

LA VEU DEL CASAL



Revista Bimensual Gratuïta del
Casal Municipal de la Gent Gran de Cambrils

Edició especial DESEMBRE 2002

Núm. 22



FNV
2002

J. Ribot



SUMARI

EN PORTADA: Dibuix d'un Betlem realitzat pel Sr. Josep M. Ribot, usuari del Casal

EDITORIAL:
Pau a la Terra

OPINIÓ DE LA GENT
Barbaritats
Va de leyes
Parlem o divaguem sobre la Borsa

ACTIVITATS DIVERSES
Vacances adaptades d'Amics de la Gent Gran a Calella
Aprèn a fer panellets
Festa de la Castanyada 2002
Nova activitat al Casal: el Patchwork
Aules d'Extensió Universitària

REFRANYS POPULARS
Desembre

CITES I FRASES CÈLBRES
De l'amor i de l'odi; de l'home i la dona; de la vida i de la mort....

TEMPS PASSATS
Pau!!!

GASTRONOMIA
Per Nadal ...

RECEPTES DE CUINA
Llagostins a la cassola
Pollastre amb castanyes i pomes
Torró de crocant
Pinya farcida

CONSELLS VARIS SOBRE CUINA

POESIES
Parodia de humor
El captaire

SALUT
Dormir a gust - Dormir tranquil
Telèfons mòbils i tumors cerebrals

REPASSANT LA HISTORIA
Les nostres arrels: Indibil i Mandoni

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

ENTRETENIMENTS

POTI-POTI FOTOGRÀFIC



Sr. Anton Mendoza
President de la Junta del Casal Municipal

*La Junta del Casal Municipal, i jo mateix com a president, us desitgem
Un Bon Nadal i Bones Festes*

EDITORIAL



Pau a la Terra

La història ens demostra que en cap moment ha regnat la Pau completa al planeta Terra. Quan no és al Nord, és al Sud o bé en un altre lloc dels punts cardinals, en què l'home fent cas omís d'un dels manaments de la Llei de Déu, "Estimaràs al teu pròxim com a tu mateix", es llança contra si, originant el pitjor dels cataclismes: la GUERRA.

A revetlles de la celebració del 2002, esdeveniment universal per excel·lència, que no pot ser altre més que el del naixement de JESUCRIST, el món es troba també a la corda fluixa, donat que a més dels conflictes que mai han desaparegut, té el que pot produir-se entre Estats Units i Iraq.

Una anàlisi profunda sobre el motiu que tal conflicte arribi a desencadenar-se, sembla que donaria per resultat la poca confiança que Hussein mereix de Busch. Té les seves raons, el mandatari nord-americà, donat que el que va passar l'onze de setembre de 2001 no té parangó a la història de la humanitat. Però, és segur que el primer és el responsable de tal genocidi? No pot ser també que al segon li interessi el petroli d'Iraq, mentre es desa el seu d'Alaska i d'altres punts del seu país? Té armes de destrucció en massa el primer? Ni a un ni a l'altre podem desemmascarar. És la seva consciència la que està en judici i ambdós haurien de mostrar-la davant el món.

Hi ha altres llocs en què actualment s'està en guerra. Tant de bo que en commemoració, un any més, de la Nativitat de JESUCRIST, s'acabin totes, fins i tot les que es guarden en embrió.

Barbaritats

Estimats pare i mare,

Avui al pati de l'escola he estat parlant amb el Pepito. El Pepito és un nen que fa setè com jo, i m'ha dit unes coses molt estranyes.

M'ha dit que hi ha gent que té molts, molts diners. Tant diners que per contar-los necessiten molts homes i màquines i que encara que estiguessin tot el dia comprant en un supermercat no podrien gastar-los mai. I que a l'Àfrica, crec que m'ha dit, cada dia es moren milers de nens de fam.

Això és veritat?

I m'ha dit més coses. M'ha dit que a un país no molt llunyà, els israelites, crec que diu, maten palestins, fins i tot nens, i que els palestins es lliguen bombes al cos i maten israelites. I que a Amèrica del Nord, uns homes es van dedicar a estavellar avions contra unes torres, sabent que ells anaven a morir, per matar al menys tres mil persones que treballaven allí.

Això és possible?

I els professors ens han cridat a classe, és a dir s'ha acabat l'esbarjo, però al sortir m'ha explicat més coses. Aquí a Espanya, uns homes amb la cara tapada s'acosten a uns altres homes i els tiren un tret al cap o els posen una bomba sota el cotxe. Li he dit que exagera, que no pot ser, que per què ho fan. I em diu que no ho sap, que ha escoltat al seu pare dir que ho fan per política.

Això és política, pare?

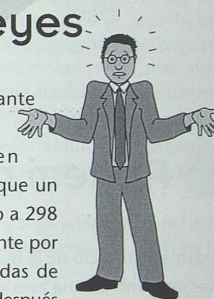
Sens dubte, alguna cosa molt complicada segur que deu ser, dic jo. Perquè amb tants professors, intel·lectuals, premis Nobel i savis com hi ha i que, a més, han viscut i han vist guerres, i molts d'ells han viscut les seves conseqüències, no han pogut arreglar-ho. És molt complicat, veritat?

Jo, pare, quan hem parles de la guerra, sempre penso que això va passar fa molts anys, que la gent en general era més, com diria jo, més tonta que ara, però no. I una altra cosa que no entenc. Si la vida d'un nen com jo, i la vostra més, és tan important, per què és maten els uns als altres amb tanta facilitat i amb tanta freqüència?

Pare, no hem diguis que per política, que no ho entendre mai.

OPINIÓ DE LA GENT

Va de leyes



Pienso que sería interesante saber qué razones o circunstancias deben producirse o darse para que un preso que está condenado a 298 años de cárcel, posiblemente por tener las manos manchadas de sangre, salga de la misma después de cumplir 13 años de encarcelamiento.

Me pregunto qué pasaría si estas ignoradas circunstancias, para el público en general, se produjeran en quien ha sido condenado a dos años de cárcel. Aquí no deben poder darse, puesto que con poco más de un mes, el hombre habría cumplido su condena.

No culpo a la Sra. Juez que le dejó en libertad, a decir verdad, no culpo a nadie, quiero simplemente señalar que ¿las leyes actuales no están debidamente señalizadas?, ¿puestas?, ¿aplicadas?. Sea como sea, en general, quien las hace cumplir, quien castiga, quien dictamina, supongo que son jueces, fiscales y abogados.

También se ha dado la circunstancia de que a los cinco años de haberse producido el hecho de robar cien mil pesetas, condenen el autor del hurto o robo a cinco años de cárcel y deba cumplirlos, quien dice robar cien mil pesetas, por tomar droga, haberse rehabilitado y sin embargo que tenga que cumplir la condena años después de forma irrevocable. Otro contrasentido.

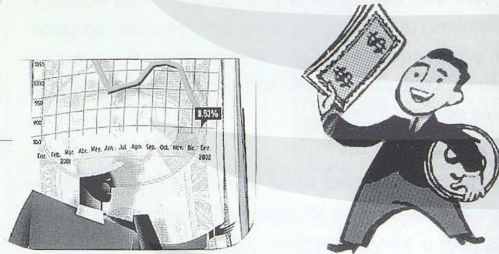
Y creo que, como todo contrato o reglamento, lo que no está escrito, será dictaminado por el Juez o persona responsable de la aplicación de aquello que corresponde a una justicia humana, pero legal, veraz, imparcial y justa.

Es una opinión.



Sr. Franquet

OPINIÓ DE LA GENT



● Parlem o divaguem sobre la Borsa

La democratització de la Borsa, amb l'entrada de petits inversors amb la sana intenció de guanyar una mica de diners, es produeix a les dècades 70 i 80. Posteriorment es modificaria el tipus de contractació, d'un sencer (5 pessetes) va passar a 1 pesseta per quedar-se actualment en un cèntim d'euro.

Diuen que invertir en la Borsa és propi d'entesos. Jo no hi estic gaire d'acord. Si de cas, això d'entès podria aplicar-se a saber seleccionar els valors, però en els temps en què vivim no resulta gens fàcil, donat que pot passar el succeït fa pocs mesos a empreses i bancs nacionals, que en la seva introducció de capitals a Amèrica del Sud no van tenir en compte que ho feien a països d'alt risc i els seus governs a més a més de la seva continua provisionalitat, són la majoria dictadures camuflades. Així doncs, de moment tal introducció de capitals ha estat catastròfica, donant lloc que els valors de les empreses inversores s'hagin desvaloritzat en totes les llotges en què es cotitzen.

Per una altra banda, és cert que quan als Estats Units esternuda la Borsa, aquí a Europa agafa un refredat però amb febre, extrem que no podrà evitar-se mentre el parangó entre una i altra economia no arribi a anivellar-se.

Abans, invertir a la Borsa era més amè i més rendible. Cada dos per tres, moltes empreses realitzaven ampliacions de capital, cosa que ara no es fa, al menys

amb la continuïtat d'abans. Amb la venda dels drets de subscripció d'aquestes ampliacions es treuen bons interessos que sumats als de la renda anyal i dividends, quasi mai més baixos del 6 o 7 % sobre el valor nominal de l'acció, resultava una acceptable rendibilitat. Si no es venien els drets quedava ampliada la cartera en la proporció del capital que augmentava l'empresa o banc emissors.

Potser sigui el moment d'aconsejar que s'entri ara en Borsa, donat el baix preu en general de quasi tots els seus títols. El que no pot aconsellar-se és que per manca de liquidat en surti. La liquidat pot buscar-se en altres fonts i així esperar el pròxim canvi de signe que sens dubte ha de produir-se -llevat sorgeixin pitjors circumstàncies- a no gaire llarg termini; encara que "el que espera desespera". Tinguem confiança.



Sr. J. Sabaté

ACTIVITATS DIVERSES...

● Vacances adaptades d'AGG a Calella

Com ja sabeu al Casal Municipal es troba ubicada la seu d'Amics de la Gent Gran (AGG), que és una organització de voluntariat que treballa pel benestar de la gent gran.

Aquesta organització porta a terme dos programes: acompanyament a domicili i acompanyaments esporàdics. El primer consisteix en la visita setmanal d'un voluntari a una persona gran, en el seu domicili, amb l'objectiu de donar-li suport afectiu i poder general una relació d'amistat. L'altre programa ofereix gratuïtament el suport dels voluntaris a persones grans que han de fer gestions de diferents menes (anar al metge, al banc,...).

Un altre servei complementari és el de d'acompanyament a domicili són les vacances adaptades, que fa que les persones grans gaudeixin d'unes jornades de lleure, descans, recuperació física i anímica a través de la convivència amb altres usuaris, voluntaris i professionals sanitaris i assistencials.

Aquest any les vacances s'han realitzat, en dos torns, a Calella de la Costa. Al primer torn hi va participar una voluntària de Cambrils i al segon torn va anar-hi una altra voluntària de la nostra vila juntament amb quatre usuaris també de Cambrils. Allí es van trobar amb altres usuaris, voluntaris i professionals d'infermeria pertanyent a AGG de Barcelona i Vilanova i la Geltrú.

Segons els propis usuaris i les voluntàries, aquestes estades fan enfortir els vincles entre els participants i l'equip de voluntaris i sanitaris.

Des d'aquí volem donar les gràcies a tothom que ha fet possible que el somni d'algunes persones grans es fes realitat.

Magda Civit Bosch

Responsable de l'AGG Cambrils



Foto de grup de tots els participants al segon torn de les Vacances Adaptades a Calella 2002

ACTIVITATS DIVERSES...

● Aprèn a fer panellets

El passat dimarts 29 d'octubre la Junta del Casal va convidar el senyor Antonio Roquet, professor de la secció de rebosteria de l'Escola d'Hoteleria i Turisme de Cambrils, per dur a terme el taller pràctic "Aprèn a fer panellets", destinat a tots aquells usuaris/àries del Casal que desitgessin aprendre a fer aquest dolç tan típic de la festivitat de la Castanyada aquí a Catalunya.

Al taller hi van participar aproximadament 63 persones, les quals van poder aprendre com fer panellets de coco, pinyons i sucre; així com donar diferents formes als panellets, ja sigui forma de bolet, porc, ànec, ratolí, etc. També van aprendre algun truc, com el d'enganxar els pinyons als panellets.

Després d'elaborar els panellets, tots els assistents van poder solucionar tots els seus dubtes sobre l'elaboració d'aquest dolç preguntant-los al ponent. Finalment, tots els presents van poder gaudir de la seva degustació.



Diferents moments del curs "Aprèn a fer panellets"

● Festa de la Castanyada 2002

El passat dijous 31 d'octubre es va celebrar al Casal, com ja es tradició, la festa de la Castanyada '02.

La festa es va iniciar a les cinc de la tarda comptant amb gairebé 250 persones.

Es va realitzar un ball amenitzat pel músic Romero, el qual fou tot un èxit. A dos quars deset de la tarda es va realitzar la mitja part del ball, moment en què tots els assistents van gaudir del berenar que havien encarregat a la Cafeteria-Menjador del Casal per tan sols 2,60 euros i el mateix incloïa tres panellets, moniato, castanyes, vi ranci o moscatell.

Un cop tots berenats es va prosseguir amb el ball fins a les vuit del vespre.

La festa va comptar amb la presència de la Regidora de Benestar Social, Sanitat, Ensenyament i Formació, la Sra. Montse Garrido, que va gaudir de la celebració junt amb la resta d'assistents.



Ball de la festa de la Castanyada

ACTIVITATS DIVERSES...

● Nova activitat al Casal: El Patchwork

Les labors de Patchwork (treball amb pedaços), conegudes al nostre país amb el nom d' "almazuelas" es remunten en el temps. Semble ser que va ser durant l'Edat Mitjana quan en alguns països centreeuropeus es van començar a elaborar encoixinats, tovalles..., cosint petits trossos de roba vella o retalls. Eren temps de penúria econòmica i tot s'aprofitava, fins i tot els petits retalls. Aquesta artesanía va emigrar amb els colons a Nova Anglaterra i amb el pas del temps es va convertir en un art molt apreciat. Al nostre país també n'existeixen d'antecedents. Al segle XVII, se sap que a la Rioja realitzaven encoixinats amb retalls de diferent forma, textura i color per confeccionar cobrellits, cavalleries ... Els tapisos de Patchwork han anat evolucionant segons les modes. Els "Quilts" recarregats de l'època victoriana han donat pas a d'altres més senzills i elegants. Per realitzar un treball amb Patchwork, primer s'ha de plantejar la mida de la peça i el dibuix que es vol aconseguir, a Espanya les quatre tècniques més importants són les de creus, d'hexàgons, enfrontats i de llengüetes, els dibuixos sempre són geomètrics. Després s'ha de seleccionar amb compte els trossos de roba més apropiats per completar el treball. Existeixen unes normes que serveixen de punt de partida: teles llises per a fondos, equilibri entre la mida dels estampats

(els grans per a cobrir àrees grans, els petits per a zones més petites, les sanefes per unir blocs i les sanefes petites per delinear la peça) i, sobretot, aconseguir l'harmonia dels colors. Una vegada cosides totes les teles (que sempre és millor fer-ho a mà), es col·loca l'encoixinat i finalment el folre. D'aquest mode, amb petits retalls i molta paciència, es pot aconseguir des d'un tapís per decorar una paret, un cobrellit, un tapeta, una bossa, un davantal o qualsevol altra peça, les possibilitats són múltiples, com també són moltes les teles que es poden utilitzar; tot depèn del gust personal i de les teles del les quals es disposi.



● Aula d'extensió universitària

Tal com estava previst, el dia 9 d'octubre del mes passat va celebrar-se la inauguració del curs 2002/03 de les Aules d'Extensió Universitària per a Gent Gran de Cambrils. L'acte es va celebrar al nou edifici del Centre Cultural i Ocupacional de Cambrils, en una espaiosa sala. L'acte va ser presidit pel Sr. alcalde, Joan Serra, la regidora de Benestar Social, Sanitat, Ensenyament i Formació, la Sra. Montse Garrido, el coordinador de les Aules d'Extensió Universitària, el Dr. Josep M. Sabaté, el Sr. Josep M. Roig -ponent de la conferència que es va celebrar aquest dia- i jo mateix. Una vegada fetes les corresponents presentacions el Sr. alcalde va donar per inaugurat el curs.

A continuació, el professor, el Sr. Josep M. Roig, va parlar sobre la personalitat d'Antoni Rovira i Virgili que va donar nom a la universitat de les comarques tarragonines. Va ser una lliçó molt interessant per l'àmplia biografia com a escriptor, periodista, historiador i polític que el conferenciant va anar desgranant amb molt de coneixements i amb gran facilitat de paraula. Els alumnes van aplaudir entusiasmadorament el Sr. Roig per l'esplèndida lliçó exposada.

Podem manifestar que s'ha notat un notable increment de matriculacions, quan estiguin totes cursades podrem parlar de xifres.

També vull mencionar la importància de l'acte d'inauguració del curs 2002/2003 de totes les Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de la Universitat Rovira i Virgili, que va tenir lloc a Tortosa, el passat dijous 24 d'octubre, a l'Auditori Felip Perell, al qual assistí una representació de la nostra

Aula, i que presentava un excel·lent aspecte.

L'acte va ser presidit pel magnífic Rector de la URV, el Dr. Lluís Arola, el Sr. alcalde de Tortosa, Joan Sabaté, el coordinador d'Aules Dr. Josep M. Sabaté, el Dr. Josep M. Subirats Piñana -doctor en Ciències Econòmiques, i conferenciant- i la Sra. Pepín Beltran, presidenta de les Aules d'extensió universitària de Gent Gran de Tortosa.

Després d'unes paraules de la Sra. Beltran, el coordinador, el Dr. Sabaté, va expressar la seva satisfacció per la gran assistència d'alumnes.

El Dr. Subirats va fer una extensa dissertació sobre el tema: "De la Comunitat Europea del Carbó i l'Acer a la Unió Europea" que amb gran coneixement i amb innombrables dades va donar a entendre tot el procés fins arribar a la Unió Europea. Va ser molt aplaudit. En record li va ser lliurada una ceràmica artística.

El Sr. alcalde també va agrair l'assistència i va tancar l'acte el Dr. Lluís Arola.

Seguidament va tenir lloc un pisolabís amb productes típics del país i la participació del grup de música popular i tradicional "Quico el Cèlio, el Noi i el Mut de Ferreries" que aquesta vegada eren quatre. Podem resumir dient que va ser impressionant l'assistència d'alumnes i la importància de les Aules.

Josep M. Vallés Domingo

President de les Aules de Cambrils

REFRANYS POPULARS

DESEMBRE

"A Santa Llúcia
a pas de puça".
(Pel 13 de desembre d'un dia a l'altre varia molt el temps)

"Per Nadal
cada ovel·la
al seu corral"
(Les fetes nadalenes són dies que es passen en companyia
dels familiars)

"Si Nadal cau en dilluns,
festes a munts"

"A Nadal el sol
a Pasqua el foc"
(Quan per Nadal fa bon temps és molt possible que per
Pasqua faci fred)



CITES I FRASES CÈLEBRES

Durant l'any 2002, hem vingut inserint, de mode cronològic, uns refranys propis dels avis de les nostres terres, que, suposem, hauran sigut del gust d'uns i coneguts per la major part dels usuaris del casal.

A partir d'ara i si ens és possible durant el pròxim any 2003, substituïrem aquella Secció per una altra denominada "Cites i frases cèlebres" extretes totes d'un llibre de Samir L. Laàbi, amb tot el desig per part nostra d'amenitzar la lectura d'aquesta revista que, sembla ser, cada dia té més acceptació entre els usuaris del Casal Municipal de la Gent Gran, el nostre Casal.

Aquí teniu les primeres:

De l'amor i de l'odi

Sovint l'odi es disfressa amb una careta somrient i la llengua s'expressa en to amistós, mentre el cor està ple de gel.
(Solón)

L'amor passa la nit sobre les galtes de les donzelles.
(Sòfocles)

De l'home i la dona

Ja coneixeu com són les dones: un any per pentinar-se i per arreglar-se.
(Publi Terenci)

Els homes són com els vins: l'edat agreja els dolents i millora els bons.

(Marc Tul·li Ciceró)

De la vida i de la mort

Diferents en la vida, els homes són semblants en la mort.
(Lao Tse)

"Per Nadal
a pas de Pardal"
(A últims de desembre d'un dia a l'altre varia quelcom més
que dies passats).

"Per Nadal
les mudades al funeral"
(Aquestes dates fa molta humitat, per tant, la roba no
s'eixuga i s'ha de posar a prop del foc)

"Carnestoltes quinze voltes
la Quaresma mai vingués,
cada dia que fos festa
i Nadal de mes en mes"

Refranys extrets tots ells del llibre "Refranys dels vells de les
nostres terres", dirigit pel professor d'història Pere Muñoz i
editat per l'Escola Municipal de Formació professional de Flix.

Si no coneixem encara la vida, com pot ser possible conèixer
la mort?

(Confúci)

Vida sense festes és com llarg camí sense hostal.

(Demòcrit d' Abdera)

De la felicitat i de la desgràcia

La felicitat consisteix a saber unir el final amb el principi.

(Pitàgoras de Samos)

Seràs doblement desgraciat si no saps portar la teva
desgràcia.

(Bias de Priena)

Tan sols pot ser feliç sempre el que sap ser feliç amb tot.

(Confúci)

Ningú és feliç durant tota la vida.

(Eurípides de Salamina)

De la virtut i del vici

No envegis la riquesa del proïsme.

(Chilón de Lacedemònia)

La riquesa és la cosa que més honren els homes i la font
del més gran poder.

(Eurípides de Salamina)

De la pau i de la guerra

Els homes es cansen abans de dormir, d'estimar, de cantar
i ballar que de fer la guerra.

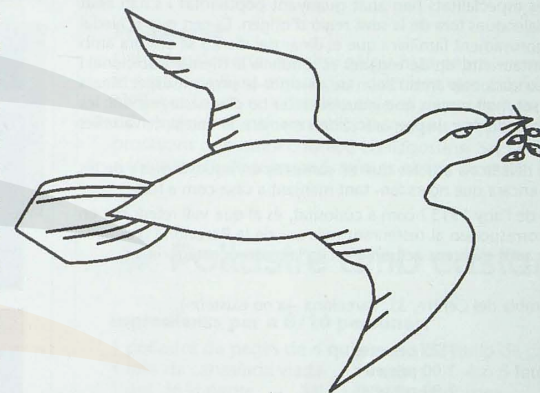
(Homer)

Ni l'home més brau pot lluitar més enllà del que li permeten
les seves forces.

(Homer)

TEMPS PASSATS

Pau !!!



Evidentment que aquesta
paraula i el seu sentit no
és només de temps passats
sinó de tots els temps
passats, presents i futurs
i precisament aquesta és
una paraula que aquestes
dies la sentirem sovint i és
de suposar que serà dita
sense hipocresies i de cor
entre les senzilles persones
del nostre, poble i dels
nostres ambients. Es que
s'acosta NADAL.

Nadal, com tots els naixements d'un infant, és portador
de joia i esperança. És com un llibre obert, però sense
lletres. Aquestes aniran omplint les planes a mesura que
la persona creixi i maduri. Per això, com en un sentit
desig, molts homes ens desitgem la pau nadalenca com
un ressò de la Pau que els àngels proclamaren a Betlem,
precisament dedicada, com no podia ser d'altra manera,
als homes de bona voluntat.

Aquesta és, concretament, la qüestió. Sense bona
voluntat, la pau no és possible, ni a nivell familiar, ni a
nivell social, ni a nivell internacional. Potser mai com
ara s'ha parlat de pau, encara que dissortadament amb
resultats nuls o gairebé nuls. En el nostre món hi ha
massa enveges, odis, egoïsmes, menyspreus, insolidaritats,
prepotències, mesquineses..., i amb tots aquests
ingredients és impossible que regni la pau a cap raser.
D'aquesta manera ja es veu que si en la família no hi ha
entesa, paciència i lliurament mutu i sense fissures,
acabarà disgregant-se. El mateix passa en l'ambient
social i laboral, on l'avenença i la comprensió entre

empresa i treball han
d'evitar les obstinacions
i l'entossudiment, que
no porten a altra cosa
que al desacord i a les
raons. En la recerca de
la pau mundial, són un
punt principal les
relacions internacionals.
Les nacions parlen molt
de pau, però massa
vegades es fa la guerra
i busquen la pau per on

no es pot trobar. Els polítics actuals que dirigeixen les
nacions han de capir que la pau no és el resultat d'una
victòria bèl·lica, sinó d'un punt de trobada i molts líders
no s'estan de mostrar desig de pau, però amb una
flagrant decisió d'imposar la seva pau. I això no porta
enlloc.

La pau en el món és difícil, però no impossible. Només
cal imposar-se el condicionant angèlic: la bona voluntat.

Bon Nadal a tothom!



Sr. Josep Salceda

Per Nadal

La gran diversitat de la cuina espanyola respon a una diversa gastronomia regional nadalenca. Els plats tradicionals de Nadal comprenen un nombre molt considerable d'aliments que varien de regió a regió. Des del "cochinillo" i xai al forn de Castella, fins a besuc del País Basc i Madrid; des del capó de Galícia, fins a les perdius d'Extremadura; des de l'indiots farcit de Cuenca, fins a l'escudella i carn d'olla de Catalunya. Tenim doncs, una gran quantitat d'aliments i receptes que formen l'antologia gastronòmica del Nadal d'Espanya. S'ha de dir també, que determinades especialitats han anat guanyant popularitat i s'han anat imposant a moltes taules nadalenques fora de la seva regió d'origen. És cert que el Nadal va perdent el seu caràcter rigorosament familiar i que el dinar del dia 25 se celebra amb freqüència fora de casa, als restaurants, on de vegades es renuncia al menjar tradicional i es trien plats més o menys excepcionals amb l'ànim de delectar-se provant especialitats d'alta gastronomia. Hi pot haver molt motius que indueixin a fer-ho d'aquesta manera: les cases petites, l'angoixa d'anar a comprar, la preparació dels menjars, la neteja de vaixelles i cristalleries, etc.

Tots sabem els preus actuals dels bons articles que es compren en aquests dies i de les limitacions que s'han de fer -encara que no es fan- tant menjant a casa com a fora.

Precisament dels preus, però de l'any 1915 i com a curiositat, és al que vull referir-me en el present article. Els preus corresponen al restaurant més car de la Barcelona d'aquella època i els podem comparar amb els preus actuals d'un de la mateixa categoria.

RESTAURANT "El Suizo" (Rambla del Centre, 31, Barcelona -ja no existeix-).

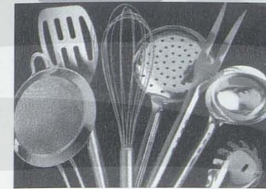
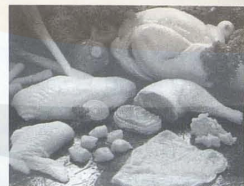
Sopes:	
Crema de carxofes	1.25 pessetes
Consomé Juliana	1.00 pessetes
Sopa de verdures	1.00 pessetes
Entrants:	
Ostres (6)	2.50 pessetes
Caviar de Rússia	5.00 pessetes
Assortiment de carn freda	4.00 pessetes
Pernil	1.25 pessetes
Verdures:	
Espinacs a la crema	1.25 pessetes
Carxofa arrebossada	1.25 pessetes
Pèsols amb pernil	1.25 pessetes
Faves estofades	2.00 pessetes
Espàrrecs	4.00 pessetes
Peix:	
Salmó	6.00 pessetes
Llenguado	2.25 pessetes
Llagostins	2.00 pessetes
Llagosta	8.00 pessetes
Calamars farcits	2.25 pessetes
Calamars a la romana	1.50 pessetes
Carns:	
Turnedó	1.25 pessetes
Perdiu	2.50 pessetes
Colomí	2.50 pessetes
Llebre	2.75 pessetes
Xai al forn	2.50 pessetes
Postres:	
Flam	0.50 pessetes
Cabell d'àngel	0.50 pessetes
Formatge	0.75 pessetes
Pinya d'Amèrica	2.00 pessetes

Fent una petita comparació podem veure que, proporcionalment, alguns articles han pujat molt i altres han baixat de preu.

Aquí s'hi escau aquella dita del "SOPAR DE DURO", però a aquelles 5 pessetes, avui hi hauríem d'afegir tres zeros més.



Sr. Joaquim Llorens



Pinya farcida

Ingredients per a 6 persones:

1 pinya
1 copa petita de Brandi
150 grams de torró de Xixona
3 clares d'ou
sucre
8 melindros

Preparació:

Cal muntar les clares a punt de neu i, quan estiguin ben muntades, afegir-hi el sucre al gust, barrejant-ho molt suauement per tal que les clares no baixin.

Obriu la pinya per la meitat (longitudinalment), buideu-la, deixant la crosta que quedi sencera.

Trossegeu la polpa. Poseu els melindros trossejats dins la pinya buida, mullant-los prèviament amb brandi. Per sobre, esteneu el torró a làmines i per sobre afegiu-hi els trossos de pinya. Per finalitzar, cobriu-ho tot amb les clares muntades i ho gratineu durant un minut, aproximadament, al forn.

Llagostins a la cassola

(aquesta recepta no porta greix de cap mena)

Ingredients per a 4 persones:

20/25 llagostins - 5 alls - 1 cullerada petita de postre de pebre vermell
1/2 cullerada sopera de Maizena - Pebre - Sal, aigua i oli

Preparació:

Cal xafar al morter els alls i afegir-hi el pebre vermell i la Maizena. Cal desfer la pasta resultant amb aigua, calculant que cobreixi els llagostins. Cal posar els llagostins en una cassola sense oli, posar-la al foc i donar-los voltes fins que suïn, que es tornin vermells. Tot seguit cal posar-hi el preparat del morter, procurant que quasi cobreixi els llagostins. Sal i pebre i que bulli cinc minuts a foc viu. Ha de reposar 5 minuts abans de servir. Joaquim Llorens i Gironès

Pollastre amb castanyes i poma

Ingredients per a 8/10 persones:

1 pollastre de pagès de 4 quilos - 1/2 quilo de castanyes
4 talls de cansalada viada - 3 cebes - 4 o 5 fetges de pollastre
1 got de vi negre - Sal i 1/2 quilo de pomes

Preparació:

Cal bullir les castanyes, deixar-les refredar i pelar-les. Cal tallar la cansalada a daus i la ceba a rodanxes. Cal sofregir-ho tot junt amb els fetges. Cal barrejar aquest sofregit amb la meitat de les castanyes i la poma tallada a trossos. Cal farcir el pollastre amb aquest conjunt i en una safata posar-ho al forn a 200 graus. Cal envernissar el pollastre amb llard i posar-hi el vi. Mentre es va fent, cal anar mullant el pollastre amb el suc de la safata i afegir-hi les castanyes.

Quan estigui cuit es trosseja, es posa en una safata i tot al voltant les castanyes. Es pot adornar amb julivert picat.

Torró de crocant (Aragó)

Ingredients per a 6 persones:

500 grams de sucre - 250 grams d'ametlles o avellanes torrades i pelades.
El suc de mitja llimona

Preparació:

Cal posar el sucre i la llimona en un cassó al foc i amb una espàtula de fusta cal remenar-ho fins que agafi un color daurat de caramel. Cal afegir-hi les ametlles o avellanes i barrejar-ho bé. Al marbre de la cuina s'hi posa una mica d'oli d'oliva, s'escampa fins que quedi ben untat i s'hi tira tot el conjunt. Amb un ganivet untat amb oli, s'escampa formant un rectangle de dos centímetres de gruix. Abans que es refredi, es talla en barres de 3 centímetres. És fàcil de fer, ràpid i bé de preu.



Sra. Rosario Díez

CONSELLS CULINARIS

Empanades menys greixoses

Per aconseguir unes empanades menys greixoses, en lloc de fregir-les a la fregidora, posa-les al forn amb una miqueta d'oli i et sorprendràs del resultat.

Musclos gustosos

Si en coure els musclos t'han quedat molt secs, ho solucionaràs preparant una salsa de beixamel amb ceba. Els donarà un toc gustós.

Pits de pollastre molt saborosos

Els pits de pollastre, embolicats amb bacó al forn o a la paella, sortiran menys secs i amb més sabor.

Peix al forn molt sucós

Quan vagis a posar peix al forn, obre la peça pel mig i omple el seu interior amb trossos petits de mantega i formatge ratllat, torna a tanca-la i posa-la al forn. Et quedarà més tendre i sucós.

Truita més esponjosa i gustosa

- Si afegeixes un raig d'aigua i un altre de llet a la truita a la francesa o de patates, quedarà més esponjosa i bona.

- Perquè la truita de patates sigui més esponjosa i

amb un sabor especial, afegeix a l'ou ben batut un raig de llet i mitja cullerada petita de llevat. Si barreges tot això bé amb la patata, et sortirà la truita més esponjosa de la història.

Paella al seu punt

- La millor manera d'acabar una paella és retirar-la del foc, encara que l'arròs estigui dur, i deixar-la reposar tapada amb diaris. Com diuen per aquesta zona: "una paella mal cuinada, però ben reposada". I continuant amb els diaris, si a més a més la posem sobre diaris mullats amb aigua i espolvorejats amb sal, l'arròs del fons socarrat no es quedarà enganxat a la paella. Aquests trucs valen tant per a paelles cuinades amb la llenya com amb gas.

- Si quan cuines una paella, l'arròs està dur, passat el seu temps de cocció, humiteja un drap de cuina a l'aixeta (freda) i cobreix la paella. Deixa'l coure tapat quatre o cinc minuts. Repeteix l'operació si fos necessari, tornant a humitejar el drap.

Tancar un pollastre

- Per tancar un pollastre farcit sense necessitat de fil i agulla, podem acudir als escuradents de tal manera que quedin fent creus. Veureu com no s'escapa res de dins.

Conservar els alls

- Els alls et duraran més temps si els peles i els introdueixes en un recipient amb oli. A més, l'oli agafarà el seu gust i et serà útil per amanir les amanides.

FE D'ERRADES

En el passat número de la revista, en la secció de poesia, a la plana 12, a la poesia que porta per títol "Campanero" hi ha dues faltes d'ortografia, la primera es troba a la línia 11 on posa "replicar" a de posar "repicar" (aquesta mateixa falta es repeteix en altres versos) i a la línia 22 on posa "pelados" hi hauria de posar "peldaños".

Parodia de humor

Con esta humilde i torpe parodia
pero llena de realidad
quiero alertar a los hombres
i que no se lo tomen en broma
que es una pura realidad.

Desde hace veintiocho años
que llegó la democracia
las mujeres poco a poco
pero con mucha diplomacia
se van haciendo con el mando
y pronto nosotros no pintaremos nada.

Si te mandan a fregar los platos
hazlo sin rechistar
o ya sabes que a la noche
no habrá naaa dee naaa
y este es el castigo
que más leve nos pueden dar
que si se ponen en jarra
por el balcón nos tiraran.

Y tú a ellas no se te ocurra
tocarlas nada
que enseguida te denuncian
como mujer maltratada.

Y como son tan inteligentes
que se las saben todas
o vas donde te mandan
o te haces tú las sopas.

Y mientras tú te haces tus sopas
ellas se van de copas
y viva la democracia
se "joda" quien se "joda".

Y cuando te vayas a acostar
escondes bien el cuchillo, las tijeras y navaja
no vayas a ser que te acuestes entero
y amanezcas sin la pieza de más importancia.

Y aquí no hay elecciones
si ellas cogen el mando
haber quien es el guapo
que les quitan los pantalones.

Francisco Soto Mena

El Captaire

Vas pel carrer demanant,
vas néixer pobre.
La gent et mira
i ni tan sols et veu.
Si poguessis cridar
diries: Ajudeu-me!
però ja no tens veu.

Tot el que et queda de vida
ja t'espanta,
no saps ben bé
a qui allargar la mà
i alces els ulls
i els mires a la cara.
Tothom passa de llarg!

Aquell que passa a prop teu
i va xiulant,
no pot entendre
perquè tu vas així.
Si li poguessis dir
que eres igual com ell
i anaves ben vestit.

Avui has sentit
una veu que t'ha ferit:
dues noies venien al darrere
-no li donis res-
li deia la primera
-tot s'ho gasten en vi-.

Que volia dir-li:
-Què t'importa?
Si quan bec
em sento més feliç,
m'adormo i veig la mare que m'estima,
em tapa amb aquella manta
tan bonica, que jo tenia al llit.
La sento, m'acarona,
em diu -no ploris-
aleshores sóc feliç;
més quan el dia apunta,
la caps de cartró
amb què em taparé, està mullada;
són llàgrimes de la nit.

I miro al cel,
i comença un nou dia,
i torno a demanar.
Mes quan la nit s'atansa
torno a veure la mare.
No sé si estar begut és molt dolent,
jo sols demano poder adormir-me
i mai més despertar.

En una obra, a mig fer del vell molí
al matí un guàrdia el va trobar,
semblava que era amb sa mare
i ja mai més demanarà.

Aquí queda l'espai per a la pregunta.

En fem de caritat?
O tots prenem la mida
en un mateix patró.
Potser sí que en fem lluny de casa
només per un pobre captaire
que passa a prop de casa,
jo diria que NO.

Maria Mas i Lluch

Poesies



SALUT

● Telèfons mòbils i tumors cerebrals

Qüestió de gran polèmica i debat per no arribar en veritat a cap tipus de conclusió. Això passa molt tant en medicina, com en política: es tanquen a debatre un tema determinat i després d'hores o dies discutint no han arribat a cap conclusió concreta.

Després de diverses reunions científiques, publicacions, criteris de recerca sobre aquest tema, no hi ha veritablement evidències d'una possible relació entre l'aparició de tumor cerebral i la utilització de telèfons mòbils.

Un equip finançat per l'Institut nacional del càncer d'Estats Units va analitzar entre 1995 a mil adults que havien utilitzat mòbils durant al menys 3 anys. No van arribar a cap conclusió i van dir que necessitaven més temps per determinar científicament quelcom, sinó no es volien mullar.

En canvi, el professor Henry Lai de la Universitat de



Washington, treballant amb rates, va relacionar de forma evident els senyals emesos per telèfons mòbils amb lesions cerebrals. El suec Lennart Herdell, oncòleg (especialista en

càncer) defensa l'existència d'un elevat risc de patir aquest tipus de tumor al cervell entre els usuaris de telefonia mòbil.

L'investigador britànic Alan Preece de la Universitat de Bristol sosté que una conversa de vint minuts amb un telèfon mòbil es tradueix en canvis de flux sanguini i alteracions vasculars en una zona determinada dels cervells.

Nosaltres, en espera de resolucions científiques més concretes i resolutives, utilitzarem els mòbils amb precaució i de forma racional, fugint de converses intranscendents i capritxoses. No us sembla?....



Dr. Pasalodos

● Dormi a gust- Dormir tranquil



Els tranquil·lizants i els somnífers són, sens dubte, els medicaments més receptats en tot el món. Malgrat que els seus efectes són coneguts des de fa segles, només en els últims anys s'ha estudiat com actuen aquestes substàncies en el cos humà. Juguen un paper dins dels processos bioquímics de l'organisme, els receptors bioquímics. Són grups moleculars que es troben a la membrana de les cèl·lules nervioses i que serveixen per rebre senyals químiques de determinades substàncies del propi cos. Una d'aquestes substàncies, l'endorfina, transmet estímuls de cansament al cervell o bé de tranquil·litat. Si bé un excés d'endorfines produeix un estat contrari: l'eufòria.

Molts tranquil·lizants i analgèsics contenen opiacis emparentats amb les endorfines, estimulen els mateixos receptors i l'efecte és semblant, fent un efecte relaxant o soporífer, segons dosificació.

A través dels receptors adequats, els tranquil·lizants redueixen l'excitabilitat o irritabilitat del sistema nerviós central amortint la susceptibilitat a tota una gamma d'estímuls no desitjats. Els metges els recepten per a casos d'ansietat o insomni o depressió i nerviosisme.

Un excés d'aquests medicaments solen crear dependència. Llavors, la necessitat de la medicació es converteix en crònica o imprescindible, i es pot patir ocasionalment disfunció de la memòria, atordiment, lentitud mental, etc. Mai s'ha de veure alcohol prenent medicaments tranquil·lizants o somnífers perquè produeixen acumulació d'efectes que poden posar en perill la vida.

Dormir sense química:

- El millor és prescindir dels somnífers i altres tranquil·lizants per evitar dependència.
- Una vegada coneguda la causa que produeix l'insomni: estrès, nerviosisme, preocupacions, excés d'estímuls com l'alcohol, el cafè, etc., hauríem de combatre adequadament aquestes causes amb altres mesures més naturals com:
 - Un bany calent abans d'anar a dormir, prendre una tisana de til·la, valeriana, etc.
 - No anar a dormir immediatament després de sopar i sopar poc, a ser possible aliments molt digeribles.
 - Fer un curt passeig abans d'anar al llit; activitat meravellosa sobretot si és acompanyada d'exercicis de respiració abdominal.



REPASSANT LA HISTÒRIA

LES NOSTRES ARRELS

CAPITOL XIII:

Indibil i Mandoni

Història dels Cabdils Ilergets (extreta dels textos clàssics)

Límits dels principals pobles ibers que van lluitar amb l'ilerget Indibil

Sabem, per Titus Livi, que els ILERGETS, foren sens dubte els més importants dels pobles Ibers i el més poderós de la vall central de l'Ebre. El seu territori tenia el nucli central a les planes de Lleida, el Montsec definia els límits septentrionals, el riu Gallego i les serres d'Alcubirre, els de ponent, i limitaven pel nord amb els JACETANS, pel sud arriben a l'Ebre, i per l'Est fins la Conca de Barberà. La seva capital fou Ildirta, Ildirta o Ilerda. COSSETANS o CESSETANS, la Cosse o Cesse s'identificava amb Tarraco. S'estenien pel litoral, des de les Costes de Garraf al Coll de Balaguer, ocupaven també la Conca de Barberà. La seva ciutat principal fou Cissa, per bé que hi ha en aquest punt parers diferents. Es van encunyar monedes amb la llegenda de Cesse i de Kese, ILERCAVÓNS O ILERCAÓNS. Ocupaven el curs final de l'Ebre, aproximadament les actuals comarques del Baix Ebre, el Montsià, la Ribera d'Ebre, la Terra Alta i el Matarranya. Sedetans i Edetans, s'estenen al sud de la província de Tarragona i de Castelló i fins a Palència. SUESSETANS s'estenien pel nord dels Ilergets, pel territori d'Osca i Navarra, fins als Pirineus. Els AUSETANS s'estenien per la Plana de Vic i Girona ocupant la Conca del Ter. LACETANS s'estenien dins el territori de Manresa, Guissona, Isona i Solsona. Els JACETANS s'estenien des del riu Gallego als Pirineus, dins del territori hi havia

Jaca, mot derivat de Jacetans.

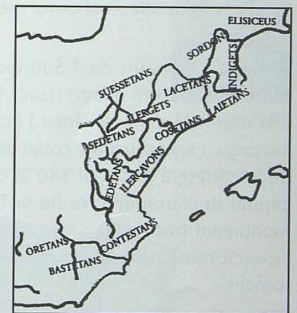
INDIBIL, també anomenat Andobales i Indiveles, és el cap dels Ilergets que amb el seu germà Mandoni va lluitar contra romans i cartaginesos. La seva insistència per alçar-se en armes va ser aprofitada pels escriptors i historiadors romàntics catalans, per trobar un precedent, perquè foren dels primers herois que van lluitar per la independència.

Indibil va fer un important paper durant la Segona Guerra Púnica, junt amb el seu germà Mandoni. El seu poder excedia el propi territori estenent-se sobre els pobles veïns. Notícies transmeses per autors clàssics com ara Polibi, Titus Livi i Sili Itàlic, entre altres, permeten reconstruir alguns episodis de la seva vida. Vell amic dels cartaginesos en va ser el millor aliat en la lluita contra Roma.

Indibil va fer un important paper durant la Segona Guerra Púnica, junt amb el seu germà Mandoni. El seu poder excedia el propi territori estenent-se sobre els pobles veïns. Notícies transmeses per autors clàssics com ara Polibi, Titus Livi i Sili Itàlic, entre altres, permeten reconstruir alguns episodis de la seva vida. Vell amic dels cartaginesos en va ser el millor aliat en la lluita contra Roma.

219 a. C.: Els Ilergets ja formaven part de l'exèrcit d'Annibal quan preparava la marxa sobre Itàlia.

218 a. C.: Desembarcament de l'exèrcit romà a Empòrion manat per Gneu i Publi Escipió.



L'entrada a la història d'Indibil va ser amb mal peu, ja que s'ha de reconèixer que els historiadors grecs i romans parlaven d'Indibil i de la llerda com de coses caduques. En canvi, encara restaven per viure, al guerrier rebel, tretze anys de vida ben agitada i temerària, que havia de donar a Roma greus malestors i no petites inquietuds.

Indibil va batre's a la batalla de Cissa, al costat del general cartaginès Hannó, en què foren vençuts i empresonats per Gneu Escipió (Cissa, Cissum o Stissum). Neyo afirma que és a la vora de Guissona, ja que correspon a aquesta població la Cissa de Polibi, i A. Schuller la situa al nord de l'Ebre, apartada de la Costa, no lluny de Tarraco.

Titus Livi va aclarir aquesta batalla amb aquestes paraules: "La lluita no va ser de gran tenacitat, sis mil van ser els morts i dos mil fets captius entre ibers i cartaginesos".

217 a. C. : el primer aixecament dels ilergets organitzat personalment per Indibil i Mandoni contra Roma, el qual va resultar poc afortunat. Indibil privat del seu regnat per Gneu Escipió, l'odiava i feia el possible per desfer-se dels seus mals. La derrota de l'any anterior no fou suficient per dominar-los, ja que a l'estiu van tornar a les armes contra Roma. En les terres dels Sedetans pels voltants de Prades i Ciurana, on s'havien parapetat els d'Indibil i Mandoni, després de ser derrotats en una forta batalla, van deixar en el camp més de cinc mil morts i ferits.

211 a. C. : Davant de 7.500 ibers apareix al costat d'Àsdrubal pròxim d'Illurci (Lorca Murcia) i contribueix a la derrota i mort de Gneu i Publi Corneli Escipió a Amtorgis, ciutat situada al costat del riu Segura (al costat de la carretera nacional 340 al quilòmetre 5.5 de la capital de Tarragona, hi ha la Torre dels Escipions, monument trist i solitari, aixecat segons la tradició per l'exercit romà per perpetuar la memòria dels cabdills romans).

210 a. C. : Noves tropes romanes desembarquen a

Empúries comandades pel fill de Publi Corneli Escipió. 209 a. C. : Publi Corneli Escipió, anomenat l'Africà, conquereix Cartago Nova (Cartagena) i s'apodera d'un gran botí i de 300 ostatges, nobles ibers retinguts pels cartaginesos com a garantia de les seves aliances, entre ells hi havia les filles de Mandoni i la dona d'Indibil. Indibil va acudir davant d'Escipió i mitjançant l'adoració li va tributar homenatge com a rei. El romà, per la seva banda, el va obsequiar amb 300 cavalls i va establir un pacte en el qual el va reconèixer com a rei. Els llergets van decidir canviar de bàndol i van aconseguir l'alliberament dels seus, que el romà s'havia emportat a Tarraco.

206 a. C. : els rumors sobre la mort d'Escipió van provocar un motí entre les tropes romanes acampades a Sucrom (entre Sueca i Cullera, València). A causa del descontentament per l'endarreriment de la soldada, uns volien marxar a Roma tot seguit, d'altres es lliuraren al pillatge. Indibil va aprofitar els rumors per posar-se en peu de guerra i es va preparar per donar la cara i combatre els romans.

Escipió, que no era mort, va assabentar-se de la notícia. Un cop superada la convalescència, Escipió va castigar els amotinats romans. Acampat a Cartagena, va emprendre el viatge per castigar els insurgents. Va arribar a l'Ebre en deu jornades. Va passar el riu de dia i el quart va posar el seu campament a la vista dels seus enemics.

Tenim coneixement, per Titus Livi, que la batalla va ser al camp de Sedesa, situat a la part sud de la província de Tarragona (probablement entre Tortosa, Tivenys i les serres de Cardó i Boix). La batalla va ser molt dura i vençut del tot Indibil es va refugiar en un lloc fortificat i per mitjà de Mandoni va oferir la pau al romà que es va conformar amb la imposició d'una forta multa. Aquell dia van caure prop de 3.000 llergetes. De romans i aliats

en van sucumbir fins a 1.200 i els ferits van passar de tres milers, com reconeix el mateix Tito Livi.

Però l'any següent van acudir a la batalla que els van plantejar els generals romans Luci Léntul i Luci Manli Occidi.

205 a. C. : Indibil no va acceptar la nova dominació romana i va tirar endavant la guerra en un intent de mantenir la seva independència i treure's de sobre el jou romà. Va aixecar un poderós exèrcit amb els Cossetans, Ausetans, Lacetans, Sedetans, Suesetans, Jacetans i altres aliats, en total uns 30.000 infants i 4.000 genets.

Els generals romans Luci Léntul i Luci Manli Occidi, acampats a Emporion, emprenen el viatge cap a les terres dels Sedetans per castigar als insurgents.

Pel que fa a l'estació de l'any, no hi ha dubte que la batalla decisiva i fatal pel poble llerget, va escaure a la primavera del 205 a. C.

MORT D'INDIBIL EN LA BATALLA I MANDONI EN EL SUPLICI:

Indibil, en les seves arengues, deia que era el moment oportú per alliberar-se d'un cop per sempre de Roma i tornar als costums i usos dels seus pares. Sabem, per Titus Livi, que la batalla final entre els cabdills del Segre i els romans fou en el camp Sedesa, situat a la part sud de la província de Tarragona. En pocs dies es van reunir tots on s'havia fixat la cita general i on havia de tenir

lloc la batalla decisiva.

Allí es va mantenir per algun temps una lluita acarnissada. Al final hagueren sucumbit aclaparats pels dards els que barallaven al voltant del rei, que ja estava mig mort i va ser clavat al terra amb una javalina. Aquell dia van caure 13.000 ibers i uns 800 van ser fets captius. Quan a Indibil, va lluitar, com calia esperar d'un Cabdill, que gaudia de bona fama i de valentia.

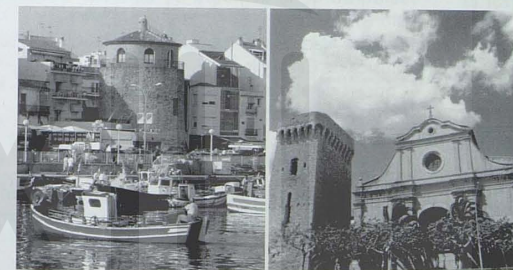
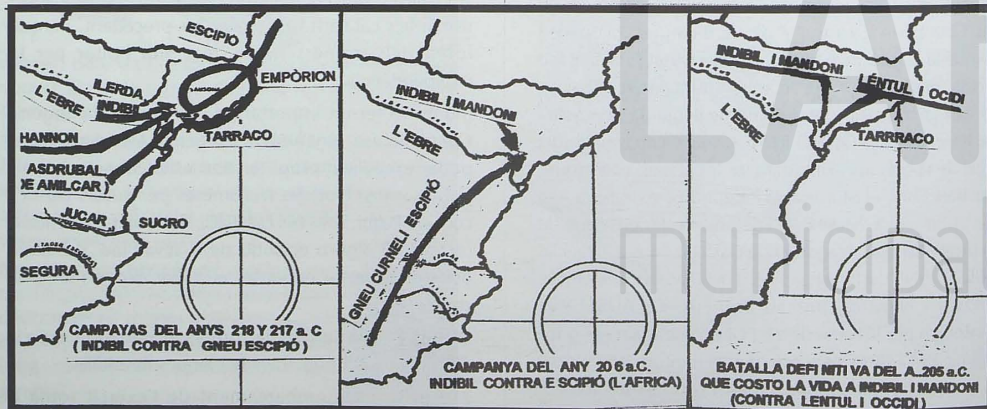
Mandoni i els altres caps supervivents van ser lliurats pels seus mateixos compatriotes als romans i portats al suplici, on es diu que foren crucificats. Encara exigiren, de tots aquells pobles, blat per a sis mesos, roba, bestiar..., a canvi d'acceptar la rendició.

Les dues derrotes consecutives i la repressió suportada posaren fi a la resistència ibèrica i els romans van decretar la destrucció de les muralles dels poblats i el lliurament de totes les armes. Les esmentades mesures van suposar el començament de la dissolució del poble ibèric a Catalunya. Aquell any va marcar el començament autèntic de la romanització de la Hispània.

La pròxima publicació la dedicaré a Pere i el Catòlic com a rei.



Sr. Antoni Tufet



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 dis d'un ens. Només han de triar una de les dues imatges que l'ofereix i la modalitat de Visa que s'estima més: Visa Or, Visa Classic o Visa Electron. A més, pel fet de ser titular d'una Visa Caixa, es beneficia de tots els avantatges de les targetes financeres de "la Caixa". Ara, vagu on vagu, ja pots portar amb tu la nova clau a la butxaca.

"la Caixa"

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

Balls

Tots els diumenges de les 5 de la tarda a les 8 del vespre se celebra ball amb música en viu.

El programa del mes de desembre és el següent:

BALL AMB MÚSICA EN VIU

1 de desembre	BLANCA
8 de desembre	NOÉ
15 de desembre	JESÚS MARÍN
22 de desembre	PEDRO ALMA
29 de desembre	GABRIEL
CAP D'ANY	"ELITE DUET"



Viatges

PRE-NADAL A MONTSERRAT

El pròxim 19 de desembre se celebrarà el gran Pre-Nadal a Montserrat.

El programa de l'excursió és el següent:

Sortida a primera hora amb destí a Montserrat. Parada a la plaça dels Apòstols on es realitzarà l'esmorzar al restaurant de Montserrat i que consisteix en:

- Pa amb tomàquet
- Embotits de muntanya
- Coca d'oli de Montserrat
- Aigua, porrons de vi i cafè

Acabat aquest deliciós esmorzar es podran realitzar les següents activitats opcionals:

- Passejar per l'entorn del Santuari, visita a la Basílica, al Cambril de la Verge, entrada al museu de Montserrat i l'espai audiovisual "Montserrat portes endins".

- Exposició que mostra l'activitat diària dels monjos i els espais més representatius del monestir.

- També es podrà participar en actes religiosos com:
 - missa conventual (11 h.)
 - assistir al cant de l'escolania.

Acabades aquestes visites es tornarà al restaurant per degustar el següent dinar:

- Pica-Pica a la taula (croquetes casolanes, xips, daus de truita, olives...)

- Escudella de Nadal amb galets
- Carn d'olla (botifarra blanca, negra, pilota, morro, cansalada, verdura i cigrons)
- Capó a la catalana
- Pastís de Nadal Montserratí amb crema catalana, mató, al perfum d'aromes

- Torrons i neules

- Vi rosat, cava, aigües, cafè i licors de Montserrat

Posteriorment es realitzarà un gran ball de Nadal i a una hora prudencial es tornarà a Cambrils amb un gran lot de Nadal per a cada persona. El lot inclou: una ampolla de cava, una ampolla de vi, una barra de torró, un paquet de pasta, una teula de xocolata i una caixa de motius nadalencs.

PREU PER PERSONA: 30 euros

Festes i celebracions



Concert de Nadal

El proper 19 de desembre a les 5 de la tarda se celebrarà, com l'any passat, el Nadal al Casal.

El programa de la festa serà el següent:

Salutació de la Regidora de Benestar Social, la Sra. Montse Garrido.

Cant de Nades per part del Cor Infantil de l'Escola de Música de Cambrils

Concert de Nadal de "les Veus del Casal"

Berenar per a tots els assistents



Cap d'Any

La celebració consisteix en un sopar i festa de revetlla de Cap d'Any.

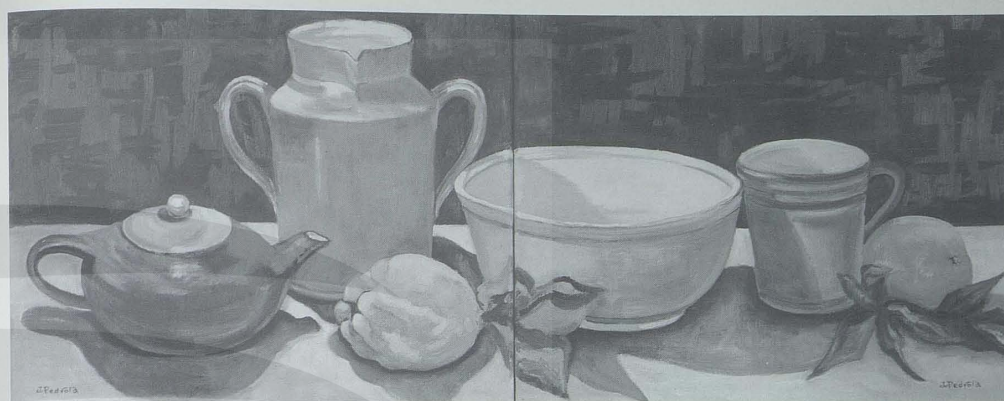
El Menú serà:

Sopa amb brosses
Llagostins amb salsa americana
Espotlla de xai a la "Charra"
Cava, aigua, vi, cafè i gotes

La revetlla Cap d'Any consisteix en:

Bossa cotilló
Safata amb torrons i pastes dolces
Ampolla de cava "Benjamí"
Bossa amb raïm
Xocolata amb coca

La revetlla estarà amenitzada amb música en viu pel grup "Elite Duet"



Exposicions

Del 30 de novembre al 13 de gener un grup d'artistes usuaris del taller de Pintura a l'Oli del Casal Municipal exposaran les seves obres a la Sala "El Pati" de la Casa de Cultura (C. St. Plàcid).

La inauguració tindrà lloc el dissabte 30 de novembre a les 20 hores

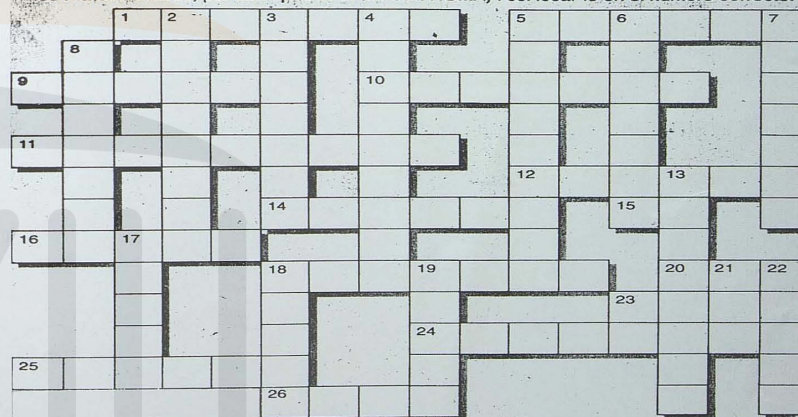
Amics de la Gent Gran

SIGUES SOLIDARI, COL·LABORA AMB NOSALTES!!!!

Si vols col·laborar amb una organització de voluntariat que dedica la seva tasca a les persones grans, no t'ho pensis més i truca'ns al 977 79 52 95/977 79 51 92

Entreteniments

De cadascuna de les paraules de la llista heu de formar un anagrama (un altre mot que utilitza les mateixes lletres, per exemple: d'AMOR surt ROMA) i col·locar-lo en el número correcte.



- | | | |
|-------------------|------------------|---------------|
| 1.- ERÒTICA | 10.- JAPONÈS | 19.- FAUNA |
| 2.- MANXAIRE | 11.- ESTIVACIÓ | 20.- GLA |
| 3.- CARRETÓ | 12.- ENTRIN | 21.- TAR |
| 4.- REACCIONS | 13.- ANGELETS | 22.- ÀLIAS |
| 5.- (H) MANILA | 14.- ANOTAR | 23.- (H) PAIR |
| 5.- (V) ATOMITZAR | 15.- LA | 23.- (V) ÈP |
| 6.- AJUSTIN | 16.- ROSAT | 24.- MUTÀGENA |
| 7.- LLÀNTIA | 17.- AUTOR | 25.- RETOMB |
| 8.- SERIOSA | 18.- (H) SUMAREN | 26.- RAIL |
| 9.- AMIDAR | 18.- (V) TELES | |

POTI - POTI FOTOGRÀFIC

Campionat d'Escacs Tardor'02



IV TROBADA DEL FORUM INTERNACIONAL DEL
PARKINSON
celebrada al Casal