



HOMENATGE AL SEGON PRESIDENT DEL CASAL

Sr. FRANCISCO SOTO MENA



L'EDITORIAL

PROMOCIÓ DE LA GENT GRAN

És evident la vitalitat cada dia més palesa de la nostra gent gran, especialment si la compares amb la de setanta o vuitanta anys enrere i a això hi han contribuït una sèrie de factors prou importants, com una més clara idea de les seves possibilitats, un major nivell cultural, una més acurada higiene, una cota econòmica més baldera, la tranquil·litat que dóna la seguretat social, els avenços de la medicina i tot un seguit de transformacions en l'ordre cívic i col·lectiu que fan que la societat d'avui difereixi, en bé, naturalment, de les èpoques de la nostra infantesa. Només cal mirar les velles fotos de la capsa que hi ha a cada casa per no necessitar cap més explicació.

Això també comporta, gràcies a Déu, un major índex d'envelliment. Abans una persona de noranta anys era del tot un cas excepcional. També hi havia qui hi arribava, però eren poquíssims. Avui, en canvi, a Cambrils hi ha una quantitat molt gran d'avis i àvies que sobrepassa la norantena i molts dels que moren ho fan per sobre d'aquesta edat. Per copsar-ho només cal observar la llista de defuncions en la Revista Cambrils i veureu que quasi cada mes hi ha algú que passa dels noranta i alguns mesos més d'un.

Ultra aquestes dades convé també fixar-nos en la responsabilitat que això comporta per a aquells que dia a dia anem envellint, si més no en edat, encara que no en esperit, i hem d'estar amatents a donar encara un servei a la societat, servei que pot cobrir tot un ventall d'aspectes amb activitats molt variades segons les aficions de cadascú i les necessitats de col·laborar amb la família i la societat. Les residències de dia, els casals i diferents entitats de tipus cívic, social i caritatiu, algunes de clara inspiració cristiana, posen al nostre abast uns focus d'activitats que no podem esquivar si volem mantenir-nos en un estat òptim de salut corporal i mental.

Ens convé mobilitat, acció i volenterositat perquè encara podem i volem ser útils. Qualsevol cosa abans d'asseure'ns indolentment al famós banc del "si-no-fos...".

CON FILOSOFIA

Hoy me siento filósofo, pero te ruego estimado lector que tomes buena nota de que no es por sapiencia, ni tampoco por lo gris y lluvioso con que ha amanecido el día, sino que me siento como a tal por humildad y paciencia, virtudes que en muchos casos pueden considerarse filosóficas. Pienso, reflexiono y me doy cuenta de la pobreza de mi espíritu y de mi propia pequeñez, para poder replicar a la noticia que después de 18 meses de espera acabo de recibir.

La noticia en cuestión se relaciona con el Decreto de la Generalitat 282/2000 de 31 de agosto por el cual se establecen los requisitos para regular las indemnizaciones de las personas incluidas en los supuestos previstos en la Ley núm. 46/77 de 15 de octubre, (Jefatura del Estado) Amnistía., que si bien en la misma no se menciona, debemos anotar que a pesar de los años transcurridos desde entonces, tiene su fundamento en nuestra guerra civil. Pues bien, dicha Ley así como el Decreto mencionado extendido a raíz de la misma, se olvidan de indicar a partir de que fecha deben evaluarse las penalidades sufridas por las personas incluidas en los supuestos que señala la susodicha Ley, puesto que la Generalitat de Catalunya tampoco la señala al aprobar un cuadro de indemnizaciones, para los catalanes que sufrieron privación de libertad en cualquier establecimiento penitenciario o disciplinario. Ello ha dado lugar a que los que la sufrimos en plena guerra, igual de un bando que de otro, hayamos solicitado la indemnización que creíamos nos correspondía, que al fin y al cabo nos ha sido denegada con la aclaración a "posteriori" que sólo la perciben los privados de libertad a partir de 1º de abril de 1939.

Por lo que a mi me atañe, preso durante 6 meses a los 15 años de edad, he de decir que la indemnización no me afectará mucho, pero lo que sí me afecta es el comprobar una vez más la incompetencia que brilla en nuestros hemiciclos, donde creemos dar asiento a personas responsables que muy bien pueden llegar a lo más alto de nuestra democracia y que, - supongo que sin darse cuenta - la van transformando en "dedocracia".

Espero amigo lector, me perdone por introducirte en cuestiones que posiblemente no te interesen. Por mi parte, para calmar mi sed de réplica y de decir algunas verdades que estoy seguro que por muy bien que fuesen leídas serían mal interpretadas, me refugio en la lectura,

OPINIÓ DE LA GENT

acertando al escoger algo que tanto a tí como a mí puede ayudarnos en momentos algo depresivos. Se trata de un artículo titulado "Lo propio y lo ajeno" del erudito asturiano Vital Aza, en el que pueden leerse algunos consejos y pensamientos de grandes sabios que dominaron la Ciencia de la Filosofía.

Decía Balmes: "Un genio es una fábrica, un erudito un almacén". El fisiólogo dice: "No se vive de lo que se come, sino de lo que se digiere". San Pablo pensaba que "bien puede llamarse rico al que se contenta con su suerte" y Cleanto decía: "que el mejor modo de ser rico es ser pobre de deseos". Decía Montaigne: "el que estando enojado impone un castigo, no corrige: se venga" y Solón apuntaba: "si te injurian perdona. No te vengues jamás. El único medio de borrar una injuria es olvidarla". A mayor abundamiento Metastasio opinaba que: "usar de la fuerza con el superior es locura; con el igual es peligroso y con el inferior es vileza"; y para no cansarte, terminaré con lo que decía Xenócrates: "Yo me he arrepentido muchas veces de haber hablado; jamás de haber callado".

Perdón, no puedo terminar sin anotar lo que decía Lustaneu: "Los grandes nos parecen grandes porque les miramos de rodillas ¡levantémonos!".

Este último me da la oportunidad de pensar en el contenido de la noticia a la que me he referido y no puedo dejar de añadir de mi cuenta: "Cuántas injusticias evitaríamos si nos atreviéramos a mirar a los "grandes" de pié y cara a cara".

J. Sabaté G.

OPINIÓ DE LA GENT

OTRA OPINIÓN O UNA OBSESIÓN

Este mundo no va bien a mi modesto entender. No es posible que haya "Gils" forrados de dinero "Gates" o Reyes como Mohamed VI que ellos solos tengan y dispongan de más dinero que el presupuesto de la superficie que gobiernan. Alguien dijo que España va bien, pero tampoco. Iria bien si todos los ciudadanos tuviesen trabajo y un sueldo digno para vivir en una vivienda aunque fuese modesta y con la alimentación imprescindible. No me vale que unos tengan un coche o un yate o un palacio de 2 millones de euros y otros no tengan unas alpargatas que ponerse o no puedan dar un vaso de leche a sus hijos. Creo que es más importante y básico que todo el mundo tenga un trabajo y un sueldo que no que los Bancos o las "Caixes" no sepan donde meter sus ganancias que, dicho sea de paso, buscan evitar pagar impuestos y en consecuencia estafar a Hacienda, que alguien dijo que somos todos, pero no. Serán unos cuantos, no todos. Hoy en día la meta es: ahorrar personal, y acumular capital aquellos señores que se consideran más listos. Pero yo modestamente creo que no, y no he leído a Karl Marx, ni se exactamente cual era su ideología, aunque me temo que por ahí andaba. Pero no creo que sea comunista, cristiano o budista pensar así, yo con mi escasa cultura, educación y muchos años, opino que para que un mundo como el nuestro, no tan grande, funcione medianamente bien, debería tener como mandamiento único, este:

"Que todo el mundo, con salud y en edad laboral, tenga trabajo"

Pienso que se acabarían las guerras. Hoy se gasta más en armas que en Medicinas. En ir a buscar agua a Marte que en llevar comida donde la gente se muere de hambre.

En cárceles y métodos represivos que en Educación. Concretamente en España, actualmente, me parece tan fuera de lugar el Plan Hidrológico Nacional, por su coste/beneficios/resultado, como la política de inmigrantes, ilegalizar partidos políticos o libertad religiosa con sus valores morales y cada día mayor patrimonio y menos fervor popular. Ya se que no todos pensarán igual, pero donde hay parados, sacaría el motor y la bomba y pondría a 10 necesitados con un cubo a cada uno, para que subiera el agua. A los gobernantes les correspondería buscar la forma de que el sistema saliese igual de caro. Me consta que, antes de que llegaran los ordenadores, había la mitad de funcionarios que ahora. Parece un contrasentido, pero lo que quiero decir, es que existe la posibilidad de que aún con "máquinas" se creen puestos de trabajo. Faena hay mucha para hacer.

El problema está, hoy, en que se busca eliminar puestos de trabajo para engordar bolsillos de banqueros, capitalistas, multinacionales y gentes de **bien** vivir.

Ya digo. Es una opinión.

Mifrapás - Cambrils

ACTIVITATS DIVERSES...



DIADA DE SANT JORDI 2002

El dimarts 23 d'abril, Diada de Sant Jordi, com ja és tradició, a l'entrada del Casal es va muntar la parada de venda de roses i llibres. Aquest any, es clogué la venda abans de les cinc de la tarda, ja que ens esperava una tarda amb dos actes molt especials: el lliurament de premis del Concurs de Poesia i l'homenatge al segon president del Casal.

És molt gratificant el haver comptat amb la presència de l'Alcalde de Cambrils, Sr. Joan Serra i de la Regidora de Benestar Social, Sanitat i Ensenyament, Sra. Montserrat Garrido presidint els actes.

També hem de felicitar als guanyadors del Concurs de

Poesia, la Sra. Maria Mas i el Sr. Josep Ma Vallès, així com a la resta de participants.

L'acte més emotiu de la tarda fou l'homenatge al segon president del Casal, el Sr. Francisco Soto Mena. Persona que amb la seva humanitat i talent dialogant i conciliador s'ha guanyat l'afecte i respecte de totes les persones que amb ell ens hem relacionat, i així quedà palès aquest dia en que el Casal s'omplí de gom a gom per retre-li homenatge.

Anton Mendoza
President del Casal

ACTIVITATS DIVERSES...



Adalt, Sr. Maria Mas, guanyadora del concurs de poesia de llengua catalana amb Joan Serra, l'alcalde de Cambrils; i Montserrat Garrido, regidora de Benestar Social.

Al mig, Sr. Josep M. Vallès, guanyador del concurs de poesia de llengua castellana amb Joan Serra, l'alcalde de Cambrils; Montserrat Garrido, regidora de Benestar Social; i Anton Mendoza, president del Casal Municipal de la Gent Gran.

Abaix, Diada de Sant Jordi, concurs i homenatge. Públic de peu en el moment de recollir el Sr. Soto una placa de mans de les autoritats.

Informàtica

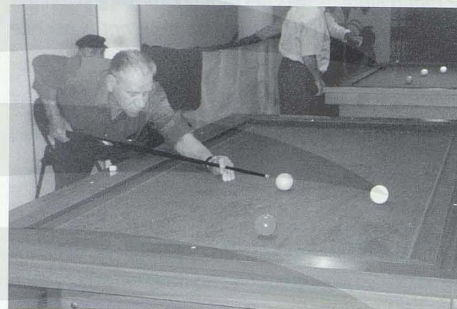
Atenent a les peticions fetes per part de la majoria d'alumnes que varen realitzar els cursos d'iniciació, el 6 de maig s'inicià un de segon grau, així com un de iniciació.

Trobada G.G. Baix Camp

El dimecres 8 de maig va tenir lloc, a la ciutat de Lleida, la 15a Trobada de la Gent Gran del Baix Camp. El Casal va estar representat per el president, Sr. Mendoza, acompanyat d'altres membres de la Junta i un grup d'usuaris. Com a record de la diada, es va lliurar una placa commemorativa a cadascun dels representants dels diferents col·lectius que van participar a la Trobada.

4t Congrés Nacional de la Gent Gran

Els dies 23 i 24 de maig, es va celebrar a Barcelona, al Palau de Congressos de Catalunya, el 4t Congrés Nacional de la Gent Gran. El president del Casal, Sr. Anton Mendoza, fou escollit delegat pel Consell Comarcal del Baix Camp, representant així al Casal Municipal de la Gent Gran de Cambrils.



ACTIVITATS DIVERSES...

Jocs

El Torneig d'Escacs Hivern 2001-2002, finalitzà amb el resultat següent:

1r Equip

Guanyador Sr. JOSEP MÁS SOLANA

Segon classificat Sr. FRANCESC FELIP NAVARRO

2n Equip

Guanyador Sr. ANTONI MASSÓ GILI

Segon classificat JEAN PAUL FLERY

També ha finalitzat el VI Campionat Social de Billar amb el resultat següent:

Guanyador PEDRO ABAD HERRERO

REFRANYS POPULARS

JUNY

"Al juny, la falç al puny"

"Ja som al temps de la sega i no ens volen donar pa, ni les falses ni les dalles ja no volen tallar"

Això vol dir que el mes de juny és el temps de la sega del blat i, antigament, es feia amb la falç. Aquest treball era pesat i per això volien aquests dies més menjar.

"Al juny quan plou mulla"

Durant aquest mes no sol ploure, és un mes de calor perquè ja arriba l'estiu i si plou ho fa en grans quantitats.

"Per caçar el perdigot fins a Sant Bernabé, per tot arreu va bé"

L'11 de juny és Sant Bernabé. Són unes dates en què comencen a sortir les perdius petites per molts llocs.

"Per Sant Bernabé planta el carabasser"

A continuació tres refranys que es refereixen a Sant Joan, quan ja ha començat la calor, i, per tant, a la gent li ve de gust prendre banyes.

"Per Sant Joan el primer bany"

"Qui no es banya per Sant Joan, no es banya en tot l'any"

"A Sant Joan, el riu demana carn"

A darrers de juny les figueres donen els primers fruits, així tenim aquest refrany:

"A Sant Joan davant, a Sant Pere figots davant, figots darrere"

"No és nat ni naixerà qui per Sant Pere sentirà el cucut cantar"

Per aquestes dates és impossible que aquest moixó canti.

LLIBRES RECOMANATS

En aquesta edició de la revista, encetem aquest nou apartat. Tota persona usuària del Casal que desitgi recomanar algun llibre, a més del títol i autor/a del llibre ha d'acompanyar una breu sinopsi del llibre i/o un comentari breu explicant el per què el recomana.

L'AVENTURA DE ENVELLIR

de Teresa Pàmies

Me gusta la lectura, en particular novela y con unas me lo paso bien y con otras no tanto. En el caso concreto de este libro de la Teresa Pàmies, lo leía y pensaba en dedicarle unas páginas a mi madre que con 90 años lee alguna que otra Revista y todas la páginas dominicales que llegan a sus manos. Me pareció que los consejos de esta buena señora son para que los leamos todos los "mayores de edad" y no por su calificación moral, simplemente si no, para mentalizarnos y no "sentirnos" viejos. Ella lo dice muy bien, algo así: Pasan los años y el cuerpo se desgasta, pero no seamos nosotros quienes nos "hagamos" enfermos, si acaso, ya lo dirá el médico.

Por eso recomiendo su lectura y que cada cual saque sus consecuencias

Mifrapas - Cambrils

REFRANYS POPULARS

JULIOL

"Qui no bat pel juliol no bat quan vol"

"Al juliol molt trona i molt poc plou"

"Al juliol ni dona ni caragol"

"Pel juliol amb poc foc
bull el perol"

En fer calor l'aigua, com que no està gelada, en poc temps s'escalfa i bull.

TEMPS PASSATS

● LA MÚSICA

En realitat, la música no és pas quelcom relacionat amb l'abans, ni molt menys. La música és d'ahir, d'avui i serà, sense cap mena de dubte, de sempre.

El que passa, i això sí que és un fet comprovat, és que la música és canviant segons les èpoques i ha anat evolucionant amb el pas del temps, però, això sí, es manté amb una gran vivacitat i a gust de tothom, perquè cap classe de música mai no caduca. En ple segle XXI i amb tot el deversall de músiques pop i altres tipus de música moderna, no han perdut de cap manera la seva actualitat ni els seus devots admiradors una coral de Bach o una simfonia de Beethoven, per posar uns exemples prou coneguts.

Per això, a Cambrils, abans i ara, sempre hi ha hagut qui s'ha interessat per la bona música de l'estil que sigui, instrumental i coral i així s'ha traduït en una constant formació de grups que, cadascun a la seva manera, ha anat mantenint la torxa de l'afició musical cambrilenca. Orquestres, bandes de música, orquestrines i grups instrumentals per una banda, i cors, capelles i corals per l'altra, han anat teixint l'entramat musical a la Vila.

En el seu moment van ser molt notables els cors de "La cadira", que era en realitat una societat coral de nom oficial "El porvenir", i les activitats de la qual van finalitzar poc abans de la guerra civil del 36 per dissolució de l'entitat. Altres societats d'aquell temps també tenien els seus propis cors que funcionaven especialment per Pasqua amb el cant de les populars caramelles. Al mateix temps a Cambrils havien funcionat sempre regularment una o dues bandes de música.

Avui, a la nostra Vila, a part de diversos grups musicals de jovenalla que interpreten la música que a ells els agrada amb instrumentació electrònica extraordinàriament sorollosa, hem d'anotar tres espais musicals d'una gran qualitat i perfectament consolidats que són: el grup de folk Traüt de Tarí, la coral Verge del Camí i l'Escola de Música.

El primer grup, bon estudiós i executant de la música instrumental antiga, té continuades actuacions pertot el país i fora de les nostres fronteres amb èxits continuats. La coral, fundada el 1968, porta ja prop de quaranta anys donant el to musical a Cambrils amb una gran preparació i continuades i exitoses intervencions a nivell local i estatal i no solament això sinó que ha passejat el pavelló musical cambrilenc per diverses nacions europees i americanes. Remarquem també que l'Escola Municipal de Música és la gran esperança de l'ambient musical cambrilenc. La tasca que realitza, no només en l'ensenyament musical, importantíssim, sinó també en el coneixement i difusió de la música, instrumental i vocal, són dignes d'encomi i admiració i cal esperar que, amb l'ambient creat i amb les figures que ja destaquen, aviat puguem tenir una orquestra de cambra com cal i, fins i tot, quelcom més important. També hem de fer esment, especialment aquí, de la coral del Casal Municipal de la Gent Gran, de recent creació, però amb un bon esperit musical i moltes ganes de fer-ho bé de debò. Felicitem-nos-en.

Josep Salceda i Castells

L'ARRÒS BULLIT

Totes les formes d'arròs bullit són, en realitat, mostres d'arròs de pocs diners. L'arròs bullit en si mateix sembla que sigui de règim. Penso que amb una mica d'imaginació es podria millorar. Per exemple: Es podria enriquir amb formatge ratllat; amb un all i pernil picat i tot passat per la paella; amb pastanaga ratllada i uns quants pèsols afegits a l'arròs quan comenci a estar tou; obrint uns musclos sense clova i afegir-los a l'arròs... Aquests ingredients no són cars i l'elaboració no és complicada. Arròs bullit, el que s'anomena a la cubana, es fa amb ous ferrats, salsa de tomàquet i plàtan fregit. Però aquest plat ja és més elaborat i costós.

En aquest país tenim una salsa que quan està ben feta és excel·lent; em refereixo al romesco. Aquesta salsa combinada amb l'arròs bullit, li dóna més vitalitat. Aquesta salsa potser la reservem massa pel peix. Crec que té més possibilitats. Combinada, com dic, podria donar algun resultat més positiu i l'arròs tindria més interès. Estic disposat a acceptar tota mena de barreges i combinacions sempre que els resultats siguin millors que elements separats.

De solter, vaig viure en una despesa on els diumenges ens donaven arròs. Si era de carn, era de caps de conill i puntes d'ala de pollastre; si era de peix, de musclos i galeres. Les galeres eren barates. No hi posaven res més i resultava excel·lent. És clar que en aquella edat teníem tots molta gana. Més gana que diners. Sempre he cregut que per descansar, s'ha d'estar cansat; per dormir, s'ha de tenir son; i per menjar, s'ha de tenir gana. Aquell arròs no era arròs blanc o arròs bullit, ni car, perquè els ingredients no ho eren i l'elaboració era minsa. El saber fer i la imaginació ho compensava tot.

Al nord, centre i sud d'Espanya, es menja arròs amb llet per postres. A Catalunya no hi ha aquest costum. Cada terra fa sa guerra.

De totes maneres, un plat d'arròs bullit com cal, dic com cal, perquè no tothom l'hi fa, i fer-lo-hi no és tan fàcil com sembla, és prou bo i ben segur que a tothom li va d'allò més bé.

Joaquim Llorens i Gironès

ARRÒS AMB FAVES I CARXOFES

Ingredients per a 4 persones:

400 g d'arròs
1 cabeça d'all
6 carxofes
500 g de faves desgranades
6 cullerades d'oli
sal i l'aigua de les verdures

Preparació:

Netegeu les carxofes i feu-ne 4 trossos de la part més tendra. Poseu a bullir abundant aigua i sal. Quan arrenqui el bull poseu-hi les faves i les carxofes. Han de bullir 20 minuts. Es treuen i es posen a escórrer. En una cassola de fang amb oli, es daura la cabeça d'all. S'hi afegeixen les verdures i l'arròs. Tot junt s'ha d'ofegar una estona i posar-hi l'aigua de les verdures, que serà doble de la quantitat d'arròs i sal. S'ha de coure a foc fort els primers 10 minuts, i 10 minuts més a foc lent. Passats els 20 minuts, s'ha de treure la cassola del foc, tapar-la i deixar que reposi uns minuts.

Si l'arròs agrada més caldós, s'hi ha de posar més aigua. És un arròs econòmic i saludable, perquè no conté greix i s'ha aprofitat l'aigua de les verdures.

L'aigua de la carxofa és molt bona per a la funció intestinal.

Rosario Diez Sanz



GUATLLES AMB ARRÒS

Ingredients:

Guatlles	Oli
Julivert	Llorer
Orenga	Arròs
Sal	Pebre
Safrà	Brou

Preparació:

Salpebreu i fregiu les guatlles amb oli bullent fins que estiguin rosses; poseu-les en una cassola amb una part de brou, el julivert, una mica de safrà, el llorer i l'orenga i deixeu-les bullir fins que estiguin a mig coure. Acabeu d'afegir-hi el brou que calgui per a l'arròs, poseu-hi també l'arròs i ho corregiu de sal. Traieu la cassola del foc quan estigui mig cuit i deixeu-la tapada perquè s'acabi de fer.

Ma Dolors Ribes Roigé

ARRÒS AMB LLET

Ingredients:

150 grams d'arròs
1 litre de llet
200 grams de sucre
Sal
Llimona
Vainilla en pols

Preparació:

Feu bullir la llet amb un polset de sal. Peleu la llimona i afegiu-hi l'arròs i el sucre, feu-ho bullir molt lentament fins que estigui cuit i quedi ben espès. Després poseu-ho en una plata i empoleu pel damunt amb pols de vainilla.

Ma Dolors Ribes Roigé

ALGUNS CONSELLS CULINARIS PRÀCTICS

○ QUAN L'ARRÒS SE US ENGANXA

Això sol passar quan no s'ha posat l'aigua suficient durant la cocció. L'heu de posar en un tamís amb aigua bullent i deixar-lo assecat amb molta cura durant uns minuts al forn. Llavors el podeu utilitzar per fer algun altre cuinat.

○ PER OBTENIR MÉS SUC QUAN ESPREMEU UNA FRUITA

Si poseu les taronges o les llimones, abans d'esprèmer-les, en un recipient força calent, i seguidament les espremeu, comprovareu que deixen més quantitat de suc que si les espremeu fresques.

○ LA CARN AL FORN

Quan feu la carn al forn, poseu-la sempre a una temperatura mitjana, ja que si és massa forta la rostireu per fora i us quedarà crua de dins, o viceversa.

○ PER APROFITAR EL PA

Al vespre, poseu el pa que us ha sobrat, tallat a quadrets, dins d'una enciamera. Hi poseu llet i hi afegiu unes cullerades de sucre pel damunt. L'endemà hi afegiu 4 ous, ho barregeu bé i hi afegiu unes panses. Preneu un recipient per anar al forn i l'unteu de mantega, hi poseu la massa i el poseu a coure al forn durant una mitja hora. Es pot servir calent o fred.

○ PERQUÈ EL PA DE PESSIC US QUEDI MÉS ESPONJÓS

Si veieu que el pa de pessic us ha quedat molt sec, podeu fer-li un foradet al centre i posar-hi unes gotes de suc de fruita natural, o bé un almívar molt suau, o algunes gotes de licor.

Maria Dolors Ribes Roigé

TAMBÉ ERA BONIC

Quan tots érem joves i la vida reia
i teníem mare al nostre costat
la vida semblava de color de rosa
i el pare cridava: xiqueta que fas?

I ara que som grans, donem importància
a aquelles coses, que no fèiem cas,
només de pensar-hi el cor se'ns eixampla
només de pensar-hi. Teníem 15 anys.

I era bonic sentir com la mare
cridava: xiquetes que ja n'hi ha prou!
Saltant a la corda i jugant a fireta
la tarda passava, passava en un vol.

També era bonic, veure passar els carros
corrent apartar-nos del mig del carrer
l'home s'enfadava i un renecllençava
de vell carreter.

Venia la Pasqua i el pinar de la Llosa
o anar al Pantano, també era bonic.
Menjàvem la mona, i corríem a casa
per què a "la Cadira" i "la Sala Nova",
els músics tocaven, tot era felicitat.

També eren molt maques
les festes del Camí del carrer Major
de sortir a la fresca, i d'anar a fer mata
i en mig de la gresca
per què ens estimàvem, fer-nos un petó.

I era bonic, veure com la vida
passava quieta pel nostre costat
molt més tranquil que ara
que es parla de guerres
i gent que pateix i mora de fam.

Eren altres temps, i amb la diferència
de què ara el jovent no li falta res
en ben poca cosa, també disfrutàvem,
i en més poca cosa estàvem contents.

Els contes de fades, passen molt de pressa
igual que corrent van passar els anys
quan et dones compte del que somiàves
la vida t'ensenya que ja t'ens molts anys.

Són per tots nosaltres Pàgines Viscudes
bones o no tant, així van passar
queda l'experiència que la vida ensenya
Que el millor de tot: es saber estimar.

Maria Mas i Lluch

Guanyadora del Concurs de poesia, modalitat llengua catalana

Poesies Sant Jordi

LA VIDA I EL SABER

Quisiera recordarte labrador
lo mucho que has luchado por la vida,
y el cariño que has puesto en la embestida
de salir cada día a tu labor.

Has desafiado fríos y la escarcha,
sembrando surcos para nuevas vidas,
simientes que saldrán bien decididas
con rumbo a una cosecha a toda marcha.

Bien has tenido premio y desencanto
y siempre confiando ciegamente
que el cielo abriera lluvia en su momento.

Ahora en calma, ¿qué puedes hacer?
Piensa en conocer cosas cada día
que es muy bueno ampliar nuestro saber.

Josep Ma Vallès Domingo

Guanyadora del Concurs de poesia, modalitat llengua castellana

MATINADA

Ja la lluna eixamplada sa esfera
camina vers els monts on mig s'oculta,
i ja més dèbil sa claror resulta,
encar que de la terra més propera.

Un blau mantell quasi que ja embolcalla
la terra, i l'aire fresc del matí,
que ja senyala de la nit el fi,
fimbria els blats que encar no han vist la dalla.

Els galls l'espai omplen amb ses veus,
i ja els ocells, que fins ara han dormit,
refilen graciosos pels conreus.

I en mig de l'alba, que adquireix tons lleus,
la natura eixampla ja son pit
i es disposa a calçar ses gentils peus.

Josep Ma Vallès Domingo

Menció especial del Concurs de poesia, modalitat llengua catalana



SALUT

● LA PIORREA o Periodontitis

La paraula PIORREA està clínicament en desús, indicava etimològicament "pus a les genives" i modernament ha estat superada i substituïda per "periodontitis".

El perfil d'aquesta malaltia bucal, pel que fa al malalt, és el següent: persona de mitjana edat, quasi sempre fumadora, molt poc amiga de dentistes, molt poc amiga d'una higiene bucodentària a fons, amb una lleugera mobilitat de les seves peces del front incisiu inferior, que pateix un cert grau de descarnament de les seves genives, amb un cert grau d'inflamació (gingivitis) i amb certa halitosis, llengua saburrall i que explica que cada vegada que agafa el raspall per a la higiene dental sagna amb facilitat.

Aquests malalts acaben, si no canvien d'actitud i de comportament higiènic, perdent les seves peces dentàries per infecció generalitzada de les genives i, a més a més, pèrdua de part del teixit ossi maxil·lar.

Avui s'investiga l'acció d'un bacteri: Porfiromonas gingivars, que és un dels elements patògens presents en aquesta malaltia i que és molt resistent als antibiòtics. Els investigadors estan desxifrant el genoma d'aquest bacteri, que als Estats Units afecta 35 milions de persones, per comprendre el mecanisme genètic que origina la gran virulència d'aquest microbi.

De moment, si un no vol pertànyer al món dels desdentats, és necessari:

- Anar al dentista, perquè faci una bona valoració de l'estat de la seva boca i indiqui el tractament adequat.
 - Fumar el menys possible.
 - Seguir una pauta d'higiene bucodental molt precisa i perseverant.
 - Disminuir la dosi d'alcohol o eliminar-la.
 - Tractar les peces dentàries amb càries.
 - Alimentació sana, variada i equilibrada.
 - Suficient aportament de vitamines liposolubles A, D, E, K.
 - Raspallar també la llengua.
 - Glopejar algun producte antisèptic bucal, després de la sessió de raspall.
 - No ficar-se escuradents ni altres elements a la boca, sempre raspall.
 - Utilitzar un fil de seda per netejar els espais interdentalis.
- Si se segueixent aquestes normes, difícilment perdreu peces dentàries.

Dr. Pasalodos



SALUT

● CÉLULAS MADRE

PAPI ¿que es eso de las células madre?

- ¿Por qué lo quieres saber hijo?

- Es que en todos los periódicos hablan de este tipo de células que parece que vayan a ser la panacea para tratar todas las enfermedades neurodegenerativas y otras: diabetes, artrosis, infartos, hemiplejias... y no explican exactamente que son este tipo de células, de donde vienen, donde están, etc.

- Mira hijo - era el meu fill que preguntava - primero te diré que los periodistas lanzan noticias sin saber exactamente el alcance que puede reportar, y a veces ni de que se trata. Pasa algo parecido como eso de la globalización y de la antiglobalización que nadie sabe exactamente de que va y por donde va...

Te explico lo que yo sé sobre las células madre a ver si logro satisfacer tu curiosidad:

En el momento de la concepción se unen óvulo y espermatozoide y forman un ser vivo con el material genético que porta cada uno. Por sucesivas particiones, divisiones y subdivisiones se va formando un embrión. Se forman un tipo de células embrionarias que son las que van a determinar que otras células se orienten hacia un tipo determinado de tejido - cartilago-neo-oseo-musculo cerebral etc. Estas células directoras de la orientación en el desarrollo titular se llaman células madre.

Si se logra disponer de estas células madre, pueden cultivarse, manipularse y orientarse para formar un determinado tejido.

Si en un infarto de miocardio se ha perdido parte de

tejido cardíaco y se puede reponer porque tenemos repuesto originado a partir de células madre. Si en una enfermedad neurodegenerativa como son el Alzheimer o Parkinson, se puede reponer el tejido cerebral perdido en el proceso por una reprogramación celular a partir de células madre, el avance científico es evidente.

Una de las grandes esperanzas en este tipo de futuros tratamientos está en devolver la movilidad a los tetraplégicos con sección de la médula espinal.

La reposición del tejido y la integración en su funcionalidad sería una verdadera revolución científica.

Si me preguntas hijo de donde se pueden lograr células madre, te diré que su obtención se encuentra:

1º en el aislamiento de tejidos fetales

2º en la clonación de embriones

3º en la utilización de células madre que perduran en la edad adulta:

- en el cerebro
- en la médula ósea
- en restos de cordón umbilical

¿Satisfecha tu curiosidad?

Hay muchas cosas que explicar en relación con este tema. Cada día en las revistas de Ciencia y tecnología aparecen artículos y referencias de estos temas tan de actualidad.

Dr. Pasalodos

REPASSANT LA HISTÒRIA

LES NOSTRES ARRELS

CAPITOL X: Dinastia dels Comtes de Barcelona

Ramon Berenguer IV després de les esposalles, el comte sense renunciar al títol comtal, va prendre també el de príncep d'Aragó; però mai el Rei, reservat a Ramir II i després a Peronella.

ALFONS I El Cast o el Trobador (1162 - 1196)
(RAMON BERENGUER II d'Aragó)

PERE I el CATÒLIC (1196 - 1213)
Comte de Barcelona i Rei d'Aragó

JAUME I El Conqueridor (1213 - 1276)

ALFONS I el Cast o el Trobador (II d'Aragó) Comte de Barcelona (1154-1196). Casat amb Sança de Castella. Fill primogènit de Ramon Berenguer IV i Peronella, reina d'Aragó. Ramon Berenguer, en el seu testament (1162), l'anomenà Ramon, però la seva mare Peronella, un any després, l'anomenà Alfons.

L'any 1170 Alfons culminà la conquesta sobre les terres de Catalunya Nova.

El 1196 la mort d'Alfons separà definitivament els dominis Catalano-Aragonesos dels de Provençals ja que el seu fill primogènit, Pere I el Catòlic, heretà Aragó i Catalunya i el seu germà Alfons II rebé la Provença.

PERE I el Catòlic REI D'ARAGÓ I COMTE DE BARCELONA (1177-1213). Fill d'Alfons I i de la seva muller Sança de Castella

La història del rei Pere, per la seva extensió, la partiré en dos blocs, el primer serà sobre l'home, i el segon com a rei, que morí el 13 de setembre de 1213 a conseqüència

de les ferides suportades durant la batalla de Muret, a Occitània; això serà una altra història.

Es diu que era un home brillant de gran figura, valent i generós, però que es mostrà esbojarrat, faldiller i mal administrador.

Pactà el seu matrimoni amb Constança de Navarra, amb vista a heretar aquest regne, però el Papa no concedí la dispensa del parentiu. És d'aquest temps una unió extramatrimonial que donà lloc a la naixença de dos fills naturals. Pere, fou canonge i sagristà de Lleida, i Constança, que es casà amb el senescal (1) de Catalunya Guillem Ramon de Moncada, al concretà el matrimoni de la seva filla D^a Constança amb el senescal, va ser dotada amb les vil·les de Seròs, Aitona i Soses.

(1) SENESCAL, funcionari de la cort comtal barcelonina encarregat de la direcció del palau i del comandament de l'exèrcit en absència del comte.

MARIA DE MONTPELLIER (1180-1213)

Filla de Guillem VIII de Montpeller i d'Eudòxia de Constantinoble. Fou la dona de Pere I i la mare de Jaume I el Conqueridor, que heretà d'ella la senyoria de Montpeller. A l'edat d'onze anys fou casada amb Barral, vescomte de Marsella. El 1197 enviudà i el seu pare la va donar a Bernat, comte de Comenge, per allunyar-la de Montpeller i cedir l'heretatge al seu fill bastard.

El 1201 fou repudiada, poc abans de la mort del seu pare, i els habitants de Montpeller la van casar amb Pere I rei d'Aragó i Comte de Barcelona, l'any 1204.

PERE I. Fou un home de caràcter lleuger i capriciós, molt donat a tenir una vida sentimental molt moguda, com tindrem ocasió de comprovar. Després d'uns dies de casat

ja s'havia avorrit de la seva esposa Maria i va intentar abandonar-la. Després d'intentar anul·lar el matrimoni per intervenció de la Santa Seu, la seva esposa va posar un plet (segons consta en els documents existents en el Reial Arxiu). El rei PERE fou condemnat pel Papa a tornar amb la seva esposa. Ja feia molt de temps que el Rei no s'acostava a la Reina, però l'any 1207 va passar el següent fet: el Rei, seguint sense estimar Maria, la seva esposa, va assegurar la seva successió legítima sent víctima d'un engany.

S'expliquen diverses històries o fàbules sobre la unió de la parella: la del cronista Descloit, la del rei Jaume, i la del cronista Muntaner. De les tres, resumiré la del cronista Muntaner, ja que és la més romàntica.

El cronista, especifica el fet, declarant que tot va ser un pla dels cònsols de Montpeller, que sabent que el Rei estava enamorat d'una gentil dama de la població, feren cridar un cavaller del Rei i el convenceren de la importància que tenia la successió de la Reina per a Montpeller. Van aconseguir que el cavaller li comentés al Rei que la dama de la qual estava enamorat accedia a trobar-se amb ell secretament a la seva cambra, però amb la condició que no hi hagués llum per evitar la vergonya.

Però en lloc de la dama estimada pel Rei hi posaren la Reina acompanyada de dotze dames i dotze donzelles de les més distingides de Montpeller, i diversos

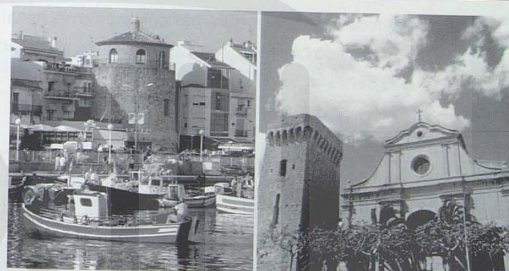
personatges oficials, amagats a la cambra per donar fe de l'acte. En el moment de descobrir el ben intencionat engany de la unió verificada entre els dos legítims esposos, en van fer escriptures dos notaris. Van ser posats sis cavallers amb les seves esposes al servei i vigilància de la Reina durant els nou mesos del seu embaràs. Finalment, la Reina va donar llum a un robust i formós infant, que amb el temps va ser reconegut com senyor de Montpeller, comte de Barcelona i Rei d'Aragó, fou conegut com Jaume I el Conqueridor. Vist el relat dels nostres temps, pot semblar-nos novel·lesc, però coneixent la insistència del Rei per no reunir-se amb la seva esposa, tot i els mandats del Pontífex. Si per aquests relats haguéssim de començar a desacreditar el nostre antic cronista, el mateix hauríem de fer respecte a DESCLOIT i al Rei Jaume. Ens fa pensar que la crònica de Muntaner és bastant fidel als fets.

El rei JAUME va néixer el 1r de febrer de 1208, restant els nou mesos d'embaràs, assegurà que el fet que tractem, poètic o positiu, va tenir lloc (si vols l'exactitud en aquest compte) sobre el 1r de maig de l'any anterior (1207).

La pròxima publicació la dedicaré al Príncep de Viana (CARLES).

GUERRA civil catalana (1462-1472)

Antoni Tufet



Porti Cambrils a la butxaca



Visa Cambrils



Visa Cambrils

Porti Cambrils a la butxaca

"La Caixa" tren la Targeta Visa Cambrils. La primera targeta que die d'on est. Només has de triar una de les dues imatges que s'ofereix i la modalitat de Visa que t'interessa més: Visa Clàssic o Visa Electron. A més, pel fet de ser titular d'una Visa Clàssic, et beneficiaràs de tots els avantatges de les targetes financeres de "la Caixa". Així, vagis on vagis, ja pots portar amb tu la teva ciutat a la butxaca.

 "la Caixa"

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

**RECEPCIÓ D'ARTICLES
PER FER LA PROPERA REVISTA
FINS EL DIA 6 DE JULIOL DE 2002**

BALLS

HORARI D'ESTIU DE 6 DE LA TARDA A 9 DE LA NIT

Ball amb música en viu

Mes de juny '02

2 de juny amb NOÉ

9 de juny amb MARIN

16 de juny amb PEDRO ALMA

23 de juny pendent de confirmar

30 de juny amb BLANCA

Mes de juliol '02

7 de juliol amb MARÍN

14 de juliol amb GABRIEL

21 de juliol amb pendent de confirmar

28 de juliol amb BLANCA



Excursió Coral a Andorra.
Santuari de Meritxell

VIATGES

Dimarts 18 de juny, excursió al SANTUARI DE SANT RAMON (Calaf). Esmorzar, visita al Santuari, dinar, berenar, espectacle i viatge. PREU: 18 Euros.

JOCES

BINGO

Els dissabtes de 16,30 a 19, 30 hores

NOCES D'OR

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

Entreteniments

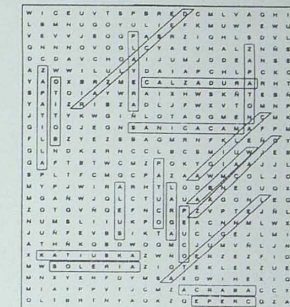
La embarcación.

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

Localice los 30 términos relacionados con embarcación.

ACORAZADO
ANCORA
APORTAR
ARSENAL
ATUNERO
BARLOA
BATEA
BITA
BUZARDA
CALCES
CAREL
DOCK
ENCALLAR
ENGOLFAR
ESCOBEN
GOBIERNO
LATINO
MISTICO
MONOXILO
NAUFRAGAR
NAUFRAGIO
PATIN
REJERA
REMERO
TRANCANIL
TRINCAR
VAPOR
VARAL
VARENGA
ZALLAR

Soluciones dels entreteniments anterioris



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	E	X	T	R	A	T	E	R	R	E	S	T	R	E
2	S	A	R	A	J	E	V	O	L	A	R	L		
3	T	R	A	M	U	S		B	E	L	L	I		
4	R	O	G	A	T	I	V	E	S		D	U	O	S
5	A	P	T	I	S		N	O	S	T	R	A		
6	P	O	C		C	A	M	P	R	O	D	O	N	
7	E	V	O	C	O		I	I		A	R	A	L	
8	R	U	M		E	S	T	E	P	A		A	V	I
9	L	L	E	S	T		T	R		G	A	L	E	T
10	I	N	D	I		B	U	R	G	E	S	E		
11	S	E	I	A		E	U	N	U	C		R		
12	T	R	A	M	O	T	A		I	C	A	R	I	A
13	E	E		E	L	L	I	P	S	I		U	L	L
14	S	U	B	S	T	A	N	C	I	A	L		I	S

MOTS ENCREUATS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

HORIZONTALS:

1.- Primer dia de quaresma. Persona que té un desig immoderat d'alguna cosa. 2.- Et permet veure el fetus dins del ventre de la mare. Banús. 3.- Estat d'Oceania, a la Polinèsia. Ve de la dreta cap a l'esquerra. Forma prefixada que significa unia. 4.- El centre d'Aragó. Vers de vuit peus. Petit, però atlètic. 5.- La meua en té cinc. Dona baliga-balaga. 6.- Estat del SE de la península d'Àrabia. Josep ... i Bosch, a la mort de Companys va assumir la presidència de la Generalitat a l'exili fins que va dimitir. Enamorar. 7.- Sèrie de coses posades l'una al costat de l'altra al llarg d'un fil. Antiga ciutat de Lídia, primitiva colònia militar macedònica, on la tia practicava el tir. Final de la vida. 8.- Capell pontifical. Un dau que no és d'or. Actor de Hollywood que l'any 1980 va aconseguir el seu millor paper, encara que per poc no ho explica. 9.- Dues que fan l'indi. Referir per mitjà d'índexs. L'alumini. 10.- Planta herbàcia amb flors grogues que creix en matolls i llocs incultes. Flexible. 11.- La bola del Club SuperTres. Individu apàtic, indiferent i sense iniciativa. Personatge bíblic, fill d'Abraham. 12.- Llogant. Quasi un gol. La unitat més petita. 13.- Un jorn. Retenir de manera prefixada. La seva oficialitat abasta més de mig món i l'altre. 14.- Que conté or. Una quantitat molt petita d'una cosa. És tota una santa.

VERTICALS:

1.- Alliberada de béns amortitzats. 2.- Ciutat del Perú. Minva el vent. Corrent d'aigua molt alegre. 3.- Llibre de Michael Ende que va rebre el premi Deutscher Jugendbuchpreis l'any 1974. Graus de mesura de la sensibilitat de les emulsions fotogràfiques. El que ha de fer Zubizarreta. 4.- Actitud psicològica que porta a constituir-se, un mateix, en el centre de l'univers. Un d'Itàlia. 5.- Comediògraf grec, considerat un precedent d'Aristòfanes. Detergent a base d'un compost tensioactiu. 6.- Crit d'ànim que ve de l'època dels antics egipcis. Pugen desordenadament al taxi. Fletxes poètiques. 7.- Record d'un fet notable esdevingut en aquella data. Construeixi. 8.- Peça que serveix per unir els dos caps d'un cinxell. Interjecció típica valenciana. La nau no porta cap au. Una rodona. 9.- La tens al cap. Qualitat de fer comèdia. 10.- L'última de l'escola. Privat de la vista. Ciutat de Provença, al departament de Var. El sodi. 11.- Adorara. Terme que designa les boires formades a les àrees industrials per concentració de partícules de pols i fum. 12.- Municipi de l'Alcoià molt juganer. Indrets adequats per amagar-hi alguna cosa. 13.- La dels noranta és la darrera. Estrany. Foraster que demanava un telèfon. 14.- Apuntaran. Vall disposada transversalment a la direcció de les capes d'un terreny.



Aula d'extensió Universitària
de la Gent Gran de Cambrils.
Sortida Cultural a Horta de Sant Joan