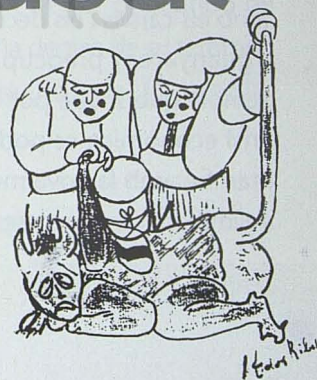




Concert de Nadal Coral "Les Veus del Casal"



L'EDITORIAL

L'EURO

Certament que aquest canvi de la tradicional pesseta hispana per l'Euro de la C.E.E. ha esdevingut un fet històric i impensable uns quants anys enrere.

Sigui com sigui i encara que haviem estat repetidament advertits, el canvi ens ha sobtat, especialment els primers dies, i encara més a la gent gran que, cal acceptar-ho ja no tenim les idees tan clares com l'espavilat jovent d'avui dia.

Cal remarcar, però, que aquells que ja estem jubilats hem capejat prou bé el temporal i ens anem defensant tant en el càlcul com en l'ús de les monedes i bitllets, això sí, sempre amb les per ara imprescindibles comparacions entre els imports de qualsevol producte o servei en les dues monedes, vella i nova. També val a dir que, en general, el fet del canvi no ha provocat traumàtics maldecaps i el personal s'ha anat adaptant amb força rapidesa a la nova situació, de tal manera que ara ja molta gent està d'acord que no era del tot necessari l'assenyalat termini de dos mesos per fer el canvi definitiu i oblidar la clàssica "pela" com més aviat millor.

Que quins resultats pràctics traurem de tot això? Potser la gent normal i corrent, la que podríem titllar de gent d'economia domèstica, ens sembla que poca cosa. Potser amb els canvis i els decimals podrem perdre algun cèntim i guanyarem preocupacions. A nivell d'alta economia sembla que sí que pot donar resultats positius. En cas de crisi econòmica es poden reduir les tensions monetàries i també amb la nova moneda vigent a gran part d'Europa s'eliminaran les despeses financeres en els canvis de divises

i encara, en l'aspecte del turisme, la moneda única també sembla que ha d'afavorir els fluxos de personal obviant el sempre enutjós i perjudicial canvi de moneda d'una nació a una altra.

Conformem-nos. Quan els alts cervells pensants han decidit de prendre una decisió de tanta envergadura és que ho han fet preveient beneficis per al conjunt de l'economia europea i això és sempre positiu, encara que no ho sapiguem capir aquells que, en matèria d'economia, gairebé no hi veiem més enllà del nas.

OPINIÓ DE LA GENT

Sobre la personalidad

No recuerdo quien fué el primero que lo dijo, pero posiblemente lo han pensado muchos. Quien menos se conoce, a sí mismo verdaderamente, es uno mismo. Lo que equivale a que han de juzgarte los demás. Y los demás, estos otros, te juzgan de muy diversa manera. Te juzgan según te ven y de acuerdo con "su" justicia.

De acuerdo con éstas normas básicas, los muchos hombres y mujeres que han destacado, lo han hecho por sus obras. Si han sido positivas han pasado a la historia con merecimiento o destacan actualmente con premios y honores, de la misma forma que están en la cárcel, salvo excepciones, y son recordados, como Nerón, por sus vilezas, los que actuaron de forma despreciable o criminal.

Todo esto que en el fondo parece una perogrullada, se me complica, cuando actualmente tengo que opinar sobre Sharon, el primer ministro israelí, Arafat, Ben Laden, Berlusconi o Bush, de la división de honor y otros muchísimos, de categorías inferiores, pero que

presiden naciones, partidos u organizaciones de ámbito continental. Señala la prensa hoy, que lo de Oriente Medio podría llevarnos a una tercera guerra mundial. No hemos enviado soldados españoles al Afganistán, porque no nos han sido aceptados. La vida es sagrada, aunque esta claro, que no todo el mundo le da el mismo valor a esta palabra.

Quien soy yo, pobre de mí, para juzgar a tan altos mandatarios, pero no puedo entender ni entiendo que decía aquel, que gente tan sabia e inteligente valore la vida de una persona, como si se tratara de una alpargata vieja y no se trata de una persona, se trata a estas alturas de millares de personas y hasta podría ser que no tuviese solución, pero no lo comprendo, no lo creo. Lo digo, porque si alguien quiere juzgarme a mí, me conozca un poco más- Estoy contra las guerras, contra las armas, contra las ideas equivocadas sobre la propiedad de un trozo de tierra, contra el terrorismo y sobre todo en pro de la vida.

Tampoco comprendo porque callan tantos intelectuales. No tiene razón de ser lo que está pasando actualmente en el Oriente Medio y lo saben muchos, porque no intentan solucionarlo. Podría ser que estuviésemos en el Siglo XV y no en el XXI?

M. Franquet Pascual

Que pasará con Gibraltar?

Como sabemos todos los españoles la ciudad de Gibraltar (Jibraltar según recomendó en su día la Real Academia Española), fué cedida a Inglaterra junto con su Peñón homónimo situado a 400 metros de altura sobre la bahía de Algeciras, el año 1.713, terminando así la guerra de Sucesión entre los Austrias y los Borbones; por una parte el archiduque Carlos hijo del Emperador de Alemania y por otra Felipe V nieto de Luis XIV Rey de Francia (Rey Sol).

Ambos se disputaron la Corona de España, al morir Carlos II sin tener descendencia.

En el Tratado de Utrech que fija tal cesión, se estableció

OPINIÓ DE LA GENT

que si Inglaterra por cualquier motivo tuviese que abandonar o prescindir de dicha colonia, la primera opción de traspaso la tendría siempre España.

Desde entonces y a lo largo de la historia se han hecho gestiones para que dicha colonia nos sea devuelta, pero la cosa parece que no toma apuntes serios hasta que la Comunidad Europea determina que en Europa no caben colonianismos. Parece pues, que llega la hora de que despues de 3 siglos se nos devuelva lo que por la fuerza se nos quitó, valiéndose del engaño del almirante Rooke a los acuerdos de capitulación a los que se vió obligada la ciudad ante el asedio anglo-holandés.

Se han empezado las negociaciones para que a últimos del año 2002 quede solucionada la forma en que debe devolverse la soberanía de la colonia. ¿Pero que soberanía?. Se apunta que sería compartida entre España y el Reino Unido, pero bajo el condicionamiento de los gibraltareños. Estos quieren hacer valer sus derechos y según manifiestan no están dispuestos a ceder en ninguno de ellos. ¿Como se solucionará el pleito?. Esperemos que tanto ingleses como gibraltareños se acomoden a las razones que aporta la Comunidad Europea, en las que se establece que en ningún país de los que la componen se tenga que aguantar y sufrir la humillación de ver ondeando de manera permanente en una cuña dentro de su territorio nacional, una bandera que no sea la propia.

J. Sabaté G.

Diciembre de 2.001

5è ANIVERSARI DE CASAL

programa d'actes



Dijous 7 de febrer

A les 4 de la tarda,

• CONCURS DE TRUITES

- Premi a la millor truita
- Premi a la millor presentació
- Premi a la més original

* Jurat format per professionals de l'Escola d'Hoteleria de Cambrils.

- Berenar de "Dijous Gras" i Ball amenitzat per **OCTAVI**.

Dissabte 9 de febrer

A 2/4 de 10 de la nit,

- Sopar de Carnestoltes i Ball amenitzat pel **DUO IPANEMA**.

Diumenge 10 de febrer

A les 5 de la tarda,

- **BALL DE CARNAVAL I CONCURS DE DISFRESSES** amenitzat per **BLANCA**.

- Premi a la disfressa més original home i dona.
- Premi a la millor disfressa home i dona.
- Premi a la parella més original.
- Premi a la millor parella

* Jurat format per membres de la Comissió Cívica de Carnaval de Cambrils

- **LLIURAMENT DE PREMIS** del Concurs de Truites i Disfresses.

Dissabte 16 de febrer

A 2/4 de 2 de la tarda,

- Dinar especial d'Aniversari.

A les 5 de la tarda,

- Acte institucional 5è Aniversari
- Inauguració Exposició de Pintures, obres realitzades per usuaris del Casal.
- **DESFILADA DE MODA**, a càrrec de GLORIA URIS - Moda i complements.

Diumenge 17 de febrer

A les 5 de la tarda,

- **BALL DE GALA**, amb **MARIN**

Dissabte 23 de febrer

A les 5 de la tarda,

- **LLIURAMENT DE TROFEUS** de les competicions de Billar, Escacs, Dominó i Botifarra.

Diumenge 24 de febrer

A les 5 de la tarda,

- **BALL DE GALA**, amb **PACO FORÈS**

Dilluns 25 de febrer

A les 5 de la tarda,

- Xerrada/Conferència: "**SERVEIS SOCIALS A CAMBRILS PER A LA GENT GRAN, PRESENT I FUTUR**", a càrrec de la Regidora de Benestar Social de l'Ajuntament de Cambrils, Sra. Montserrat Garrido.
- Actuació de la **CORAL "LESVEUS DEL CASAL"**
 - Aperitiu per a tots els assistents.

TEMPS PASSATS

• SANT BLAI, A TRES...

Les nostres àvies, quan ens volien fer cavil·lar o espavilar una mica, sempre ens presentaven aquesta endevinalla, especialment en començar el segon mes de l'any: "Mare de Déu del Candelero, segon dia de febrer, Sant Blai a tres, endevina quin mes és". L'infant, pensa que pensa, deia qualsevol cosa, encara que els més llestos o més grandets ho tenien molt clar.

El cas és que els dies dos i tres de febrer se celebren dues festes de signe religiós amb un fort arrelament popular. La Candelera va ser festa fins que, en el segle XIX, se'n van suprimir moltes ja que, fins a cert punt, perjudicaven el món laboral. Però encara avui l'Església la celebra amb certa solemnitat. A més hi ha molts pobles que en aquesta diada celebren la seva Festa Major.

A la gent, encara li agrada força arribar-se fins l'església per recollir les candeletes que la tradició diu que, enceses en moments de tempesta, allunyen els perills dels llamps. L'endemà se celebra la festa de Sant Blai, un sant antic, del segle IV, que, com tants altres d'aquells primers temps de l'era cristiana, van morir martiritzats obeint decrets persecutoris dels emperadors romans. Històricament se'n sap ben poca cosa, perquè és d'aquells personatges sobre els quals plana més la llegenda que la realitat. Només

sabem que era fill i bisbe de Sebaste, a Armènia. Se'ns diu que Sant Blai, ja detingut i camí del martiri, va trobar-se amb una mare viuda, l'únic fill de la qual es moria a causa d'una espina que tenia clavada a la gorja. La pobra dona, plorant, va demanar a Blai la curació del fill i el sant, compadit del dolor d'aquella mare, va fer una creu sobre el coll de la criatura, desaparegué l'espina i el noi a la seva mare tornà sa.

El culte a Sant Blai es va estendre molt aviat per l'Orient i l'Occident i amb ell la tradició del seu patronatge de les persones que per qualsevol causa pateixen de mal de gola o dels que l'invoquen perquè mai no els turmenti cap malaltia d'aquesta mena.

Aquest és el fonament del costum d'anar a beneir pa i fruites de la terra el dia de Sant Blai, amb el convenciment que qui menja allò que ha beneït Sant Blai, serà preservat del mal de gola. Costum encara força vigent avui, encara que, amb la desaparició de molts animals domèstics, ja no es porta a beneir moresc per a les gallines i les garrofes per als cavalls, rucs i muls; perquè també ells havien de ser protegits pel sant de Sabastre.

Josep Salceda Castells

REFRANYS POPULARS

FEBRER

"Mes de febrer
un dia dolent i els altres també"

"Al febrer,
de cap o de costat l'ha de fer"

Si fa bon temps al començament, no es pot pensar que ja ha arribat la calor, perquè segur que després tornarà el fred, o també o pot fer al revés.

"Per la Candelera
tant si plora com si no plora
l'hivern és fora"

Per les dates primeres de febrer tant si plou com si no, l'hivern comença a avançar.

"Per Sant Blai
se sembla l'all (al 3 de febrer).

"Al febrer
un pa més al civader"

Quan el dia es fa llarg, els pagesos prenen més menjar per poder treballar fins tard.

REFRANYS POPULARS

MARÇ

"Trons al març
amaneix la fanega i el cabàs"

Si plou al març és molt bo per a les collites.

"Quan al març marceja,
a l'abril meravelleja"

Si al març comença la primavera, a l'abril encara farà més bon temps.

M. Franquet Pascual

GASTRONOMIA

Permeteu-me que em presenti: Em dic Joaquim Llorens i Gironès. He nascut en una casa de pagès d'un poble de l'Alt Empordà, (Girona). Estic jubilat fa un any i visc a Cambrils en fa trenta set. Amb el Casal de la Gent Gran de Cambrils, he tingut una conversa sobre si voldria col·laborar en la Revista "La Veu del Casal" sobre temes de cuina i gastronomia. Al donar-me tantes facilitats, humilment he acceptat col·laborar-hi.

Jo no he estat mai cuiner. Tinc una petita idea de receptes culinàries. M'agrada anar a comprar, cuinar i menjar. De la cuina, el que més m'interessa són els resultats i l'eficàcia. No he estat mai un gourmand ni un "gourmed": gourmand perquè no m'ho permet el meu volum estomacal, i "gourmed" perquè no m'ho permet la butxaca. La meua capacitat de menjar molt ha estat sempre molt precària. És, probablement per aquest fet que gaudeixo de bona salut. El meu ideal culinari és la simplicitat amb un grau de substància, paciència, sense pressa i un punt de sentiment afectuós vers les persones per a les quals cuino. Demano una cuina lleugera, de temporada i simple; sense cap element pesat per a la digestió. Sóc contrari al vi fort i de molta graduació. M'agrada el vi aromàtic, suau, afruitat i amb gust de raïm. En els guisats, no sóc partidari de coses dolces: mel, melmelades o sucre. Ni gaire salats ni picants. No he estat mai partidari de les

coses exòtiques. A causa de la meua feina, i per tastar-ho, he menjat en algun restaurant jueu, tailandès, xinès, àrab, etc. etc. No he tingut interès a repetir. M'agrada menjar amb cullera, forquilla i ganivet, més que amb els dits o amb palets. Potser sóc corrent, avorrit i monòton; però aquesta monotonia m'agrada, perquè no crec que les novetats com a sistema ajudin a passar bé la vida. No m'atreiria mai, en coses de menjar i d'alimentació, a comparar un país amb un altre. Que tothom mengi el que li agradi i el que pugui. Cada terra fa sa guerra. Hi ha persones que davant l'exotisme queden bocabadats. No he entès mai per què les coses exòtiques, pel sol fet d'ésser-ho, han d'ésser boníssimes i incomparables. Nosaltres tenim una cuina amb defectes i qualitats, però molt ben construïda i provada, que ha alimentat un país durant molts anys. Podrà agradar més o menys, però en definitiva és la nostra. És l'única que tenim. No en tenim d'altre, i a mi m'agrada. Què hi farem?.

Dit això, en les properes col·laboracions farem comentaris i referències a la nostra cuina tradicional i familiar, que, en definitiva, és la que ens caldria mantenir, cuidar i continuar.

Joaquim Llorens i Gironès

R E C E P T E S

Después de comidas copiosas, llenas de calorías, bueno será, que desengrasemos un poco nuestro organismo, sin dejar de alimentarnos y comer bien.

● ENSALADA TITULADA DE SAN ISIDRO

Calculada para 4 personas.

Ingredientes:

2 lechugas.

200 gms de bonito en escabeche.

2 huevos duros.

1 cebolla pequeña.

100 gms de aceitunas.

Aceite, sal y vinagre.

Se prepara en 15 minutos.

Limpiar bien las lechugas, cortarlas menudas y bien escurridas ponerlas en una ensaladera. Añadir el bonito cortado en trozos y la cebolla cortada muy menuda.

Pelar los huevos duros, también troceados añadirlos a la ensaladera, agregando también las aceitunas.

En un bol, batir aceite, vinagre y poner sal a gusto del consumidor; cuando se forme una mezcla homogénea, verterlo sobre la ensaladera, procurar que esté fresca.

● BOQUERÓN REBOZADO

Calculado para 4 personas.

1 Kg de boquerones.

3 huevos.

Harina para rebozar, sal y aceite de oliva.

Limpiar los boquerones, quitándoles cabeza y espina central. Que queden secos después de limpiarlos. Salar a gusto y enharinar.

Batir los huevos en un bol y rebozar los boquerones.

Freírlos por ambos lados en sartén con aceite caliente.

Se puede acompañar el plato con unas berenjenas cortadas en rodajas.

● YOGUR CON POMELO

Calculado para 4 personas.

Ingredientes:

125 gms de yogur natural.

4 pomelos.

2 cucharadas soperas de brandy.

2 cucharadas de azúcar.

Cortar por la mitad y a lo ancho los pomelos.

Retirar la pulpa con la ayuda de un cuchillo, dejando la cáscara completamente limpia.

Triturar la pulpa mezclada con el yogur y rociar con el brandy.

Rellenar con la mezcla los pomelos, procurando que la superficie quede lisa.

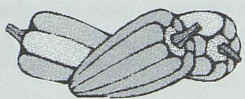
Espolvorear con el azúcar. Y decorar con azúcar, líquido, preferentemente grosella líquida.

Introducir los pomelos en el frigorífico, tenerlo una hora antes de ser servidos.

¡Que aproveche!

Rosario Díez Sanz

ALGUNS CONSELLS CULINARIS PRÀCTICS



○ PER PELAR MILLOR ELS PEBROTS CUITS.

Per tal us siguin més fàcil de pelar sencers els pebrots, un cop cuits, poseu-los durant 10 minuts dins una bossa de plàstic o bé embolicats en un paper de diari.

○ PER NETEJAR EL PEIX.

Feu-ho sempre sota l'aixeta de l'aigua freda, no massa forta, i netegeu-lo bé tant per dins com per fora. No el deixeu mai en remull i assequeu-lo bé després de netejar-lo.



○ PERQUÈ EL VINAGRE US QUEDI MENYS AGRE.

Si fa molt temps que guardeu el vinagre a casa i se us ha fet una mica agre, o bé se us ha pujat un xic de gust, introduïu a l'interior del recipient on el guardeu un tros de poma i l'hi deixeu durant unes dotze hores. El vinagre haurà recuperat el gust d'abans.

○ PER A LES MELMELADES.

Procureu, quan feu les melmelades, de posar el sucre cap a la fi de la cocció, quan l'aigua s'hagi evaporat. D'aquesta manera evitau que s'enganxi la melmelada a la cassola.

○ PER GAUDIR D'UN ENCIAM CRUIXENT.

Per obtenir un enciam vigorós i cruixent, l'haureu de posar, durant mitja hora abans de consumir-lo, en remull amb aigua fresca i el suc d'una llimona. Després caldrà escorreg'l bé i ja està llest per menjar.

Maria Dolors Ribes Roigé

POEMA DEDICADO A MI TIERRA Y A LA PATRONA DE MI PUEBLO LA VIRGEN DE LAS CRUCES

Era un mes de Junio de vacaciones me fuí
a tierras extremeñas
tierra donde yo nací
asomado a la ventanilla del tren
cuantas cosas pude admirar
era el amor a mi tierra
pero no que era realidad.

Qué campos más verdes
de rojas amapolas adornadas
que riachuelos de aguas claras
donde saciaba su sed el ganado.

Eran las tres de la tarde
hacía un calor que abrasaba
el ganado sesteaba
y también el pastorcillo
a la sombra de una encina daba sus cabezadas.

De las ramas de los árboles
los pájaros revoloteaban
con su cante de alegría
y el cante de las cigarras.

Quien tuviera inteligencia
para saber describir
la belleza de esta tierra,
tierra donde yo nací.

Soy de tierras extremeñas
y nunca lo podré olvidar,
en ella pasé tiempos buenos
y también tiempos malos
que con resignación tuve que aguantar
allí tengo a mi familia a mis padres y hermanos
y demás familia; como te voy a olvidar.

A ti, pueblo de Don Benito
rincón donde nací
aunque muchos años llevo fuera
pero siempre me acuerdo de ti
perdonad queridos hermanos
si cometo algún error
este poema está escrito
no con la inteligencia
sino con el corazón.

A ti, Virgen de las Cruces
este poema va dedicado,
escrito por un hijo tuyo
como muestra de que nunca te ha olvidado.

Y como te voy a olvidar
si el día de jueves santo
tuve un accidente mortal
del que ileso salí
y es que en el llavero llevaba
la dulce imagen de ti.

Francisco Soto Mena

Racó dels poetes

EL LLARG CAMÍ

Llarg camí... llarg camí
que has de passar durant el teu destí.
Mai sabràs si ja s'acaba
fins que arribi aquella fi.
Sols tingui bona arribada!

Ell ha estat ple d'angonxines
costes que t'han fet suar
cremes de sol que t'han deixat arrugues
més encara al pensar...
que quasi tot han sigut mentides.

Tres quartes parts, n'he passat ja
no recordo les primeres
era un infant!...
i aquest camí ple de barreres
m'ha deixat fluix com el fang.

És possible que això sigui
el trànsit que m'ha passat
és per això que la lluita
a l'arribar sense forces
també s'hagués acabat.

No s'acaben les jornades
tots els dies surt el sol
però per alguns pagesos
entre el fred i pedregades
per culpa de les collites mai es poden treure el dol.

Corbats ja per tantes forces
i en sa plena joventut
els pot causar greus conseqüències
i deixar-los debilitada
tanta estimada salut.

Andreu Roca



SALUT

● FACI EL FAVOR DE NO MORIR-SE

Ompli els anys de vida. No la vida d'anys.

És la nova filosofia de la vida de les persones grans. Velleïa no es malaltia i no hem de resignar-nos perquè ens diguin que som vells, ens donin un copet a l'esquena i ens repeteixin la frase coneguda:

- Es que vostè aviat en farà vuitanta!

No us conformeu mai.

No culpeu a l'edat avançada de les malalties. Lluiteu, canvieu vostra manera de pensar.

Cuideu el colesterol amb dietes sense greix animal. Feu exercici sense cansar-vos.

Vigileu la vostra tensió arterial. No fumeu. I ara és convenient unes normes que cal seguir per tenir una qualitat de vida:

1r. Manteniu-vos actius físicament: caminar, pujar escales, ballar, exercitar la musculatura, fer natació.

2n. Seguir les recomanacions dels metges respecte a les vacunacions antigripals i de la pneumònia.

3r. Manteniu-vos actius mentalment. Assistir a conferències, xerrades, diàlegs, d'una manera activa, preguntant, participant, donant opinions. És convenient llegir i escriure sense mandra i sense inhibicions, amb bona o mala lletra, amb faltes o sense. En català, castellà o gallec, tant se val. L'important és escriure i pensar allò que tens desig d'expressar. Li escrivis a una filla, a un amic o escrivis per a tu mateix. La relació entre el que penses i el que escriuràs és el que necessita el cervell per mantenir en forma els milions de micro-processadors que té i que queden inutilitzats si no se'ls fa funcionar.

4t. Jugueu als escacs, al dòmino, a la botifarra, a la brisca, però mai més de dues hores asseguts. Aixiqueu-vos per estirar les cames i doneu un petit passeig. Aparteu el sedentarisme.

5è. Eviteu l'automedicació. Mai sense la indicació del metge i res de vitamines i regeneradors propagandístics que no ho recomani el facultatiu.

6è. Adepteu l'habitatge per prevenir les caigudes envoltant-vos d'un entorn segur, eliminant catifes, cables mal col·locats, animals domèstics, mobles mal situats, enmig del passadís. Reformeu el bany, amb un sol antiel·líptic i col·loqueu barres o agafadors per poder-vos agafar, etc...

7è. Nodriu-vos bé. Tan dolent és pujar com baixar de pes bruscament. Consulteu al metge.

Escriuria moltes més coses i consells com a metge i com amic, però el més important és desitjar que visqueu sempre amb optimisme i alegria, cordialitat amb els amics i familiars. Amb aquests consells allunyareu les malalties i viureu més i millor.

● ANSIEDAD Y NAT KING COLE

Quando yo era estudiante -joven y soltero- acostumbraba a ir a bailar con mis amigos. Entre los boleros -de moda entonces- que más asiduamente escuchábamos i bailábamos con nuestros "ligues" había uno de un tal Nat King Cole que se llamaba "Ansiedad". Decía más o menos que un señor tenía ansiedad por tener entre sus brazos a una señorita a la que musitaba palabras de amor y en la boca poderla besar. Este tipo de ansiedad del Sr. Nat King Cole no es exactamente lo que estudiamos en la Facultad -aunque es comprensible que un Señor pudiera estar ansioso en abrazar a una Señora estupenda-.

La verdadera ansiedad difiere ostensiblemente del deseo amoroso del amigo Nat King Cole, a quien supongo por lo que ha llovido desde entonces, ya fallecido.

La ansiedad es un estado de desequilibrio nervioso que puede producirse por una causa determinada:

- *Temor del amenazado: -Miedo al subir a un avión.*

- *Al enfrentarse a un examen: -Esperar un resultado clínico.*

- *No tener noticia de un desaparecido. Etc.*

Pero hay un tipo de ansiedad -quizá la más frecuente- en la que no existe causa determinada y que aparece sin saber exactamente porqué. El paciente explica que tiene una intranquilidad interior, un desasosiego, no concilia el sueño, sufre tensiones, temores y sudores y que tienen necesidad de respirar profundamente porque tienen la impresión de que les falta aire. Estos pacientes sufren la sensación de que algo grave va a pasar...

Si este estado de ansiedad es duradero y no existe causa concreta, puede abocar a la depresión, al desequilibrio crónico o a la neurosis psíquica, por ello el paciente debe ser tratado, mejor por médico especialista.

El facultativo determinará la causa, si existe y atacará por el origen. Si no hay causa aparente tomará las medidas terapéuticas oportunas que, a grandes rasgos serán:

a) Terapia de sosiego eliminando alteraciones del sueño, normalizando horarios, tiempos y momentos.

b) Recomendar suaves ejercicios físicos.

c) Mantener la mente ocupada y con optimismo y alegría - terapia ocupacional: dialogar, cantar, pintar, cocinar, escribir, reír, explicando y oyendo "acudits".

d) Alimentación sana, diversa y normocalórica.

e) El médico determinará la dosis de tranquilizantes o ansiolíticos que proceda. Si procede.

Con todo ello y perseverando en asumir la indicación clínica nos olvidaremos de la ansiedad y solo recordaremos la de Nat King Cole. Vale?

Dr. Pasalodos

REPASSANT LA HISTÒRIA

LES NOSTRES ARRELS

CAPITOL VIII: Cronologia dels fets de la Guerra de Successió (1705-1717) a Catalunya

1705 Maig	Alçament Austríacista a la Plana de Vic.	1707-11 Octubre	L'artilleria francesa disparà contra les muralles de Lleida, i, l'endemà, la part baixa de Lleida fou presa i saquejada brutalment.
Agost	Desembarcament dels aliats a Barcelona.	9 Novembre	Lleida capitulava davant el duc d'Orleans. La reacció dels francesos fou terrible. Un cap militar filipista es féu tristament famós per tanta gent que féu penjar. Era conegut com "El Senyor Aforçar"
13 Setembre	Forces aliades partidàries de l'Arxiduc Carles d'Àustria inicien la presa del castell de Montjuïc.	1708-23 Abril	El rei arxiduc Carles III es casà amb Elisabet de Brunswick. El matrimoni se celebrà a Viena per poders i personalment el juliol del mateix any a Barcelona, a Sta. Maria del Mar.
17 Setembre	Ocupen el castell les tropes austríacistes, sobresortí el coratge dels vigatans i les dots del comandament de Bac de Roda (executat a Vic el 2-11-1713 per les tropes felipistes).	1708 Juliol	Felip V pren Tortosa.
9 Octubre	Després de la presa del castell de Montjuïc, els austríacistes entren a la ciutat de Barcelona. S'inicia el govern del l'Arxiduc Carles d'Àustria o Carles III de Catalunya-Aragó. El 1701 Catalunya jurà fidelitat a Felip V, i el 1705, a Carles III. Entre aquestes dues dates, a part de la propaganda i els desembarcaments aliats, no sabem què devia passar perquè es produís el perjurí. De motius, de recels envers Lluís XIV, els Borbons i França, en sobraven; però ja abans de 1701.	1710 Juliol	Important triomf dels austríacistes a Almenar (Segrià). La derrota obligà a l'exèrcit filipista a abandonar momentàniament Catalunya.
1706 Maig	Els borbònics fracassen en l'intent de prendre Barcelona.	1711-3 Gener	Felip V, pren Girona i Vic.
15 Novembre	L'Arxiduc Carles d'Àustria crea la Reial Guàrdia Catalana, un règim regular d'infanteria que va tenir un gran protagonisme durant la Guerra de Successió.	17 Abril	Mor l'Emperador de l'Imperi Austríac, Josep I deixà com a hereu el seu germà l'Arxiduc Carles III, de Catalunya-Aragó.
		Setembre	Carles III deixà Barcelona per a ser coronat emperador com Carles VI i residí a Viena. L'emperadriu restà a Barcelona en qualitat de lloctinent de Catalunya.
		1713-19 Març	Elisabet de Brunswick, reina de Catalunya i Aragó, decidí

l'abandonament de Catalunya a mans dels Borbó. Elisabet abandonà, amb les tropes austracistes.

7 Juliol Tarragona, en mans felipistes. La Junta de Braços de Catalunya decideix resistir a les tropes borbòniques que declaren públicament la resistència contra els exèrcits de la monarquia hispànica, i convocà al poble a defensar les Constitucions i privilegis de Catalunya.

Drets perduts per la nació catalana

1713 Explicava M. Ferrer i Giges a la Junta de Braços "... Que lo príncep no pot fer lleys i constitucions en Cathalunya sen intervenció, consentiment i aprovació dels catalans (que) lo príncep i sos ministres no poden judicar si no per directe, ço es, oïdes les parts i ab cognició de causa" ... Que la obligació la tenen los de Cathalunya de seguir al Rey sempre que sian convocats per anar a la guerra sols es dintre sos termes i no fora de ells i encara ananti la mateixa persona del Rey. (...) que sols los qui son naturals de Cathalunya poden esser elegits per les oficis públics..."

1714-29 Juliol Rafael de Casanova, conseller en cap i coronel de la milícia de Barcelona, ordena la mobilització de tots els homes majors de 14 anys per enfrontar-se a l'atac de l'exèrcit borbònic.

11 Setembre El duc de Berwick pren Barcelona i suprimeix les Constitucions Catalanes. Poques dates marquen un daltabaix més clar en la història del país que la de la derrota final de l'11 de Setembre de 1714. D'un dia

a l'altre, el simple decret del mariscal duc de Berwick ("Habiendo cesado por la entrada de las armas del Rey N.S. Felipe V, la representación de la Diputación y Generalidad de Cataluña"), 16-9-1714, esbandia el Concell de Cent, la Diputació del General, Els Braços, la Cort, la Coronela; totes les institucions polítiques pròpies desapareixien, i, amb elles, drets fins a les hores jurats pels monarques i els seus virreis.

Els caps militars de la defensa de Barcelona, entre ells el Tinent mariscal Antoni de Villarreal, són fets presoners i es deixen de complir els termes de la capitulació. El conseller en cap, Rafael de Casanova, no pateix la repressió perquè els seus familiars el fan passar per mort.

1715-27 Març Josep Moragues, general, heroi austriacista durant la guerra.

Acollit a la capitulació de Cardona, passà a Sort per recollir la seva família. Tot i la garantia sobre els seus bens i vida, després de la rendició de Barcelona, detingut ell i altres companys, foren torturats per fer-los declarar qui son llurs còmplices Josep Moragues, Pau Mací i Jaume Roca són morts a garrot, sense honors descalços i amb camisa de penitents. Finalment, esquarterats els seus cadàvers, el cap del general Moragues és penjat, dins una gàbia de ferro, dalt del Portal del Mar. No és retirat i lliurat a la seva muller, que no ha cessat de reclamar-lo fins 1727, al cap de dotze anys.

1716-16 Gener Decret de Nova Planta a Catalunya. El règim d'ocupació militar va ser confirmat, des d'un punt de vista jurídic. Aquest abolia les Constitucions de Catalunya i imposava les lleis de Castella.

1717 Felip V suprimeix les universitats catalanes i crea la de Cervera com a premi per haver simpatitzat amb la causa del nou rei d'Espanya.

La pròxima publicació la dedicaré a la Primera Guerra Carlina (1833-1839)

Antoni Tufet Doladè

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

**RECEPCIÓ D'ARTICLES
PER FER LA PROPERA REVISTA
FINS A DIA 8 DE MARÇ DE 2002**

En el sorteig de la CISTELLA DE NADAL va sortir premiada la butlleta amb el núm.0291. El Sr. Bartolomé Sánchez, fou la persona agraciada.

CALENDARI DE FESTES PER A L'ANY 2002

*Dimarts 1 de gener - Cap d'Any

*Dimarts 24 de desembre, tancat a partir de les 3 de la tarda

*Dimecres 25 de desembre - Nadal

*Dijous 26 de desembre - St. Esteve

*Dimarts 31 de desembre, tancat a partir de les 3 de la tarda

BALLS

Ball amb música en viu

Mes de febrer '02

3 de febrer amb GABRIEL

10 de febrer amb BLANCA

17 de febrer amb MARIN

24 de febrer amb PACO FORES

Mes de març '02

3 de març amb OCTAVI

10 de març amb MARIN

17 de març amb GABRIEL

24 de març amb NOE

31 de març amb BLANCA

PODOLOGIA

Els dijous de 9 del matí a 1. del migdia. Cal demanar hora amb antelació.

VIATGES

Dijous 14 de febrer, excursió a BALAGUER "La típica calçotada". Esmorzar, visita al Santuari del Sant Crist de Balaguer i Catedral, dinar, ball i viatge. PREU: 22,85 Euros (3.800 ptes.).

Dimarts 19 de març, excursió a LES FALLES DE BENICARLÓ. Esmorzar, visita a les falles, dinar i viatge. PREU: 22 Euros (3.660 ptes.). Obsequi d'una llauna de tonyina d'1 Kg, per persona.

TERMALISME SOCIAL.

Queda obert el termini per sol·licitar una plaça per al programa de termalisme social. Per inscriure-s'hi cal dirigir-se al Departament de Benestar Social.

NOCES D'OR.

Queda obert el termini per celebrar amb nosaltres els 50 anys de casats any 2002. Cal dirigir-se al Departament de Benestar Social.

TAXA D'ESCOMBRARIES.

Queda obert el termini per sol·licitar l'exempció de la taxa d'escombraries i clavegueram per a persones majors de 65 anys. Termini fins a 28 de febrer de 2002. Per a sol·licituds cal dirigir-se al Departament de Benestar Social.



ACTIVITATS DIVERSES...



Taller de l'Euro

TALLERS D'EURO

Al mes de desembre, va tenir lloc l'últim taller d'Euro.



Actuació conjunta de "Les Veus del Casal i el Cor Juvenil de l'Escola Municipal de Música de Cambrils

CONCERT DE NADAL

El dijous 20 de desembre, a la tarda, va tenir lloc el Concert de Nadal a càrrec de la Coral "Les Veus del Casal" i el Cor Juvenil de l'Escola de Música de Cambrils.

CONCERT DE NADAL A LA RESIDÈNCIA COSTA MEDITERRANEA DE CAMBRILS.

El divendres 21 de desembre, la Coral "Les Veus del Casal", va oferir el seu primer concert fora del Casal. Aquest va tenir lloc a la Residència Costa Mediterranea de Cambrils.

La Junta del Casal va acompanyar la Coral per tal de felicitar les festes a tots els residents. Aquesta és una visita que la Junta realitza tots els anys.



Vicente Mancheño "Per Nadal? Buffet?"

El divendres 21 de desembre, a la tarda, va tenir lloc un curs floral monogràfic a càrrec de la Sra. Pilar Abellà que portà per títol "Per Nadal plantes i flors al teu costat", així com una xerrada a càrrec del Sr. Vicente Mancheño, professor de l'Escola d'Hoteleria i expert en Protocol, "Per Nadal? Buffet".

Entreteniments

El automòvil.

W	F	B	K	V	M	H	T	W	U	V	L	C	R	K
X	R	O	D	A	J	E	E	W	Q	T	A	D	C	T
R	R	U	E	N	B	U	G	K	E	R	Y	E	K	T
S	B	U	R	B	F	R	H	W	T	M	T	L	W	F
B	I	Y	D	B	T	E	S	E	K	Z	K	C	E	T
C	U	X	E	N	C	S	R	Y	R	W	S	O	A	W
B	M	O	P	A	U	T	O	D	R	O	M	O	O	P
I	A	G	O	Q	T	M	D	E	I	C	H	O	M	
R	L	U	R	K	A	R	R	A	N	Q	U	E	D	N
F	E	A	T	R	R	V	M	E	C	A	N	I	C	A
S	T	N	I	A	I	R	E	D	U	C	S	E	B	Q
V	E	T	V	L	C	S	Z	N	Y	I	C	K	Q	H
N	R	E	O	A	G	G	L	D	P	L	A	W	A	Z
V	O	R	O	C	I	F	A	R	T	I	P	G	K	E
N	Q	A	J	N	C	H	N	X	N	O	A	M	Z	C
K	J	R	M	P	U	Q	E	V	U	D	N	B	Z	M
A	P	A	O	D	L	C	U	M	V	R	R	Z	I	A
K	T	D	T	E	A	I	G	T	M	A	I	T	A	N
O	A	I	O	F	T	L	I	Q	G	R	N	B	T	C
P	P	O	R	L	A	I	C	U	A	E	X	N	B	A
H	A	T	T	E	L	N	E	R	L	X	E	A	O	N
C	C	A	R	C	K	D	Y	A	I	O	P	E	N	E
T	U	X	A	T	X	R	R	A	L	E	R	O	N	O
E	B	I	C	O	T	O	G	A	R	A	J	E	F	A
J	O	E	C	R	D	T	O	S	T	A	X	G	C	G
W	S	P	I	L	B	T	U	R	I	S	M	O	W	P
Z	S	U	O	N	M	S	O	N	I	T	A	L	P	C
B	C	C	N	T	A	S	E	L	E	C	T	O	R	O

Localice los 30 términos relacionados con automóvil.

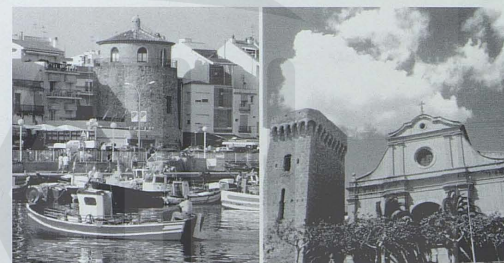
ALERON
ARRANQUE
AUTODROMO
CANCANEO
CAPO
CARTER
CIGUEÑAL
CILINDRAR
CILINDRO
CULATA
CUPE
DEFLECTOR
DELCO
DEPORTIVO
EMBRAGUE
ESCUDERIA
GARAJE
GUANTERA
MALETERO
MECANICA
MOTOR
PLATINOS
RADIOTAXI
RALENTI
RODAJE
SELECTOR
TAPACUBOS
TRACCION
TRAFFICO
TURISMO

Soluciones dels entreteniments anteriors

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	O	C	A	P	I	P	U	L	M	O
2	L	O	G	A	N	I	A	C	I	E
3	I	L	L	I	O	A	D	A	G	O
4	V	O	L	E	S	A	S	A	N	
5	A	G	S	U	O	M	I	L	A	
6	A	M	P	L	I	A	C	I	O	
7	A	R	P	E	D	R	A	P	I	
8	L	I	T	R	E	G	S	O	L	
9	I	T	R	I	U	F	O	L	L	
10	A	M	O	N	E	S	T	A	C	I
11	S	E	N	O	N	A	G	O	S	T

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Z	I	G	Z	A	G	U	E	J	A
2	A	P	E	T	A	N	C	A	I	
3	P	L	U	T	A	R	C	P	A	N
4	A	L	A	N	S	B	O	R	G	
5	T	A	C	A	S	A	L	O	N	A
6	A	R	R	I	A	I	R	E	N	E
7	D	E	T	R	I	T	S	E	X	
8	P	O	S	A	M	O	T	S	I	
9	A	S	P	F	A	R	E	H	A	M
10	C	A	P	A	G	A	D	A	I	
11	A	R	R	E	M	O	L	I	N	A

HO VA DIR: SEAN CONNERY



Porti Cambrils a la butxaca

Visa Cambrils



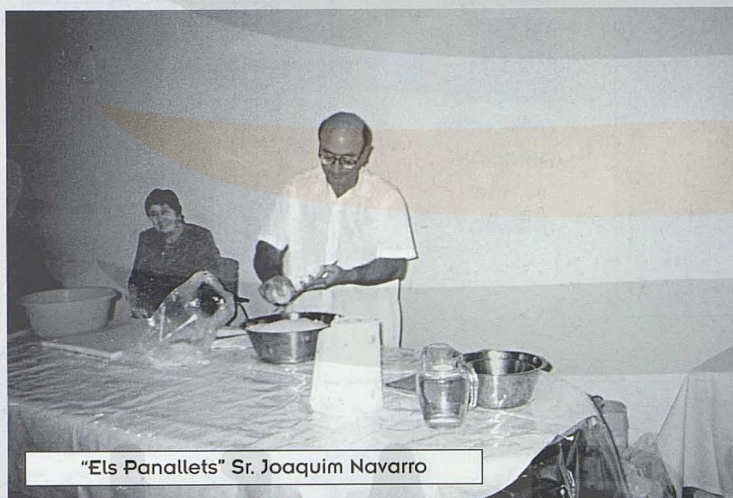
Visa Cambrils

Porti Cambrils a la butxaca

"La Caixa" crea la Targeta Visa Cambrils. La primera targeta que duu d'un est. Només has de triar una de les dues imatges que t'ofertem i la modalitat de Visa que t'interessa: Visa Clàssica o Visa Electron. A més, pel fet de ser titular d'una Visa Caixa, es beneficiaràs de tots els avantatges de les targetes "Buenos días de La Caixa". Anu, vigila en viatge, ja pots portar amb tu la teua ciutat a la butxaca.

la Caixa

POTI - POTI FOTOGRÀFIC



"Els Panallets" Sr. Joaquim Navarro



Conferència del Dr. Pasalodos



Públic assistent als "Panallets"