesa a control d'ingressos dels progenitors o adoptants.

### **BENEFICIARIS**

#### **Prestació contributiva:**

Aquesta deducció es reconeixerà a qui realitzi una activitat per compte propi o d'altres i estigui d'alta a la Seguretat Social, en el moment del naixement o de l'adopció o hagi percebut durant l'any anterior rendiments de capital, treball o guanys de patrimoni.

#### **Prestació no contributiva:**

Aquesta prestació es reconeixerà a qui no treballi o cobri cap de les rendes esmentades anteriorment. Amb caràcter general, la persona beneficiària de la deducció o de la prestació per naixement o adopció serà la mare. Podrà ser beneficiari l'altre progenitor en cas de defunció de la mare sense haver sol·licitat la prestació o si hi ha una cessió del dret de cobrament.

**COM ES DEMANA LA PRESTACIÓ:** El beneficiari que treballa o cobra rendes, pot demanar el pagament anticipat presentant el model 140. Si no demana la deducció per naixement o adopció de forma anticipada, se li deduirà en la declaració de renda del període impositiu en què s'hagi inscrit el descendent en el registre civil. Aquest model 140 s'ha de presentar sempre a l'Agència Estatal de l'Administració Tributària (AEAT).

El beneficiari que no treballa o no cobra rendes, ho ha de sol·licitar amb el model 141. Aquest model es pot presentar a l'AEAT, a les direccions provincials de l'INSS o als centres d'atenció i informació (CAISS).

•••

### **PRESTACIÓ ECONÒMICA DE PAGAMENT ÚNIC A TANT ALÇAT PER NAIXEMENT O**

### **ADOPCIÓ DE FILL EN CASOS DE FAMÍLIES NOMBRESES, MONOPARENTALS I EN CASOS DE MARES AMB DISCAPACITAT IGUAL O SUPERIOR AL 65%**

**REQUISITS:** El beneficiari ha de residir legalment a Espanya en la data del naixement o de l'adopció. Els progenitors o adoptants han d'acreditar que no cobren ingressos anuals, de qualsevol naturalesa, superiors a 11.000 euros. Aquesta quantia s'incrementa en un 15% per cada fill a càrrec, a partir del segon inclòs.

No obstant això, si es tracta de famílies nombroses, el límit d'ingressos anuals serà de 15.903,65 euros, i s'incrementarà en 2.575,95 euros per cada fill a càrrec a partir del quart, aquest inclòs.

**BENEFICIARIS:** En el supòsit de família nombrosa, el beneficiari pot ser qualsevol dels progenitors o adoptants. És imprescindible la presentació del títol de família nombrosa.

En el supòsit de famílies monoparentals, la persona beneficiària serà el progenitor amb el qual conviski el fill nascut o adoptat i que, al mateix temps, sigui l'únic sustentador de la família.

En els supòsits de mare discapacitada i quan estigui acreditat un grau igual o superior al 65% (reconegut per l'ICASS), la beneficiària serà la mare discapacitada.

**IMPORT:** La prestació econòmica consisteix en un pagament únic de 1.000 euros.

**ON ES DEMANA:** Les sol·licituds estan disponibles a les direccions provincials de l'INSS i als seus CAISS.

### **ASSIGNACIÓ ECONÒMICA PER FILL O MENOR ACOLLIT A CÀRREC.**

-S'incrementa la quantia de l'assignació econòmica de 291 euros anuals a 500 euros, quan el fill o menor acollit tingui una edat inferior a tres anys. S'incrementa la quantia de l'assignació econòmica de 581,66 euros a 1.000 euros quan el fill o menor acollit tingui una edat inferior a 18 anys i un grau de discapacitat igual o superior al 33%.

El límit d'ingressos anuals per tenir dret a l'assignació econòmica en el 2008 queda establert en 11.000 euros anuals. Aquesta quantia s'incrementa en un 15% per cada fill o menor acollit a càrrec, a partir del segon, aquest inclòs.



## RAMON ROCASALVA i TORRENT "un noi amb ALES PER VOLAR"



Emprenedor,  
aventurer, ambiciós,  
treballador incansable,  
exigent, xerraire i  
extravertit.

**Aquest és en Ramon Rocasalva  
un jove veí de Bonmatí, de 31 anys,  
que porta 8 anys pilotant helicòpters,  
una feina força arriscada  
que l'ha dut per tota la Península.**

**En Ramon va néixer el dia 14 de juny  
de l'any 1976 a Bonmatí.**

**Fill d'una família treballadora, va créixer  
en un ambient senzill i familiar.**

**La seva infantesa transcorre com  
qualsevol altre noi, entorn la família,  
l'escola, els amics i amigues del poble,  
el futbol,... sense endevinar-hi cap  
indici sobre el que farà en el futur.**

**8 "De petit era TREMENDO"  
ens confessa en Ramon.**

Acabats els estudis primaris, comença a treballar a la fàbrica de Can Casademont, feina que mantindrà fins a començar els estudis de pilot. Als 17 anys, el destí li juga una mala passada, perd el seu pare en un malaurat accident de trànsit.

El jove Ramon sofreix un gran daltabaix moment en què es qüestiona entre altres coses el seu futur. Desitja donar una nova orientació tant personal com professional a la seva vida.

Decideix que vol ser pilot d'helicòpter i canviar la rutina de la fàbrica per l'aventura i l'acció. Ja feia temps que, juntament amb un amic, en Ricard Vidal, compartien el hobby de volar amb ultralleugers a l'aeròdrom de Pals i decideix canviar l'afició per la professió. No ho té gens fàcil, però desitja intentar-ho. És ambiciós i sap el que vol.

Després d'informar-se degudament, s'adona que si vol tirar endavant amb la seva il·lusió, ha de superar uns quants obstacles. Primer els estudis, s'ha de treure el BUP i el COU. Compagina els quatre anys d'estudis a l'institut Vicens Vives de Girona on assisteix en horari





nocturn, amb la feina a Can Casademont. Treballa de valent i supera la primera prova i amb bons resultats acadèmics.

El segon obstacle és de caire econòmic, ja que la carrera de pilot malgrat ser curta, 18 mesos, val molts diners (actualment costa uns 56.000 euros aproximadament). Tot i que tenia el seu raconet estalviat no disposava dels diners en efectiu suficients. Es va vendre tot el que tenia i s'ho va jugar tot per fer realitat el seu somni. Malgrat hi va haver moments crítics, tot es va anar resolent i va poder seguir endavant. De manera que en Ramon estudia els 18 mesos en el Center Vol de Girona, una de les tres escoles de pilotatge d'helicòpter reconegudes que hi ha a tot Espanya.

També ha de superar unes intervencions quirúrgiques als ulls i a les orelles per passar l'estricta reconeixement mèdic que es requereix.

**“NO HI HA BARRERA QUE PUGUI ATURAR UN NOI EMPRENEDOR QUE TÉ LES IDEES MOLT CLARES, NI OBSTACLE QUE PUGUI TALLAR LES ALES AL NOSTRE PROTAGONISTA”.**

Obtingut el títol, comença treballant a Andalusia, primer com a 2n pilot i seguidament ja com a 1r pilot d'incendis, inspeccionant cables (volen al costat de les línies elèctriques amb una càmera d'infrarojos sota l'helicòpter detectant possibles anomalies, pèrdues de corrent,...). Actualment està treballant per una empresa de Madrid que tira cables, aigua i també porta l'helicòpter de Televisió Espanyola.

Li agrada vestir informal, però quan treballa a Marbella ha de canviar l'armilla i els pantalons curts per l'uniforme reglamentari ja que li exigeixen donar una bona imatge als clients que el contracten.

Ha treballat per tot Espanya: Astúries, Galícia, Andalusia,... i ha hagut d'esperar fins ara per treballar a Catalunya. De manera que en aquests darrers 8 anys ha viatjat molt, sempre amunt i avall amb les maletes, lluny de l'Esther, la seva xicota i de l'Antònia, la seva mare.

“Aquest és un dels grans inconvenients d'aquesta feina” ens comenta en Ramon, que és un noi molt familiar a qui li agrada la vida tranquil·la, prendre una copa amb els amics i quan el temps li ho permet participar en alguna de les activitats que es fan al poble, com per exemple cantar la Quina de Nadal.





# entrevista

Aquesta feina l'ha fet sentir plenament realitzat: "et sents útil i valorat". El principal objectiu que el mou és "poder ajudar a la gent, fer un servei als altres". És conscient que la feina de pilot implica tenir molta responsabilitat.

**"HI HA MOMENTS MOLT DECISIUS EN QUÈ NO NOMÉS ET JUGUES LA TEVA VIDA SINÓ LA DE LES PERSONES QUE T'ACOMPANYEN",**  
ens diu.

Explica, també, que per fer aquesta feina moltes vegades s'ha de ser un xic atrevit i arriscat, però has de ser conscient del que et jugues i actuar amb prudència. Recalca:

**"SÓC UN INCONSCIENT PERÒ AMB TOTES LES DE LA LLEI".**

Compaginarà la feina d'instructor amb la de pilot, mantenint alguna de les feines que actualment fa, aproximadament una setmaneta al mes, i d'aquesta manera també aconseguirà tenir content l'esperit.

De manera que sovint el tindrem sobrevolant el nostre municipi i podrà gaudir més de la companyia dels familiars i dels seus amics.

A nivell professional encara té un desig que no ha pogut realitzar i és viatjar als EUA per perfeccionar l'anglès. Si no ho pot fer, ben segur que trobarà una altra manera d'aconseguir-ho.

Quant a anècdotes comenta que va estudiar amb el fill de la Tita Cervera i del baró Thyssen; que alguna vegada havia deixat ben ruixats alguns amics que l'esperaven jugant a cartes a la base; les vegades en què se li havien encès els llums d'emergència quan volava amb helicòpters més vells i s'havia d'afanyar a aterrar,... Destaca el bon companyerisme i les costellades que fa amb la gent amb qui treballa.

Agraeixo a en Ramon que hagi volgut compartir una estona del seu temps i oferir-nos el seu testimoniatge. Li desitjo de tot cor molta sort en el futur.

**ROSA TABERNER i BOSCH**

De fet, aquesta feina sembla feta a mida ja que en Ramon té totes les qualitats per fer-la i desprèn una vitalitat aclaparadora.

Les feines de salvament són les que més li agrada fer, per això la seva gran il·lusió seria algun dia poder ser pilot de l'helicòpter del Trueta, cosa que veu difícil ja que hi ha una gran llista d'espera. Els sentiments que el mouen són altruistes ja que quan acaba la jornada sempre pensa en "quanta gent he pogut ajudar avui?".

Pensant en el futur ens diu: "Sóc ambiciós i no descarto res". No obstant això desitja una estabilitat familiar i guanyar en qualitat de vida. Per això ha acceptat una feina d'instructor en el Center Vol de Girona que li permetrà estar més a prop de les persones que més estima.

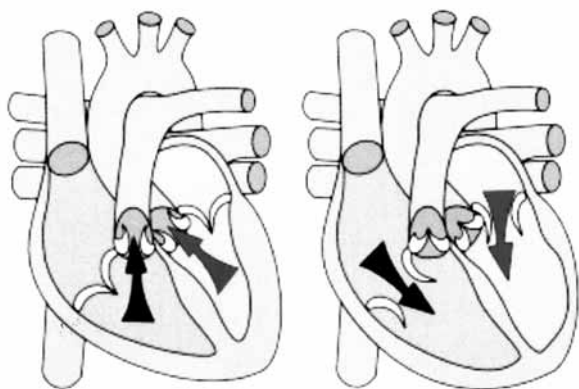




## ANATOMIA DEL COR

El **cor** és un òrgan animal que serveix per impulsar la sang pertot el cos. Acostuma a tenir una, dues o quatre cavitats segons la mena d'animal.

### Funcionament del cor en l'ésser humà



Sístole

Diàstole

El **cor** és un múscul buit que impulsa la sang a moure's per dins dels vasos sanguinis. El cor està situat entre els pulmons i batega unes 70 vegades per minut rítmicament i sense parar. A cada batec, envia una onada de sang a través de les artèries.

Quan la sang ha arribat a les aurícules, aquestes es contrauen (sístole auricular) i la fan passar als ventricles. En aquest moment, les vàlvules mitral i tricúspide es tanquen i llavors la sang surt per l'artèria aorta (al costat esquerre) i per l'artèria pulmonar (al costat dret), gràcies a la contracció dels ventricles (*sístole ventricular*).

Al cap d'unes dècimes de segon, el cor es relaxa (diàstole general) i descansa un instant abans de tornar a contraure's.

La sang sense oxigen (bruta), és abocada al cor a través de les venes caves inferior i superior. Així, doncs, les venes caves inferior i superior són les encarregades d'abocar la sang sense oxigen (bruta), al cor. El cor, amb el seu

moviment impulsa aquesta sang que han portat les venes caves cap a l'artèria pulmonar perquè vagi als pulmons i s'oxigeni.

Les venes pulmonars, porten la sang oxigenada (neta) a l'aurícula esquerra i quan ha passat pel ventricle esquerre, aquest impulsa la sang de forma rítmica cap a l'artèria aorta que porta la sang oxigenada (neta) i la distribueix per tot el cos.

### MALALTIA CORONÀRIA

Ara que hem vist com funciona el nostre cor és hora d'entendre el perquè dels grans problemes que ens dona quan falla o "s'espalla".

La **malaltia coronària**, també anomenada **malaltia de les artèries coronàries**, és el resultat final de l'acumulació de plaques d'ateroma en les parets de les artèries que abasteixen el múscul del cor o miocardi.

En els estadis inicials de la malaltia, quan la obstrucció arterial encara és menor del 70% del diàmetre, no es presenta cap símptoma. Si progressa més enllà, els símptomes són d'isquèmia per manca d'oxigen als teixits però encara amb caràcter reversible. **La malaltia coronària està associada en l'hàbit de fumar, la obesitat, la hipertensió i la deficiència crònica de vitamina C.**

- L'**infart** és quan de manera irreversible hi ha necrosi dels teixits del cor.

- La ruptura d'una placa d'ateroma pot produir un atac de cor (infart de miocardi).

L'angina de pit és el dolor associat amb una malaltia coronària avançada, tradicionalment era tractada amb preparats de nitrogen com la nitroglicerina i actualment amb altres medicaments més eficaços o tractaments quirúrgics.





## PREVENCIÓ

• Aquesta és la malaltia cardíaca més corrent al món occidental.

• La prevenció se centra en **modificar els factors de risc**: Assegurar un constant subministre de **vitamina C**, i el **control del sucre a la sang**, del transport de lipoproteïnes (**colesterol**), de la **obesitat**, **hipertensió**, de la **vida sedentària**, **dieta**, **tabaquisme**, **àcid úric** i **àcids grassos omega 3**.

• Ambdós sexes majors de 60 anys tenen el mateix risc, però els homes de menys de 60 anys es veuen més afectats que les dones de la mateixa edat.

La **dieta vegetariana** redueix la possibilitat de patir la malaltia coronària i també la **dieta mediterrània** especialment la de l'illa de Creta que té un baix consum relatiu de peix.

## CONSELLS PER EVITAR MALS MAJORS

1.- **L'exercici** diari millora la capacitat física, de manera que per fer un esforç igual el cor treballa menys.

2.- L'exercici millora la capacitat pulmonar, ajuda a aprimar-nos, ajuda a controlar la tensió arterial, millora l'elasticitat de les artèries i ajuda a controlar les xifres de colesterol i sucre a la sang.

3.- Cal caminar, nedar o anar amb bicicleta, tot sempre dins les possibilitats de cadascú. El vostre equip mèdic (metge/infermera) us informara de quin és el millor en cada cas.

4.- Està desaconsellat fer exercici després dels àpats, caldria esperar dues hores.

5.- **La dieta saludable** ens ajudarà a controlar el pes, el colesterol i el sucre. Aliments frescos i variats, verdures i fruites (amb moderació), cuinats amb poc greix animal i poca sal. Llegums i cereals, llet descremada i derivats, el peix preferentment blau. Carn només 2-3 vegades a la setmana i oli d'oliva cru.

6.- Evitar els **estimulants**: totalment desaconsellat el tabac i l'alcohol. Amb moderació el cafè i el te. Del vi de taula se n'aconsella un vaset amb els àpats.

7.- **Controlar el pes** és possible: la obesitat fa que el cor "pateixi" i afavoreix les plaques d'ateroma que ens taponaran les artèries importants. Caldrà menjar poquet i sovint (5-6 àpats / dia).

Cal prendre consciència real de la importància de tot això. Voler és poder.

Sovint va bé que ens indiquin per on hem d'anar i què és el millor per a nosaltres però cal no oblidar que **el millor cuidador és un mateix**.

El vostre equip mèdic (metge/infermera) està per ajudar-vos i fer-vos els controls corresponents però cal confiar que ho podeu aconseguir amb bona voluntat.

**GEMMA CAPARRÓS BOIXÉS**

Diplomada infermeria ABS Anglès

# agenda • agenda

**22 de febrer 25è aniversari de la segregació**

**24 de febrer Marxa Popular**

**30 de març Aplec de Calders**

**20 d'abril Aplec de Sant Julià**

**9,10,11 i 12 de maig Festa Major**

**23 de juny revetlla de Sant Joan**



## Cap on va el nostre ENSENYAMENT?

L'últim informe fet públic per la fundació Bofill ha demostrat els dèficits del nostre sistema educatiu, detallant exhaustivament l'índex del fracàs escolar existent.

Els que ens dediquem a l'ensenyament ja fa molt de temps que ens preguntem: Què està succeint? Quins són els motius que han portat a una societat com la catalana, que havia estat capdavantera en aquest tema i que fruïa d'un gran prestigi, a trobar-se quasi a la cua? Què cal fer per redreçar el rumb del nostre ensenyament?

Aquests són els principals problemes amb què ens trobem a les escoles:

- Excés d'assignatures i coneixements en el currículum: no ens permeten consolidar els aprenentatges bàsics.
- Una formació, inicial i permanent, dels mestres i dels equips directius insuficient.
- Masses reformes i molt sobtades: fa la impressió que sovint no s'ha fet un estudi a fons de la manera i la temporització de la seva aplicació, o el que és pitjor no hi ha hagut i/o no s'ha buscat ni l'assessorament ni el consens necessari.
- Massificació a les aules.
- Allau d'immigració.
- Incongruències a l'hora d'administrar els recursos humans i econòmics.
- Manca de valors. Valors com el treball, l'esforç, la responsabilitat, l'autoexigència, el sacrifici, la disciplina i el respecte han perdut vigència o s'han relaxat en la nostra realitat quotidiana.
- Falta de suport per part de l'administració i sovint també de les famílies.

Sens dubte, dir que la culpa del fracàs escolar és només d'una part de la comunitat educativa (societat, mestres, departament d'Educació) és no dir tota la veritat. La veritat és que tots en som responsables, cadascun en el seu camp.

**Societat:** sovint hi ha la tendència a considerar que la responsabilitat de l'educació dels fills recau quasi exclusivament en l'escola i que les famílies per manca de temps, cansament de la feina, pel ritme de la vida quotidiana i, cal dir-ho també, en alguns casos per la seva irresponsabilitat, sovint es desentenen d'aquesta tasca: "Això és feina dels mestres". Creiem que la societat, i en primer lloc els pares o tutors han de prendre consciència de les seves obligacions i que la formació dels seus fills requereix, també per part d'ells: atenció, tensió i sacrifici.

**Mestres:** la nostra feina és una tasca complexa i plena de dificultats: l'educació personificada, l'adaptació permanent a les circumstàncies canviants, la relació amb les famílies, la pèrdua d'importància dels valors fonamentals,... Però això no disculpa que a l'escola li correspongui la responsabilitat de la formació dels seus alumnes i l'obligació d'impartir coneixements. A més els mestres amb la seva actitud i responsabilitat han de ser el referent on han de prendre model els alumnes.

**Departament d'Educació:** a ell li toca posar els mitjans necessaris perquè s'arribi a una bona qualitat de l'ensenyament. Això creiem que es pot aconseguir amb:

- Una bona formació dels docents.
- Una millora dels equipaments i dotacions escolars.
- Un estudi a fons de les vertaderes necessitats educatives del nostre país.
- Una aplicació correcta i amb un ampli consens d'un bon pla d'educació.
- Un control rigorós de l'aplicació d'aquest pla.
- Un finançament adequat.

Des de l'escola pensem que el principal objectiu és aconseguir que el sistema educatiu de Catalunya torni a ser un referent del nostre país i volem creure i confiar que tota la comunitat educativa catalana i els responsables polítics faran tot el possible per aconseguir adequar-lo als nous requeriments actuals i futurs, tenint sempre en compte els objectius comuns marcats per l'espai europeu que creiem que haurien de ser:

- L'equitat. Un sistema educatiu per a tothom que garanteixi l'equitat i la igualtat d'oportunitats, assegurant la justa compensació de desigualtats, perquè tots els alumnes assoleixin l'èxit escolar.
- La participació. Transparència i gestió democràtica i participativa en tots els centres, potenciant la implicació de les famílies, el professorat, l'alumnat i altres agents educatius i socials, fomentant els òrgans col·legiats de govern dels centres tot afavorint el lideratge pedagògic dels equips directius.
- La laïcitat. Una escola laica, on totes les opcions religioses i de pensament tenen cabuda, basada en els valors democràtics, de respecte i de solidaritat que són fonaments del nostre sistema de convivència.
- El finançament. Un finançament adequat de l'educació que demostrï que aquesta és una prioritat de la nostra societat i de la política dels nostres governs.



## LA MARXA POPULAR

Ha arribat el febrer i amb ell temps de “Marxa” a Bonmatí: neguit, persones trucant per confirmar el dia de la “Marxa”, contactes amb les empreses per confirmar col·laboracions, enviament de cartes als participants de l’any anterior, pas i repàs per tots els possibles recorreguts per afinar el màxim el lloc exacte dels punts quilomètrics ..., feina, molta feina, però també molta il·lusió i ganes de tornar a oferir a tothom un matí de diumenge esportiu i distès.

Sembla que era ahir que estàvem al pati de l’escola, esmorzant i comentant les “batalletes” de la primera “Marxa”, amb els escassos cent participants que hi havia, i ja han passat 20 anys! Ens mirem i ens veiem un pèl canviats: alguns hem perdut cabells o els que queden cada cop són més blancs, a d’altres el cos els ha crescut, i no precisament en alçada..., però el que sí que podem assegurar a tothom és que no hem perdut ni les ganes ni l’empenta d’organitzar un any més la nostra “Marxa”.

I com que a la majoria de les persones de l’any anterior els va agradar la idea dels tres recorreguts, aquest any hem pensat repetir-la; també farem una marxa curta d’aproximadament 10 km, una de mitjana d’uns 15 km i una de llarga d’uns 22 km.

La marxa curta resseguirà tot el fons de la vall de Calders i després s’enfilirà fins a Cal Rei, lloc de trobada de les tres marxes, per a continuació tornar a l’escola baixant per La Pera.

La mitjana està dedicada a tots aquells que es pensen que ja hem esgotat tots el recorreguts i que no queda cap camí per on no hem passat mai; a aquests els oferim uns 5 quilòmetres completament nous. Deixarem la curta a peu de Calders, i per davant de les antigues escoles de Constantins pujarem pel mig del bosc fins a Can Binyets, un dels punts enlairats de la muntanya de Sant Roc, la voltarem fins anar a sortir

a prop del Puig de Les Serres i des d’allà en ràpida baixada anirem fins a Can Niern, al fons de la vall de Calders, on ens retrobarem amb els companys/es, i tots junts pujarem fins a Cal Rei i continuarem, baixant per La Pera, cap a l’escola.

La llarga està dedicada als que vulguin caminar de valent; anirem fins a Constantins, agafarem el camí de pujar a Sant Grau i un cop a dalt de la cadera, girarem a l’esquerra per dirigir-nos, travessant la carretera, fins als peus dels cingles de Sant Roc; a partir d’aquí baixarem fins a trobar el torrent de Calders i per un estret corriol pujarem fins a Cal Rei, i des d’allà tots plegats anirem a buscar l’esmorzar, que ja ens l’haurem ben guanyat.

Amb aquest tres recorreguts creiem que complim amb els nostres objectius de sempre: fer una “Marxa” assequible a tothom i donar a conèixer el màxim possible de llocs propers al nostre poble.

Si us ha agradat el que us hem explicat i teniu ganes de passar-ho bé, ja ho sabeu: esteu tots convidats el proper 24 de febrer, a partir de les vuit del matí, a venir a participar a la XXIIena. Marxa “Anar-hi Anant”; nevi, ploqui o faci un bon sol, que de tot ens hem trobat al llarg d’aquests vint anys.

Fins el dia 24!!!

### L’ORGANITZACIÓ



Quina gana que hi ha !!!



## ASSOCIACIÓ NOVA FRONTERA



Benvolguts lectors, abans de tot, des de la nostra entitat us fem arribar una salutació agraïda i respectuosa, perquè sabem de la vostra inclinació i benvolença per a la gent gran.

Nova Frontera continua caminant, pas a pas, estimulants i promocionant activitats, i ho fem amb la mateixa il·lusió amb què són rebudes. És realment satisfactori veure l'interès que s'ha posat en la fabricació de "fanalets" per la Puríssima, l'esforç de la coral, l'aventura d'anar a Barcelona a veure teatre (i que bé ens ho vàrem passar) i l'alegria de fer treballs manuals amb la Lluïsa. Així com la sorneguera placidesa de jugar a cartes al local, que per cert, segurament hi haurà enyorança quan ben aviat poguem donar vida i molta marxa al nou local d'entitats i que esperem amb ganes i renovades il·lusions. Per algú, aquestes activitats poden semblar que es fan per "entretenir a quatre vells", però no és així. Mentre es fan es treballa el magí i es parla de tot i molt, entrellaçant amistats i oblidant solituds, la xerrameca funciona amb bon criteri, i de forma clara

"aquests vells" saben expressar tot allò que no s'aprèn en els llibres ni a les universitats, és simplement la saviesa de l'experiència, el sentit comú. Sí amics, el sentit comú, la capacitat bàsica d'esbrinar el camí adequat per a cada cosa.

Així doncs, amb una bona dosi d'aquest sentit comú amanit amb un bon rajolí d'estimació i comprensió resoldrem els maldecaps del dia a dia, i veurem que l'envelliment no és un problema, en tot cas ignorar la gent gran sí és un problema.

Abans d'acabar voldríem demanar a entitats, institucions públiques i privades que us aboqueu amb entusiasme i a cor obert a la gent gran, que han estat la força i l'empenta per arribar on som. No els oblidem, al cap i a la fi són els responsables que avui visquem millor.



## LES SARDANES A BONMATÍ



Aquest any, ens han demanat a nosaltres col·laborar amb l'escrit de sardanes per a la revista "l'Amic".

Nosaltres som unes antigues alumnes, actualment monitores del Grup Sardanista de Bonmatí que està dirigit per en Lluís Molas.

En Lluís, va rellevar els antics monitors que portaven l'entitat de sardanes de Sant Julià del Llor i Bonmatí, on nosaltres vam començar a ballar-les amb uns tres anys acabats de fer. Assajàvem els dissabtes a les 3 de la tarda a la font de la Rovira, però ja fa forces anys que ho fem a l'envelat. Els anys que vàrem ser alumnes ens ho passàvem molt bé, tant ballant sardanes com a les activitats complementàries. I ara com a monitores animem a tota la mainada que s'apunta a les sardanes i així podran gaudir de la mateixa manera que ho vàrem fer nosaltres.

Els cursets començaran a finals de febrer principis de març, i les dates se sabran amb una circular que el col·legi CEIP St. Jordi entregarà a la mainada. Com cada any l'assaig es farà de 3 a 4 de la tarda, cada dissabte, a l'envelat.

També ens hem assabentat que aquest any hi ha la intenció de dur a terme un cursset per a adults, que seria el mateix dissabte després de l'assaig de la mainada, de 4 a 5.

Més endavant ja es parlaria de l'inici del cursset per a adults.

Resumint, animeu-vos i apunteu-vos a Sardanes que us ho passareu molt bé!!!

## SÍ, jo també en dono

Hem assistit, recentment, a una mostra d'humanitat, de solidaritat, que a nivell de país podem considerar un èxit, em refereixo a la Marató de TV3 que es destina a la lluita contra les malalties cardiovasculars.

És una mostra més de l'estat de salut del cor dels catalans, que es manifesta amb molt diversos gestos i activitats, que fins i tot resten individualment en l'anonimat revalorant la seva essència.

També és veritat que a voltes ens sentim incompresos, que ens revelem potser massa poc contra la injustícia, que blasmem allò que no funciona col·lectivament. En definitiva, reconeixem també que les coses podrien anar molt millor.

Hem de convenir que no n'hi ha prou amb la voluntat individual de millora, cal que ens hi posem com han fet tots aquests contribuents de la Marató, amb més o menys esforç, per aconseguir resultats positius.

Una necessitat continuada als nostres hospitals són els components sanguinis. De la seva adequada administració o transfusió depèn la millora de molts malalts i en alguns casos la vida. Aquesta necessitat es concreta a casa nostra amb mil donacions diàries de mitjana.

Tot i ser molt important, és perfectament possible, fins i tot fàcil, si assolim una cultura de la donació que la normalitzi com una activitat més, i la situï en un lloc preferent en la nostra escala de valors saludables.

Troblem facilitat per donar sang al Banc de Sang i Teixits situat a tots els grans hospitals, i en Equips Mòbils del mateix Banc que es desplacen periòdicament a tots els pobles i ciutats, centres d'ensenyament, de treball, etc., prèvia informació en aquell àmbit. A Sant Julià del Llor Bonmatí els mesos de juny i desembre al col·legi Sant Jordi, i pel març a la fàbrica Casademont.

Són moltes les persones que encara no s'han decidit, però és ben segur que la majoria d'elles coneix algú que s'ha beneficiat d'algún dels components de la sang, no en va estudis demostren que el 74% de la població n'ha necessitat.

Tenim als nostres pobles un notable nivell de participació, la predisposició és bona, i per propi interès i dels nostres, només cal dir: sí, jo també en dono!

**JOSEP MA. PUIGDEVALL**  
BANC DE SANG I TEIXITS. Girona



## L'AMPA informa



Una vegada més aprofitarem la presentació d'aquesta revista per a poder-vos explicar les novetats d'aquest curs 2007-2008.

Hem iniciat aquest curs fent contents a tots els alumnes d'aquesta escola, al menys s'ha fet amb aquesta intenció. Per als més petits, com que sabíem que se'ls preparava una sorrera, l'AMPA els ha equipat amb pales i galledes, i també els ha comprat una caseta de plàstic pel pati. I per als més grans, hem comprat cordes i gomes de saltar pel pati, i a més tots els socis han tingut l'agenda gratuïta.

Un any més hem col·laborat amb les activitats nadalenques de l'escola, perquè tots els alumnes poguessin gaudir d'aquests dies tan especials.

També hem organitzat diverses activitats extraescolars per aquest curs. A continuació us en fem un resum:

- Com a novetat hem introduït la Música, per a petits i grans. Els més petits fan varietat d'instruments, i tenim molta participació, i amb els més grans hem aconseguit un petit grup de guitarra.

- Els alumnes de P3, P4 i P5 els dijous al migdia fan anglès, sembla que fent-ho al migdia va molt millor per als pares i això fa que també hi hagi molta participació.

- També continuem amb la informàtica i la mecanografia, que l'any passat ja van ser tot un èxit, i també tenim un grup molt maco.

- Per últim, vàrem començar el curs fent Funky (classes de ball). Eren poquetes nenes però l'empresa va acceptar fer les classes com l'any anterior, però es va haver de deixar en donar-se de baixa una nena.

En aquests moments l'AMPA està treballant per aconseguir subvencions, fer el canvi d'estatuts, organitzar els casals de juny i juliol amb una empresa nova (ja que l'any passat hi va haver queixes), i estem començant a plantejar algun punt de la Festa de Final de Curs.

## ENS AGRADA L' AVENTURA!

Doncs sí amics, aquest any i donada la dificultat que comporta trobar obres de teatre, hem decidit muntar-ne una nosaltres. Vagi per endavant l'avis que ha estat feta amb la millor intenció i que qualsevol semblança d'algun personatge amb la realitat és pura coincidència.

Un altre motiu que ens ha fet prendre aquesta decisió, és que en la primera reunió que vàrem dur a terme, persones lligades des de fa anys al grup de teatre, per motius de feina, veien impossible poder participar en una obra complicada i del nivell de les dues últimes que vàrem representar. Això no vol dir de cap manera que la nostra obra no en tingui de nivell, i tant si en té! nivell i mèrit. Us podem assegurar que és difícil muntar una trama més o menys creïble i que doni lloc a situacions còmiques, l'any passat ho vàrem provar amb el pregó i tampoc ens va anar tan malament, no?

Si us diem el títol ja sabríeu de què va, a més com que som així d'imprevisibles potser millor encara el canviem.

Com ja hem dit abans l'estem fent entre tots i també hem de dir que ens porta més feina de la que ens pensàvem, però poc a poc anem avançant.

L'estem preparant amb molta il·lusió i a conseqüència d'aquesta preparació podríem veure abans de la festa alguna càmera pels carrers. En cas que us hi trobeu sigueu amables, poseu bona cara i contesteu si us fan alguna pregunta. Amb els mitjans de comunicació sempre val més quedar-hi bé.

I ens sembla que ja us hem explicat masses coses. Val més no dir res més i esperar el dia de l'estrena.

De totes maneres en el programa de la Festa Major intentarem donar-vos més informació.

Fins aviat !!!

**Grup de Teatre "LA TETERA"**





## PUBILLATGE

Com cada any, l'Hereu i la Pubilla, juntament amb els seus pares ens varen acompanyar a la trobada d'Anglès, on ens trobem altra vegada amb gent del món del pubillatge que ja havien vingut a Bonmatí.

Al mes de juny també vàrem anar amb la Dama d'Honor, l'Anna Isabel a la trobada-comiat de la Pubilla de Vilassar de Mar, la Judith Bustos, a la que ens uneix una bona amistat. Tots en ho vàrem passar molt bé i a l'Anna Isabel, la nostra Dama d'Honor, li va fer molta il·lusió i li va agradar molt l'experiència. No va parar ni un moment i va poder intercanviar pins amb els altres membres del pubillatge.

Els dies 27 i 28 d'octubre de 2007 vam anar a Llançà, al certamen de la Pubilla i l'Hereu de Catalunya amb una participació de 27 hereus i 50 pubilles. L'allotjament de tots els aspirants al títol, juntament amb els seus acompanyants es va haver de fer en diversos hotels d'aquesta bonica població de l'Alt Empordà (érem al voltant de 600 persones al certamen). Aquesta vegada no vàrem poder comptar amb la presència del nostre hereu en Carles, ja que era fora degut als seus estudis i la Pubilla i jo ens vàrem trobar una mica soles, el vàrem trobar a faltar molt. També, durant la cercavila cada any anem junts amb els d'Anglès i aquesta vegada degut a canvis en la organització no va poder ser.

Però el més important és participar i conèixer gent nova i que ells ens coneguin també a nosaltres. Curiosament recordo que a l'inici de les nostres trobades, la majoria de la gent no havia sentit mai el nom del nostre poble i ara ja som una gran família i el nom de Bonmatí i Sant Julià de Llor és conegut i reconegut dins el món del pubillatge d'arreu de Catalunya.

També vull agrair el suport que cada any ens dona l'Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí.

Moltes gràcies



## L'ANNA, ens parla de la seva experiència

El cap de setmana que vaig anar a Llançà va ser una experiència inoblidable, el dissabte al matí tant punt vaig arribar ens van fer entrar en una gran sala on havíem de fer un examen escrit amb preguntes sobre la Cultura Catalana. Quan vam acabar ens van deixar el matí lliure i vam començar a conversar i fer amistat amb els hereus i pubilles de tot Catalunya. Més tard vàrem anar a dinar al pavelló i després de dinar vam tornar al lloc on havíem fet l'examen i vam anar passant tots per fer un examen oral on ens preguntaven la cultura que tenim sobre el nostre poble.





Al vespre ens esperava un sopar de gala on assistiríem tots ben vestits i on més tard ballaríem fins que els nostres cossos diguessin PROU!

Abans que comencés el ball, els hereus i pubilles que aquest any passaven el seu títol a una altra persona van fer un discurs. I un dels hereus, més concretament l'hereu de les Comarques Gironines va anomenar el nostre poble i deia que havia conegut gent amb la que va fer molta amistat. Això que va dir em va agradar molt, i em va fer sentir tan bé que de l'emoció quasi ploro!

En acabar la festa vam anar tots al llit, perquè amb el fred que feia era el que més ens convenia a tots.

L'endemà al matí vam anar a fer l'ofrena al poble on cada hereu i pubilla havia de portar un regal, llavors ens vam dirigir a una plaça on vàrem fer l'elecció de l'Hereu i de la Pubilla de Catalunya i de les Comarques.

En aquell moment va sortir escollit com a nou hereu de les Comarques Gironines un dels hereus amb el que havia fet molta amistat durant aquest cap de setmana i em va fer molta il·lusió.

En fi, només dir que va ser una experiència molt agradable on vaig fer moltes amistats, on coneixes gent nova i de tot arreu de Catalunya. Us ho aconsello a tots!!

**ANNA ARANEGA**  
Pubilla 2007

## AGRUPACIÓ D'ACTIVITATS CULTURALS I FESTIVES DE BONMATÍ

Benvolguts/des veïns/es de Sant Julià del Llor i Bonmatí, voldríem aprofitar la revista l'Amic per poder donar-nos a conèixer com la nova AGRUPACIÓ D'ACTIVITATS CULTURALS I FESTIVES de Bonmatí.

Tot seguit us expliquem què és el que ha passat.

A finals de l'any passat es va dissoldre l'antiga agrupació. Aquesta va tenir lloc en un acte públic al qual es va invitar a tots els antics socis i a tothom que hi volgués assistir. A l'esmentada reunió es varen fer votacions per formar la nova agrupació, la qual va quedar constituïda el mateix dia de la reunió.

Els companys que vàrem sortir som els següents:

**President:** Lluís Molas

**Vicepresident:** Francesc Caparrós

**Secretari:** Josep Lluís Borrell

**Tresorer:** Jordi Fauchs

**Vocal:** Carmen Lladó

**Vocal:** Rosa Macià

**Vocal:** Juan Olivas

Actualment estem acabant tots els tràmits per fer el canvi de titulars i legalitzar aquesta entitat.

Totes les persones que formem la nova Agrupació ho fem amb molta il·lusió i amb ganes de fer forces coses per al poble i ens faria molta il·lusió que tothom que ho volgués hi participés, bé sigui amb idees o amb ajuda en els actes que es puguin realitzar al llarg de l'any. Amb aquestes paraules us animem a participar, ja que així entre tots podrem fer més coses i millors.

A partir d'ara comença per a nosaltres una nova tasca en el nostre dia a dia que intentarem fer de la millor manera possible. Segurament, com sol passar algunes vegades, farem coses que potser no seran del gust de tothom, o que no sortiran tan bé com voldríem o potser equivocarem. Des d'aquesta revista us voldríem demanar perdó i repetir el que ja hem dit, que volem fer coses i fer-les el millor possible i que hi posarem tota la nostra voluntat perquè així sigui.

Gràcies per la vostra comprensió i la vostra ajuda en la col·laboració dels actes, esperem la vostra assistència a tot el que puguem realitzar.

També volem agrair a les persones que fa anys varen crear aquesta agrupació amb tanta il·lusió i reconèixer la tasca que van dur a terme.

A tots, moltes gràcies!!

**AGRUPACIÓ D'ACTIVITATS CULTURALS I FESTIVES DE BONMATÍ**



## REIS a l'envelat



Qui no espera amb il·lusió l'arribada dels màgics Reis d'Orient? La veritat és que aquests dies han anat una mica atabalats, sort que tenen els seus patges, que els ajuden a fer molta feina. Els ajuden a recollir i a llegir les cartes, a repartir el joguets que els nens han demanat i a verificar que tots ens hem portat bé.

Els Reis no van decebre a ningú, tenen aquest do majestuós de fer que tothom estigui content i il·lusionat en veure'ls. Recordem l'estada, del dia 5 de gener al nostre envelat, per rebre tota la mainada.

Rebutts pel Mestre de Cerimònies, arriben conjuntament amb els timbalers i torxers. Varen adorar el Nen Jesús a la cova i varen entregar-li els regals: or, encens i mirra. Aquests regals tenen un valor més simbòlic que no pas material, i tenen els significats següents:

L'or es relaciona amb la riquesa i el poder, i qui en tenia era el rei. Per tant aquí Jesús és reconegut com a Rei de Reis.

L'encens que ve d'Orient, és el símbol de l'adoració a Déu. De fet, es fa servir en moltes cerimònies religioses. Així doncs, s'identifica a Jesús com a Déu.

I la mirra és un bàlsam molt preuat, representa la condició humana ja que és vermella, com la sang. El seu missetge és clar. És reconeix en Jesús l'home que ha de patir per salvar a la resta de la humanitat.

En resum són els símbols de Rei, Déu i Home, respectivament.

Una vegada feta l'ofrena, tots, petits i grans, varem gaudir de la seva presència. Els nens estaven radiants amb les joguines que els van regalar i que varen portar des d'O-

rient per a ells. Els grans, en tertúlia amb el veí o amb l'amic de la infància, varem degustar la xocolata de la Roser, ben calenta i molt bona, que any rere any, ella i tot el seu equip ens serveixen, perquè puguem gaudir de tan riquíssim menjar.

Amb les rialles de la mainada i la il·lusió del dia després, acomiadem la cavalcada dels Reis d'aquest any. Melcior, Gaspar i Baltasar, els seus patges i els angelets van deixar l'envelat.

Ara, hurem d'esperar un altre any per tornar a viure la màgia del dia de Reis. El Grup Il·lusió treballarà de ferm i amb moltes ganes perquè tots tornem a gaudir de la cavalcada de Reis del nostre poble.

GRUP IL·LUSIÓ

**Tot seguit una recepta que ens fa arribar la Carne Lladó de l'Estanc i que l'hauríem de tenir present al llarg de tot el 2008.**



### RECEPTA NADALENCA

#### Ingredients:

1 tassa de bons pensaments

1 tassa de fines intencions

1 pols de consideració vers els altres

3 tasses de felicitat

1 cullerada d'oració i de fe per enlairar l'esperit

#### Preparació:

Barrejar tots els ingredients i afegir-hi suficient simpatia. Amanir-ho amb algun regalet i abocar la massa al motlle de la teva vida. Finalment posar-ho al forn, al caliu de la teva humanitat.

Podeu servir-ho tots els dies de l'any.

Vol una mica d'esforç però val la pena.

BON ANY 2008!





## Informació PARROQUIAL 2007

És un bon costum, en començar un nou any, fixar-nos i reflexionar sobre els esdeveniments de l'any anterior. Podríem comentar moltes coses, tant del món civil com de l'eclesial.

Sobre el món civil, ja hi haurà qui ho faci amb millor coneixement de causa i competència que jo. Aquí em limito a comentar aquelles notícies que s'han generat en aquesta petita part de l'església que és la parròquia, concretament en la nostra parròquia de Bonmatí.



Donant un cop d'ull general, podríem dir que hem tingut un any molt normal. Com sabem molt bé, la finalitat de la parròquia és donar el millor servei possible a tots els seus feligresos.

El servei, que avui es dona, no pot ser el mateix que es donava anys enrere. Abans, quasi totes les parròquies tenien sacerdot resident.

Avui, degut a la manca de sacerdots, això ja no és possible. Per atendre-les totes, més o menys bé, s'ha procedit a les agrupacions de parròquies que s'encarreguen a un sol sacerdot, que les pot atendre totes, gràcies, sobretot, a les ajudes de tants feligresos de bona voluntat que hi ha a cada poble. Sense aquestes ajudes, moltes parròquies haurien de tancar.

Feta aquesta petita reflexió sobre el funcionament de les nostres parròquies, passem a coses concretes. Comencem per l'**estadística parroquial de sant Julià i Bonmatí:**

Baptismes: 10, dels quals sis són nenes i quatre nens.

Defuncions: 7, quatre dones i tres homes.

Matrimonis: 1 i celebrat a fora de la parròquia.

Primeres comunions: 4, dos nens i dos nenes.

**Activitats parroquials.** Dintre les activitats parroquials es dona prioritat a la catequesi. Se n'ocupen tres catequistes. Una prepara els nens i

nenes del primer any de catequesi. L'altra els que faran la Primera Comunió aquest any. I una tercera el grup de nens i nenes que ja han fet la Primera Comunió. La catequesi dels que han fet la Primera Comunió és la més important i és una llàstima que no hi vinguin tots els nens que caldria, degut, la majoria de les vegades, al poc interès que hi posen alguns pares i sobretot algunes mares. Dic que és molt important perquè la formació catequística que reben els infants en preparar la Primera Comunió és molt poca, pensant en tota la vida que tenen per endavant. Reben els coneixements religiosos apropiats a criatures, no a persones que es faran grans. Aquells coneixements necessaris per refermar els valors que han de regir les seves vides, els reben en la catequesi que es dona a nens i nenes ja més madurs i als adolescents.

**Economia Parroquial.** L'economia parroquial és molt minsa. Els ingressos es mouen en torn als 3.500 euros. Ingressos només de manteniment, que mirant molt prim, permeten fer alguna despesa extraordinària cada dos o tres anys.

Aquest any hem fet algunes millores a l'església com són el cancell i el rellotge. En un dels suplementes del full parroquial d'aquest mes de gener en fem una explicació detallada.

Bon any 2008.

**EI Rector Mn. JOAN SOLÀ**



## CAMINS “LLÒXICS” / 1a part

Explica la gent dels pobles de muntanya que quan tenia que traçar i fer un nou camí, s'encarregava la feina a l'enginyer del poble, aquest el dissenyava i el construïa. En cas de no fer-lo o de no sortir-se'n, la solució era la següent: agafaven un matxo carregat i aquest s'encarregava de passar per l'indret més **llòxic**. L'enginyer quedava com un burro (amb perdó a tots els enginyers).

Avui dia ens trobem que tenim una infinitat de camins, corriols, senders, rutes, carreteres, drecceres...que suposadament (alguns/es) no sabem d'on surten ni on van a parar, però que segurament en el seu dia, servien per accedir a indrets **llòxics**, i que ara per ara no en podem treure resultats ni conclusions per arribar a tenir el coneixement total i absolut del terreny per on transcorrien els citats camins.

### DEFINICIÓ DE CAMÍ:

Avui dia, la major part de la mobilitat es concentra a les carreteres, per la qual cosa els camins han vist progressivament reduïda la seva importància, i han passat a exercir papers de segon ordre o, fins i tot, han arribat a ser pràcticament ignorats. Prova d'això és el fet que encara no existeixi un concepte legal que defineixi què s'entén per camí, i que s'arribi a la seva consideració per exclusió respecte de la xarxa de carreteres. És a dir, s'entén que són camins tots aquells vials que la llei no considera carreteres, independentment de llurs característiques tècniques.

De moltes definicions de camí m'he quedat amb aquesta: Un camí és, en principi, una línia recta que mil circumstàncies han obligat a torçar i mostra, com tot fet humà, una extraordinària complexitat.

### ELS PRIMERS CAMINS “LLÒXICS”

simples senders, la necessitat de pastures pels ramats va suposar l'obertura dels primers camins fixos al territori.

L'itinerari d'aquests camins ramaders, molt probablement passava per les carenes, amb desviacions de tant en tant per anar a buscar llocs on abeurar el bestiar. El traçat carener, a més de ser sovint el més curt, és el més segur quan s'ha de defensar el ramat de l'atac de feres o de saltejadors.

### LA XARXA ROMANA:

Durant el període romà les comunicacions van ser fonamentals per mantenir els dominis del territori. Les vies i camins travessaven Catalunya en totes direccions, per tal de facilitar la mobilitat dels exèrcits i les relacions administratives, més que les relacions comercials, que tenien lloc preferentment per mar. Se'ls considera camins estratègics, bastits en funció de la seguretat, lluny de congestos i de profundes de conques, especialment útils en temps d'inseguretat i de revoltes.

De les vies romanes principals però, quasi no en queda cap resta, bé a causa del seu aprofitament com a camins rals o bé per la construcció, sobre el mateix traçat, de noves carreteres. Per aquesta raó, les restes més ben conservades corresponen a trams de vies secundàries. Un exemple a destacar és la via romana de Capsacosta, a la Garrotxa, on encara es conserven uns sis quilòmetres de recorregut en forma de plataforma que sustenta l'empedrat, i que ha estat motiu d'una recent operació de conservació.

Cal dir també que tots els camins porten a Roma, però com a tota regla sempre hi ha una excepció: Els que surten de Roma...

### ELS CAMINS MEDIEVALS:

En aquest temps hi havia hòsties cada dos per tres, així es va passar de l'abandonament dels camins considerats perillosos a la consolidació

22 Fins que no va aparèixer en “Michelin”, les comunitats neolítiques, coneixedores de l'agricultura i la ramaderia devien passar per



d'altres. La majoria de camins (**llòxics**) que tenim en l'actualitat es van originar en aquesta època i la pròpia estructura del viari tradicional constitueix una molt valuosa herència d'aquest període històric. Els milers d'ermites i castells medievals i les nombroses viles, llogarets i veïnats de les nostres muntanyes que avui poden semblar remots i aïllats estaven, fins a les primeres dècades del segle (XX), normalment comunicats, i en molts casos perfectament comunicats als ulls dels nostres avantpassats.

## **ELS CAMINS PELS RAMATS:**

Degut en bona part al clima, és molt difícil trobar en una sola àrea pastures prou riques per alimentar grans quantitats de xaiets i vaques durant tot l'any. Aquest fet obliga a traslladar el bestiar des de les zones on les pastures són abundants durant l'hivern a allà on ho són durant l'estiu i a l'inrevés, fet que històricament ha originat una interessant relació entre les zones de la plana i les de la muntanya.

La necessitat de creuar Catalunya des de les terres baixes de l'Empordà fins als Pirineus per traslladar bestiar, va obligar a delimitar amb conjunt de prerrogatives reials, una xarxa específica de camins per a ús dels ramats – bé aprofitant antics passos ramaders o establint-ne de nous –, de manera que no destorbés els camps de conreu dels pagesos i assegurant alhora que la ruta triada tingués abundor

d'aigües per als xaiets, les vaques..., i amb prou presència d'herba per *papejar*. Per aquesta raó, els camins ramaders solien passar per llocs elevats, per dins el bosc o per indrets coberts de brolla que sovint coincidia amb una calçada romana en desús.

La transhumància pateix la crisi més greu a partir de la segona meitat del segle XIX, quan el creixement urbà i la intensificació dels cultius produeixen un encariment i un dèficit de les pastures d'hivern, tot afavorint l'estabulació del bestiar. Així mateix aquestes bestioles s'assabenten que adquirint un abonament de 10 viatges i en ser família nombrosa, tenen uns descomptes de puta mare i decideixen traslladar-se amb el tren o l'Alsina Graells, cap als Pirineus.

...

Suara l'ordinador em diu que està esgotant l'espai **llòxic** que resta per acabar aquesta primera part, però no abans, sense posar-vos deures.

M'agradaria que si tinguéssiu l'oportunitat de pujar al Puig d'Afrou comentéssiu si considereu l'obertura de la pista fins a dalt, **llòxica**...

(La resposta la trobareu dins: "**Camins llòxics 2ª part**").

On veieu **Llòxics** canviar per: Lògics

On veieu **Llòxic** canviar per: Lògic

On veieu **Llòxica** canviar per: Lògica

**C. E. St. Julià del Llor i Bonmatí**







## FOTOGRAFIA DIGITAL / 2 PART

En la revista anterior vàrem parlar dels diferents tipus de càmeres digitals i de les diferents memòries. Doncs bé, quan ja tenim la imatge guardada en una memòria que en fem? Podem fer varies coses una és portar-les a una botiga de fotografia i que ens les passin a paper i l'altra és "descarregar" la memòria a l'ordinador i després retocar-les, ampliar-les, etc.

No hem parlat de la forma de tirar la foto, que és tan senzill com prémer el botó corresponent de la càmera, però el més important és tirar-la bé, enfocar correctament, llum, velocitat, etc. Tot això ho pot fer la màquina automàticament o canviant algun paràmetre nosaltres mateixos, dependrà de l'experiència i del coneixement de la càmera. L'avantatge del digital és que en podem tirar tantes com vulguem amb el mateix cost, però avui no toca parlar-ne.

Avui doncs, parlarem de com passar les fotos a l'ordinador i de com retocar-les, suposant que ja les hagim tirat el màxim de bé possible.

Per passar les fotos a l'ordinador necessitarem un cable que ens connecti la càmera a l'ordinador o treure la memòria i posar-la directament a l'ordinador amb un lector de targetes. En la majoria de càmeres sol venir-hi un cable de connexió, amb una punta per connectar a la càmera i l'altra a l'ordinador del tipus USB que ara ja tenen tots els ordinadors. També solen portar un programa que quan connectem ja el passa automàticament totes les fotos a dintre. Aquí tot dependrà dels nostres coneixements d'informàtica i si no haurem d'anar-ne aprenent.

És convenient que des d'un principi ens organitzem una mica la forma de guardar les fotos creant carpetes amb dates, temes, anys, etc. Perquè al cap de poc temps tindrem tanta quantitat de fotos que se'ns farà difícil trobar-les, és qüestió d'organització. Ara m'ha vingut al cap que abans molta gent (a casa ho fèiem) guardàvem les fotos en caixes de sabates, moltes vegades amb la iaia encara en mirem, i les busquem a les caixes de sabates, fa cinquanta

anys que hi són i encara les podem mirar, amb les de l'ordinador en canvi, no sabem què passarà. És recomanable tenir més d'una còpia fora de l'ordinador a en un CD, DVD, Disc Dur, etc. Pel que pugui passar.

Quan ja tenim les fotos a l'ordinador és quan ja podem treballar com abans es feia en el laboratori, però amb moltes més possibilitats. Tenim davant nostre un món de retocs i muntatges que si ens agrada ens hi podem passar moltes hores.

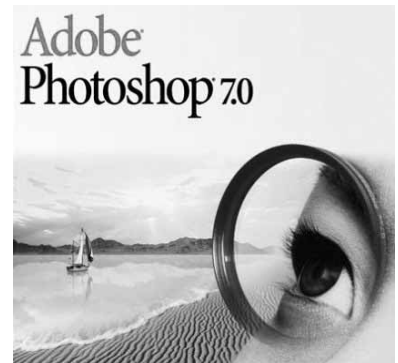
Per tractar les fotografies hi ha molts programes, més senzills i més complicats, un dels més famosos és el PHOTOSHOP de la casa ADOBE. Hi ha molts altres programes més senzills que ens permeten fer marcs, efectes especials, etc.

Ara també hi ha uns programes que ens serveixen per fer àlbums de fotos. Són programes

normalment gratuïts que s'han inventat les cases de fotografia perquè el negoci del revelat ja se'ls hi havia acabat, un d'ells és el HOFMAN. No-

saltres muntem l'àlbum insertant les fotos que vulguem en diferents mides i formes, amb comentaris, dates, títols, etc., com si fos un llibre. Els hi enviem a la casa per Internet i al cap de pocs dies ens el tornen a casa imprès, i la veritat és que queden molt bé i podem tenir un bon record de les vacances o de qualsevol esdeveniment.

Parlarem una mica del PHOTOSHOP. És un programa de tractament fotogràfic, segurament el més famós de tots, el que més fan servir els professionals de la fotografia. És un programa que té un cost una mica elevat per als particulars, però sempre podrem aconseguir-ne al-





guna edició limitada gratuïta que ja ens servirà. Amb el Photoshop es poden fer moltes coses, retocs, muntatges, efectes artístics, canviar colors, etc. Un muntatge pot ser ajuntar diverses fotografies “tallar i enganxar”.

Un exemple podria ser la fotografia de la portada. Un muntatge de 5 fotos: un pont sense riu, un riu sense pont, unes flors, una papallona i un cartell.

Agafem com a fons la foto del riu. A la del pont retallem el pont i l’enganxem a la del riu amb

una altra “capa”. Retallem les flors, la papallona i el cartell i fem el mateix, i després d’haver muntat les diferents capes anem retocant amb el pinzell, la goma, etc.

Explicar-ho tot és molt difícil, s’ha de començar a poc a poc i anar fent.

Després de veure això hauríem de pensar que moltes fotos que veiem en revistes podrien no ser veritat.

**JORDI CAÑABATE FREIXES**

## EL MUNTATGE DE LA PORTADA



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



... I aquí el fotomuntatge



## COMMEMORACIÓ DE L'AMIC

Parlar dels setanta anys del primer "l'Amic, és parlar d'una generació que més tard es va fer adulta i que com va escriure l'Isidre Casadevall (e.p.d.), amb una suposada "vida franca i feliç per davant, quedà truncada en mil bocins per aquells esdeveniments luctuosos i dramàtics dels quals en fórem, en part, víctimes innocents".

Girar els ulls enrere i donar un cop d'ull a les set dècades transcorregudes des del naixement de "l'Amic", per cert, subtítulat "fulls de vida escolar", fa que els antics membres experimentem encara ara, un cert enyorament del temps passat a l'escola. És un sentiment prou humà, i és comprensible que es miri amb certa melangia tot allò que vàrem deixar en aquells anys estudiantils. Sense oblidar però, tenir un emotiu record de molts d'aquells nois i noies, (llavors quasi infants), i que ara ja no són entre nosaltres. Dis-

sortadament d'aquell nombrós grup, han començat a caure vailets de "pell colrada", i lògicament també noies, com igualment cauen les fulles dels arbres a la tardor. Sembla que també, com en els bons ramats, es perden les millors ovelles... L'edat, les malalties o les circumstàncies de la vida han fet la seva malaurada triadissa. Són sovint, records que ens punxen la sensible-ria més profunda del pou de la nostra nostàlgia. De tots ells, un trist recordatori en la ment!

Ha plogut molt d'ençà d'aquell llunyà juny de 1937, en què sortí a la llum la primera edició de la nostra revista i que ha estat sempre, llavors i ara, com un nexa d'unió dels exalumnes d'ambdós sexes.

Per una colla de gent, els ulls ja han perdut la lluïssor d'antany, amb algun solc a la cara i menys cabells al cap, no obstant, costa poc afinar la retentiva i contemplar aquella escola republicana en què uns col·legials molt joves, i

sota la plaent direcció de l'enyorat mestre Sr. Cèsar Ballesta (e.p.d.), s'estrenaren, alguns, en fer una humil i ingènua redacció, mentre altres maldaven en aconseguir bons dibuixos amb el linòleum, o diferents i variades tasques, però tothom, amb l'intent de fer aquella revista amb el màxim d'atractiu, remarcant l'absència d'esperit concursant. Per la direcció, importava

molt més realitzar una funció formativa i desenvolupar l'essència de convivència, que no pas l'ànim de competició. Aquells mestres de la nostra infantesa-jovenesa, tingueren molt en compte, infondre'ns uns valors i unes opcions que s'encaminaven fonamentalment a la formació dels seus deixebles, per tal que fossin responsables i conscients de la seva pròpia història. No obstant això molts dels projectes i il·lusions de llavors se'n varen anar en orris, essent precis adaptar-se a les noves i ines-

perades eventualitats, no sempre agradoses ni fàcils, a les que tothom fou precis acomodar-s'hi.

Sembla que el nom de "l'Amic" va ésser escollit pels mateixos alumnes, amb la competència del nom "Germanor", que fou descartat, ja que dit títol ja havia estat enregistrat en una escola d'Olot.

Setanta anys, és molt de temps. Però quan hom els recorda, són com un sospir, com un somni... Hi ha fets que són perdurables, i els del temps de la nostra revista, en són un d'ells.

A l'escola de sobre el cafè de can Surroca, havia vist reunits en diferents vespres a en Pepet Vila, en Joan Coll, en Pepet Puig, (i potser algun altre), amb el Sr. Ballesta com a professor per fer croquis i dibuix lineal a escala de peces o màquines senceres sobre una taula gran posada a la classe. D'aquí, segurament sorgí la idea i un temps més tard el projecte d'encarregar a en Pepet Vila, que treballava als





tallers Sarassa de Girona, la construcció d'una màquina per imprimir manualment, del model "minerva", que servís per fer "l'Amic" inicial. Quan decidiren posar en pràctica l'enginy, el Sr. Ballesta anava cada dijous a la tarda al taller per supervisar la fabricació de dita senzilla tipografia. En ella, els alumnes editàvem, redactàvem i imprimíem, com si es tractés d'un entreteniment, i que anys atzarosos escapçaren la continuació de l'obra iniciada amb il·lusió.

El nostre mestre, com molta altra gent, s'hagué d'incorporar a l'exèrcit. Des del front de guerra, s'interessà per la situació de l'escola i dels seus deixebles. Hom es pot imaginar fàcilment com deuria pensar en tots aquells alumnes que va deixar, sense poder completar la seva obra a causa de la conflagració i de les seves conseqüències...; Moltes lliçons quedaren per aprendre, i molts consells i ajuda per rebre...; Se suposa que tots, amb més o menys intensitat, el deuriem trobar a faltar.

Sempre hem tingut (almenys jo), una especial predilecció pel nostre darrer mestre de les escoles nacionals de Bonmatí. L'última recordança visual fou a les estacions (o baixadors) de Salt i del Veinat. Deuria ser en una de les festes d'aquests poblats. Una colla de nois i noies esperàvem en un dels baixadors un tren que ens portés cap a Bonmatí, Anglès, La Celleria etc., mentre unes altres persones esperaven a l'altra parada, per anar a Girona amb un altre tren procedent de les nostres contrades. Els dos grups estàvem força separats, però, malgrat la fosca del capvespre, vaig notar que hi havia una persona dreta que ens mirava de lluny d'una manera insistent. Vaig pressentir la seva inconfusible figura d'amples espatlles que probablement havia reconegut alguns dels seus antics alumnes. Massa tard i massa lluny per apropar-s'hi, pel perill de perdre el nostre tren. Potser la meua innata timidesa també va impedir intentar el possible apropament. Quin greu no haver-lo pogut saludar, si és que era ell! I més encara, puix que en aquell temps ja havíem decidit el canvi de residència, i quan un cert temps més tard vaig demanar per ell, digueren que morí en un accident. Llàstima d'excel·lent educador, i encara, més gran persona!!!

PERE MOTJER

## RECTIFICACIÓ

**En l'anterior edició de la nostra revista i per un error de transcripció la poesia de l'Avel·lí Roviro la va ser publicada incompleta. Demanem disculpes i per corregir l'error us la volem tornar a oferir.**

### BONMATÍ 1896

L'any mil vuit-cents noranta-sis en un bell paratge, hi havia un veinat sota un salt d'aigua, al lloc precís un molí que amb els anys ha perdurat.

A un mirador sobre el riu tenia un casal, el Senyor Manel Bonmatí que era amo d'aquella rodalía i allà un dia tres naus féu construir.

I fundà una colònia posant-li el molt bonic nom de Bonmatí. un pont edificà sobre el Ter que acostava la gent a la indústria i al tren. dos carrers i una plaça on jugar-hi els petits sardanes per la festa major i així grans i joves, tots molt ben units a l'envelat gaudíem de debò.

Lentament la colònia anà creixent, indústria, filatura, paperera, feina a dojo donava a molta gent, de llum i força n'era pionera.

El molí molta feina va fer, la fàbrica el cotó anà filant, amb draps, espart i pasta produïren bon paper. les turbines la força anaven dant.

I així va néixer Bonmatí.



## EL NOSTRE MERCAT

Era una assignatura pendent que teníem amb els marxants del nostre mercat.

Des d'aproximadament l'any 1989, el nostre poble té cada dijous el seu mercat setmanal i qualsevol activitat que comporti trànsit de gent amunt i avall dona vida al poble.

Avui hem volgut fer-hi una sortida i així conèixer una mica a la gent que fa aquesta activitat i que cada matí sense mandra agafa els estris i avui toca mercat aquí i demà allà. Creiem que és una feina que no és fàcil i s'ha de fer amb molta il·lusió. Un dels inconvenients és el mal temps, quan plou, no hi ha mercat i per tant no hi ha caixa.

El nostre mercat consta de sis parades, algunes no vénen cada setmana sinó cada quinze dies.

Una de les primeres en arribar va ser la de la fruita, que ve des de Quart. Ens explica la Isabel, la dona d'en Josep Ma. que va iniciar aquesta experiència va ser la seva sogra, la Conxita i ara el seu marit i ella segueixen la tradició.

Al seu costat hi trobem una parada de confecció de senyores, amb camises, jerses, mocadors de coll,..., i tractant-se de roba és parada obligatòria per a totes les senyores. La porten en Josep i la Roser que vénen de Girona.

Tot seguit una parada de bates, davantals i roba per a la llar. Ens explica en Joan que ell és d'Anglès i que normalment vénen ell i la seva senyora. Fa bastants anys que vénen i les clientes i els companys el coneixen com en "Joan de les bates".

I arribem al punt més dolç, un parada de xuxes, caramels i altres llaminadures. Fa poc van baixar els nens de parvulari de l'escola del nostre poble en una sortida pel poble, i a que no sabeu quina parada els hi va agradar més? La porten un jove matrimoni d'Amer la Isabel i en Pelai.

A l'altre costat hi trobem a la Ma. Lluïsa que ve de Girona, ella porta roba de la llar i ens diu que només ve a l'hivern. També hi trobem la parada de calçats i flors que ens la porta la Sandra.

El dia en què vàrem fer aquest reportatge hi faltava el "cisteller d'Amer" que també fa bastants anys que ens visita i que porta calçat.

Ens comenten que com a tots els comerços del poble també els va afectar el tancament de l'antiga fàbrica Levi's. De tant en tant ve alguna parada nova, però les més habituals són les que hem dit abans.

Gràcies a tots per portar-nos els vostres articles cada dijous al matí al nostre poble i facilitar així la compra a les mestresses de casa.





**Navegant per Internet, vaig llegir aquest article. Em vaig sentir molt identificada; i em va agradar tant que el vull compartir amb tots els que pateixen, com jo, el:**

## SÍNDROME DELS VINT-I-TANTS

L'anomenen la crisi del quart de vida. Et comences a adonar que el teu cercle d'amics és més petit que fa uns anys. T'adones que cada vegada és més difícil veure els teus amics i coordinar horaris per diferents qüestions: feina, estudis, parella, etc. I cada vegada gaudeixes més d'aquella cervesa que et serveix d'excusa per fer-la petar una estona. Les multituds ja no són "tan divertides"...

fins i tot, a vegades t'incomoden. I trobes a faltar la comoditat de l'escola, dels grups, de socialitzar amb la mateixa gent de forma constant. Però comences a veure que mentre alguns eren veritables amics, altres no eren tan especials. T'adones que algunes persones són egoistes i que, potser, aquells amics que creies que eren propers no són exactament les millors persones que has conegut i que les persones amb les que has perdut el contacte, resulten ser els amics més importants per tu.

Rius amb més ganes, però plores amb menys llàgrimes, i amb més dolor. Et trenquen el cor i et preguntes com pot ser que aquella persona que tant vas estimar, t'ha pogut fer tant mal. O potser, et fiquis al llit i et preguntis per què no pots conèixer a algú suficientment interessant per voler conèixer-lo més.

Sembla que tots els que coneixes porten anys festejant i alguns comencen a casar-se. Potser tu també estimes realment a algú, però simplement no estàs segur de sentir-te preparat per comprometre't per la resta de la vida. Els "ligues" i les cites d'una nit et comencen a semblar patètics, i emborratxar-te i actuar com un idiota et sembla veritablement estúpid. Sortir tres cops durant el cap de setmana resulta

esgotador i significa molts diners pel teu miserable sou. Mires la teva feina i potser no estàs ni una miqueta a prop del que pensaves que estaries fent. O potser estàs buscant alguna feina i penses que has de començar des de baix i et fa una mica de por. Intentes, dia a dia, començar a entendre't a tu mateix, sobre el que ets i el que no. Les teves opinions es tornen més solides. Veus el que fan els altres, i et trobes jutjant més del que és habitual, perquè, de cop i volta, tens certs llaços a la teva vida i afegeixes coses a la teva llista del que és acceptable i del que no ho és.

A vegades et sents genial i invencible, i altres... sol, amb por i confós. De cop i volta tractes d'aferrar-te al passat, però t'adones que el passat cada vegada s'allunya més i que no hi ha cap més opció que seguir avançant. Et preocupes pel futur, préstecs, diners,... i per fer una vida per tu. I mentre guanyar la carrera seria grandíols, ara tan sols voldries estar competint en ella.

Potser del que no t'adones és que tots els que estem llegin això ens hi identifiquem. Tots nosaltres tenim "vint-i-tants" i ens agradaria tornar als 15-16 a vegades. Sembla ser un lloc inestable, un camí amb trànsit, un desori dins el cap...

Però tothom diu que és la millor època de les nostres vides i no hem dedesaprofitar-la per culpa de les nostres pors... Diuen que són els ciments del nostre futur. Fem valdre el nostre temps, que no se'ns passi!

Espero que us hagi agradat.





## RECORDS DE BONMATÍ



La Carme actualment



Amb l'Àngel, el seu marit



La Carme amb els seus fills

Quan jo tenia vuit mesos la meva família va anar a viure a Trullàs, que és un veïnat que pertany a Vilanna.

En ser més grandeta anava a missa a Bonmatí, i sempre que hi havia una festa senyalada, com la Puríssima que era la seva patrona, cantava la coral. Recordo que ho feien meravellosament.

La coral estava formada per les senyoretetes dels senyors Bonmatí, també de Can Casals, de la botiga Massana i altres noies de la Colònia. A mi m'agradava i sempre pensava "quina il·lusió si algun dia pogués cantar en una coral".

Vaig fer-me gran i vaig començar a treballar a la fàbrica Casacuberta, que més tard seria dels senyors Mata i Pons.

En aquell temps no hi havia pisos per llogar i amb el meu promès l'Àngel Pou vàrem festejar 6 anys, i quan van obrir els pisos que estaven tancats de la Colònia, poguérem casar-nos i crear la nostra pròpia família.

A Bonmatí hi vàrem passar els millors anys de la nostra vida, i aquí van néixer els nostres tres fills, la M<sup>a</sup> Carme, en Carles i la Maria.

Vam posar una petita botiga, teníem molts clients que amb el temps es tornaren amics.

Vàrem passar-hi catorze anys. L'Àngel que en pau descansi, va posar un bar a Santa Coloma de Farners. Durant cinc llargs anys va portar el bar tot sol, i jo amb els nostres tres fills a Bon-

matí portava la botiga. Només ens vàiem dos cops per setmana. Passats cinc anys vam poder comprar-nos un solar, per fer-nos una casa i anar a viure tota la família a Sta Coloma.

Però tot i estar-hi molt bé enyorava Bonmatí, ja que allà tots érem com una família, tothom sortia a parar la fresca, i era molt divertit.

Ara els fills són grans i cadascú ha format la seva pròpia família. Jo, ja fa dotze anys que sóc viuda, ja que l'Àngel es va morir després d'una llarga malaltia. L'he trobat molt a faltar, però tinc una família que m'estima molt.

Dos anys després de quedar-me viuda em vaig fer sòcia de la Llar dels Jubilats, on hi he fet moltes amistats. Faig moltes activitats i m'agrada molt continuar aquí a Sta Coloma. Després de seixanta anys he pogut veure com es complia la meva il·lusió, ja que fa alguns anys que canto amb la Coral "La nostra Llar". Som gairebé quaranta persones i tots estem molt ben avinguts i ens ho passem molt bé!

Us agraeixo de tot cor que m'envieu aquesta revista tan interessant i que tants bons records em porta. M'ha fet il·lusió escriure-us aquesta petita història de la meva vida ja que encara que fa molts anys que visc a Sta. Coloma, sempre porto Bonmatí al meu cor.



## La ment és EXTRAORDINÀRIA

La ment domina l'ésser humà, aquesta màquina petita mou a la persona i en conseqüència a un gran engranatge com és la humanitat i el món sencer.

“Ment sana dintre un cos sa”, aquest és el lema primer per viure. És una balança perfecte per tal que les coses funcionin.

Una persona de ment sana transmet al seu entorn unes sensacions positives que en forma de bones vibracions arriben a la resta de la gent.

Una ment malaltissa viu dins d'una persona inestable que no troba mai el nord de la seva vida. Malhumor, neguit, insomni poden expressar-se en els ulls del subjecte. En conseqüència, el seu entorn es veu empobrit per aquestes vibracions negatives.

El secret per viure feliç i sa consisteix en: fer esport físic, qualsevol cosa, encara que sigui caminar, ja que quan fem exercici el nostre cervell segrega una substància que ens dóna benestar i un tipus de felicitat que es reflecteix en nosaltres. També cal menjar sa, som el que mengem i per tant cal nutrir-nos amb una dieta equilibrada, no abusar dels greixos ni de l'alcohol, però sí menjar molt de tot i poc de res. Quan pensem en alimentació com en moltes coses de la vida, cal que utilitzem el sentit comú. És de lògica que menjar cada dia pasta o menjar cada dia patates fregides no pot ser bo de cap manera, doncs així, amb aquests ulls cal veure-ho tot. Cal controlar el pes, sí, però tampoc cal viure obsessionat per l'estètica, ja que les modes canvien i de la mateixa manera que “Les tres Gràcies” de Rubens (pintura flamenca del segle XVII), eren senyoretes representatives del cànon de bellesa de l'època i eren ben grassonetes, ara no tenen res a veure amb els cànons actuals de bellesa. Perquè les modes canvien, però de salut només en tenim una i quan la perdem perduda queda.

Per estar sa, també cal tenir l'ànima en pau i tranquil·la, sentir pau interior. Per fer-ho calen dues coses: una, tenir cada dia uns minuts per a nosaltres, per pensar, fer les nostres coses, estar en silenci; i dues, no pensar constantment en nosaltres. Com aquell nen, que li va dir a la seva mare: “com ho puc fer per no estar trist?” I la seva mare li va contestar: “alegra als altres i amb l'alegria dels altres tu et sentiràs feliç”.

Estar sa és un dret i un deure, ja que de cos només en tenim un i per tant cal cuidar-lo, perquè una cosa ben cuidada dura i es conserva bé durant anys. És per això que cal viure la vida, gaudir de les coses i ser conscient del poder de la nostra ment, que les coses són boniques o lletges, millors o pitjors, tot depèn dels ulls i de les ulleres que miren.

ANNA PAGÈS

## AMB ULLS DE NEN



“Hi havia una vegada una realitat...” quantes vegades ens agradaria veure el dia a dia des de la innocència, des de l'alçada d'un infant que vol aprendre i no veu encara el perill ni la malícia! Aquesta visió seria la solució a un món de lluites i malentesos on la bona voluntat és un valor a admirar.

La nostra societat ens pressiona cada vegada més, cada dia veiem al nostre voltant com hi ha qui s'enveja, qui fins i tot s'odia, qui s'ignora i qui es creu que és el millor. Segur que sí que és el millor en alguna cosa, segurament existeix la venjança perquè se l'han guanyat a pols però... no seria més fàcil perdonar i acabar amb la situació que només provoca mals moments? Sembla que tothom ha de ser més que els altres, que el propi orgull no ens deixi veure més enllà de casa nostra i això, malauradament, és el conflicte que vivim cada dia. A mi m'agradaria pensar que tot això és passatger, que arribarà un dia en què tots plegats ens adonarem que així no podem anar a enlloc i que mai tindrem una vida estable i tranquil·la per la qual tots volem lluitar, però no podem fer fora tots aquests mals sentiments. Segur que si ho provéssim tot seria més fàcil.

Malgrat tot, la convivència cada dia és més difícil perquè per sort tothom és diferent i cada persona pensa de manera pròpia. Gràcies a això hi ha noves idees i la societat avança, però caldria que ens poséssim més al lloc de l'altre i fer de l'empatia un valor compartit per a tothom.

Pensem-hi, actuem d'acord amb les nostres idees però reflexionant una mica abans de dur-les a terme. Actuem des de la bona voluntat de la innocència, des del do que tenen els infants de fer quelcom sense tan mala intenció de fer mal. Segur que d'aquesta manera la nostra existència serà molt millor i millorarem alhora la dels altres.

MÒNICA CASACUBERTA PUIG



## EXCURSIONS A PEU PEL VOLTANT DE GIRONA

**Autor:** XAVIER VILAMITJANA PUJOL  
**Editorial:** COSSETÀNIA EDICIONS  
**ISBN:**978-84-9791-246-4



**Tema principal:** Excursionisme

Aquest llibre va adreçat a persones que estimen la natura, l'esport i la ciutat de Girona. Es tracta d'una guia que permet descobrir els racons més amagats de les valls que envolten la ciutat. Però no només es podrà gaudir de paratges insòlits, sinó que també es podrà conèixer l'entorn natural més immediat a la ciutat; sempre acompanyat de la història que precedeix i condiciona el present, passat i futur de la vall. Cada ruta va precedida per un mapa topogràfic detallat que permet seguir les indicacions del text amb gran facilitat; i un gràfic amb altimetries en tres dimensions que dóna idea de la dificultat o duresa que pot presentar l'excursió.

Finalment, un recull de fotografies i descripcions ordenades a cada text permet reconèixer els indrets per on es passa i apreciar els detalls més ocults.

## MARAVILLAS DEL MUNDO EXPLICADAS A LOS NIÑOS

**Autor:** ELISABET DUMONT-LE CORNEC  
**Editorial:** ONIRO  
**ISBN:** 978-84-9754-281-4



**Tema principal:** Literatura infantil

Què tenen en comú els volcans de Hawaii, la catedral d'Amiens i el santuari de l'Oryx àrab? Les piràmides de Gizeh, la impenetrable selva de Bwindi i els arrossars de China? Doncs, que tots aquests llocs, tant si són creacions humanes com parcs naturals, han estat declarats Patrimoni Nacional de la Humanitat. El món sencer els ha reconegut com uns llocs únics que s'han de protegir i conservar, com unes «meravelles» que donen testimoni de la riquesa i la diversitat de la naturalesa i de les diferents cultures. Una original invitació a viatjar, adreçada als més petits!

## ENCICLOPEDIA DE LAS HADAS, LOS ELFOS Y LOS GNOMOS

**Autor:** RULAND, JANNE  
**Editorial:** OBELISCO  
**ISBN:** 978-84-9777-358-2



**Tema principal:** Mitologia

Aquest llibre serà un company carinyós i eficient en el camí cap al descobriment del Regne Natural i tots els esperits fantàstics que hi habiten. A més de descriure les diferents vies i possibilitats que existeixen per entrar en contacte amb l'essència de la Naturalesa, compta amb un valuós diccionari d'éssers naturals i mitològics com -fades, elfs i gnoms-, un exhaustiu apartat de símbols màgics i tot tipus de detalls sobre les curacions de la Terra.

## EL SECRETO

**Autor:** BYME, RHONDA  
**Editorial:** URANO  
**ISBN:** 978-84-7953-644-2  
**Tema principal:** Mitologia



El Gran Secret sempre ha estat present de forma fragmentada en les tradicions orals, en la literatura, en les religions i en les diferents filosofies de tots els temps. Per primera vegada, tots aquests components s'han reunit en una increïble revelació que transformarà la vida de tot aquell que l'experimenta. En aquest llibre aprendràs a utilitzar El Secret en tots els aspectes de la teva vida. Començaràs a entendre el poder ocult i sense explorar que hi ha en el teu interior. Aquesta revelació t'aportarà felicitat a totes les àrees de la teva vida.







## WEBS D'INTERÈS

<http://www.bookcrossing.com>

L'any 2001, el lema "allibera els teus llibres" va revolucionar l'acte de compartir llibres amb una proposta ben senzilla: **deixar els llibres en un lloc públic perquè algú els agafi, els llegeixi, i després els torni a posar en circulació.**

Qualsevol persona pot registrar un llibre a la web, escriure'n un comentari, crear un catàleg de crítiques literàries i anunciar on es produirà l'alliberament de l'exemplar que pensa posar en circulació. Com qualsevol xarxa, l'èxit de Bookcrossing rau en la participació dels usuaris.

Entra a la web de Bookcrossing i assabenta't d'on són els llocs habilitats com a punts d'intercanvi de llibres de Bookcrossing. **A Girona hi ha 19 punts on deixar i trobar llibres.**

<http://www.intercanvis.org>  
<http://reutil.net>

Reduir, reutilitzar i reciclar, contra el consumisme i la societat de l'opulència, a favor de la cultura de l'aprofitament, i d'afavorir a gent que no té recursos (jovent que es munta el pis, persones que passen mals moments...).

**Aquestes dues webs promouen els intercanvis desinteressats: la xarxa d'intercanvi i regal d'objectes usats i de segona mà.**

**S'intercanvien "coses" desinteressadament. Coses que ja no ens fan servei, que no ens van bé, que tenim repetides, que ens sap greu llençar... perquè algú altre les pugui aprofitar.**

I ho fan sense ànim de lucre, desinteressadament, a canvi d'alguna altra cosa o simplement a canvi de les "gràcies".

Vols participar-hi? "Busques" o "dónes"? Escull el llistat que més et convingui

• • •

<http://black-google.blogspot.com>

Cada dia el buscador Google rep més de 200 milions de visites i segons càlculs publicats, si la pàgina d'inici de Google fos de color negre en comptes de blanc, l'estalvi energètic de tots els monitors d'ordinador que mostren la pàgina d'inici de Google a tot el món podria ser considerable.

**Tu pots contribuir a estalviar energia utilitzant el Google Black un Google negre per estalviar energia. I recorda: Els petits canvis són poderosos!**

• • •

<http://www.zatooes.info>

Descarrega't **Zatoo el programa que et permetrà veure la TV a través d'internet.** En aquesta web i després d'un breu registre gratuït, podràs veure 12 canals de televisió en el teu ordinador. No necessitaràs antena, ni targeta sintonitzadora, ni res de res, només el teu ordinador i una bona connexió a internet. Podràs veure Antena 3, La Primera, La 2, La Sexta i també Aragón Televisión, France 24, The Poker, SF Info, TVPolonia i altres.

ANNA MARCÓ VILARÓ

### NOTA DE LA REDACCIÓ:

Les pàgines de l'AMIC estan obertes a tothom, de manera que qualsevol persona que vulgui col·laborar-hi o emetre la seva opinió, pot lliurar els originals, preferentment en disquet o CD, a qualsevol membre de la redacció o bé a l'Ajuntament.

És imprescindible conèixer la identitat de l'autor, encara que si ho prefereix es pot publicar amb pseudònim.

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



## LES RECEPTES DE... L'AMÀLIA



La nostra nova veïna Amàlia Martínez, ens ofereix dues receptes extretes de la seva experiència als fogons. La seva cuina és el resultat de la barreja de dues cultures: la d'origen, l'andalusa, concretament almeriense, i la d'adopció, la catalana. Per aquest número de la revista, l'Amàlia ens explica dues receptes típiques de la seva terra i que porten com a element principal la farina.

\* \* \*

Como sepas hacer bien las migas y la gente lo sepa, se apuntan a comer sin avisar. Si tengo que deciros la verdad mi madre las hace mejor que yo y lo sé por eso. Cuando viene de Almería a Bonmatí se me llena la casa el día que hace migas.

### MIGAS DE FARINA

Gràcies a la Marcela de la sèrie Ventdelplà, les migas s'han fet populars a Catalunya. Aquest plat és molt típic d'Andalusia, però les autèntiques, diu l'Amàlia, són d'Almeria. No s'han de confondre les migas de farina amb les migas de pa que es fan a Extremadura o a Castella la Manxa.

L'ingredient principal de les migas és la farina de sèmola. És molt complicat trobar-la a Catalunya, però, i que visquin les contradiccions, el nom de la farina és ni més ni menys que "La Catalana". Normalment les migas es mengen en època de la matança del porc, quan plou i quan la família es reuneix.

#### Ingredients (6 persones):

1 kg de farina de sèmola especial per fer migas  
10 dents d'all  
125 ml d'oli d'oliva  
2 litres d'aigua  
Sal

#### Utensilis:

Una "paila" (Paella alta tipus wok)  
Una "rasera" (o escumadora d'alumini, mai de fusta o de plàstic)

**Preparació:** Posar a la "paila", l'oli i els alls tallats per la meitat i sense pelar. Quan estiguin daurats es treuen de la "paila" i es guarden. A continuació, posar un grapat de farina de sèmola perquè no esquitxi l'oli en el moment de posar l'aigua. Afegir els 2 litres d'aigua i posar la sal. Seguidament, una vegada l'aigua bulli es comencen a tirar grapats de sèmola a la "paila" remenant al mateix temps amb la "rasera".

En aquest moment comença la tasca de la mà experta en deslligar les migas. S'ha de remenar la massa entre 20 i 30 minuts; temps que tarda la farina

apartat. Sabrem que les migas estan a punt quan estiguin grumolloses amb una grandària de més o menys un cigró, i quan no s'enganxin al paladar.

El secret està en anar afegint aigua o farina per tal de corregir la pasta. Un consell pràctic: tingueu a punt una persona que us ajudi a remenar perquè quedareu amb el braç destrossat!

Les migas es poden acompanyar amb pebrots verds fregits, panxeta fregida, seitons fregits o sardines a la planxa, amanida, xoriç fregit i botifarra de sang.

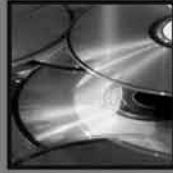
### TARBINAS (postres)

#### Ingredients (4 persones):

¼ kg de farina de blat  
150 grs. de sucre  
Matafaluga en gra  
Pa  
Oli  
2 gots d'aigua

Es tallen unes llesques de pa (millor si són del dia anterior) i se'n fan quadradets petits, que posarem a fregir en una paella amb l'oli ben calent. Un cop el pa estigui ben daurat es retira. A l'oli que queda a la paella s'hi tira la matafaluga i s'aparta de seguida del foc. Un cop l'oli és fred s'hi aboca l'aigua i es torna a posar al foc. Un cop l'aigua està calenta (sense que bulli) es comença a tirar la farina de blat, la qual anirem remenant la mateix temps fins que ens quedi la massa com una papilla. Serà llavors quan hi afegirem el sucre i el pa fregit que hem apartat al principi i, remenarem bé fins aconseguir que estiguin tots els ingredients integrats. Servir i menjar calent.

Anna Marcó Vilaró



# IMPREMTA PAGÈS

Impressió - Cartelleria  
Disseny Gràfic  
Preimpresió - Troquelats  
Plastificats...  
**FABRICACIÓ PRÒPIA  
DE PAPER PER A ORDINADOR**

c/ de Can Planes  
Paratge ca n'Aulet, s/n  
17160 ANGLÈS (Girona)  
Telèfon 972 42 01 07 (4 línies)  
Fax 972 42 22 67  
E-mail: [pages@impremtapages.com](mailto:pages@impremtapages.com)  
[admi@impremtapages.com](mailto:admi@impremtapages.com)





**imatges dels reis, pessebre...**



**la mainada s'ho va passar molt bé...**

