

Concert de Nadal al Casal Municipal



La coral "Les Veus del Casal",
actuant al Casal



Lliurament d'un obsequi a la
Directora de "Les Veus del Casal"

SUMARI

EN PORTADA: Concert de Nadal al Casal Municipal

EDITORIAL:

2 Senectut

OPINIÓ DE LA GENT

3 Any Nou - Casal nou

Política local

Radiodifusió

Otra opinión

ACTIVITATS DIVERSES

5 Concert de Nadal 2002

Taller d'ornamentació nadalenca

Aules d'extensió universitària

CITES I FRASES CÈLEBRES

9 A ti querido pensionista

TEMPS PASSATS

9 Els jocs dels nostres avis

GASTRONOMIA

10 Gregueries gastronòmiques

Els ous ferrats

RECEPTES DE CUINA

11 Boles de clara d'ou i formatge ratllat

Besuc al forn amb salsa maiones

12 CONSELLS VARIS SOBRE CUINA

POESIES

13 L'estany de Prades

La Paella

SALUT

14 L'aturada cardíaca

Musicoteràpia

16 REPASSANT LA HISTORIA

18 INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

19 ENTRETENIMENTS

20 POTI-POTI FOTOGRÀFIC

EDITORIAL



SENECTUT

Quan arribes als 60 anys, està escrit als llibres – no sé si amb error cronològic – que les persones entrem en la senectut. És a dir, estem més a prop del final de la nostra existència, després d'haver recorregut, des del nostre naixement, un llarg camí que ara ens toca recordar abans d'emprendre el que no té retorn.

Així doncs, ens recordem, sovint vagament, dels moments que han omplert les nostres vides i les dels nostres sers estimats, analitzant i jutjant, sota el nostre punt de vista actual, els bons i dolents i ens diem algun cop que avui potser rectificaríem sobre l'obra, el tracte, que antany vam donar a aquell o altre cas. Diria que en tot això hi juga la mà de Déu per fer-nos més amena la fi de la nostra etapa en aquest món.

En canvi, com si nosaltres veiéssim aquest final encara lluny, tal com es preocupa a fer-nos veure la societat en què vivim, que ens posa a mà tot el necessari perquè així sigui, hem de continuar amb tota normalitat transitant per aquest últim tram, acollint-nos a les deferències que se'ns ofereixen i que sense rumb podríem afirmar que mereixem.

No hi ha cap dubte que l'alegria de viure amb molt del que se'ns facilita perllonga la vida. Llàstima que tal allargament no el gaudeixi tothom, perquè són bastants -massa- els que no arriben a viure molt temps l'últim tram de la senectut.

Any Nou - Casal Nou

Fent un petit resum del primer trimestre i últim del 2002, deixant constància que hi ha hagut baixes d'usuaris importants i molt sentides per tots, les coses s'han pogut arreglar i duu a terme amb la bona comprensió de tothom. Jo sempre penso que tenim al Casal unes persones amb un gran nivell que comprenen la situació que estem vivint, amb l'ampliació, i ho saben dur de la millor manera possible.

Espero que poc a poc les diferents activitats que es duen a terme al Casal es puguin desenvolupar en millors condicions, gaudint de més espai, comoditats, etc.

També estarem oberts a les vostres peticions per a realitzar, sempre i quan sigui possible, altres activitats que siguin del vostre interès.

Hem de pensar que, en la mesura del que és possible i sempre de manera raonable, el Casal ha d'acomplir amb les expectatives de tots els usuaris.

Desitjo que l'any nou que hem començat sigui molt ben aprofitat per tots els usuaris, que en són molts, i que les noves instal·lacions -que esperem estrenar aquest any- siguin l'atenció i punt de mira de molta gent de les nostres contrades i que, al mateix temps, les sapiguem respectar i conservar, ja que al meu entendre aquesta és casa nostra.



Sr. Anton Mendoza

Una utopía

Afortunadamente, una de las riquezas actuales de España, por lo que señalan las estadísticas, es el turismo.

Con este fin se están creando Ferias y acudiendo a las actuales, se desarrollen donde se desarrollen, se está gastando en publicidad cantidades enormes, se construyen viviendas, apartamentos, campos de golf, hoteles, parques temáticos, etc. Lógico y aconsejable, mientras de ello se saque unos beneficios, que indiscutiblemente con baremos muy diferentes repercuten en Instituciones, Entidades y ciudadanía española.

Pero no creo que haya que tener poderes sobrenaturales, para saber que el turismo no es la única forma de ingresos de los españoles en general, están la industria, el comercio, los servicios, la enseñanza y demás.

En nuestras comarcas, creo, aparece la punta del iceberg de un problema grave. Plan hidrológico nacional, campos de golf, industria, consumo de aguas, camping, suelo, agrícola, industrial

OPINIÓ DE LA GENT

y urbano. Automóviles, carreteras, autopistas e emigración. Y de los de aquí, catalanes y españoles.

Si es básico prevenir, ¿por qué la provincia de Tarragona no hace su hiper-polígono industrial, situándolo en las comarcas de la Ribera de Ebro-Bajo, Ebro-Montsiá?

Tienen agua, en cantidad, tienen energía eléctrica, en cantidad, tendrían mano de obra en cantidad, y en consecuencia viviendas, zonas verdes y lugares de esparcimiento.

Sacar la industria de Tarragona, se tardará más o menos, pero a la larga habrá que sacarla y traer aquí el turismo internacional. Creo que salvo Málaga, Marbella, Torremolinos, no tiene España otro lugar más idóneo.

Si la gente va a Benidorm y región limítrofe, es porque la industria de Tarragona les escha.

Que los políticos de buena voluntad, a quienes corresponda lo piensen ahora que se está a tiempo. No cuando el "Prestigio" se haya hundido.



Sr. Franquet

Radiodifusió

Diguin el que diguin, som molts els que preferim escoltar una notícia per la ràdio en lloc de veure-la i escoltar-la per la TV. Potser algú, que s'estimi més la ràdio, pugui explicar millor que jo la diferència entre un i altre sistema. Per la meua banda, puc dir que sento i visc més la interpretació dels qui ens parlen, i em resulta molt més amè, en particular quan són xerrades o debats amb diversos interlocutors. Dit això a favor de la ràdio, he de fer constar que, per una

OPINIÓ DE LA GENT

altra banda, hi ha emissores o cadenes de ràdio que s'extralimiten en la seva funció.



Tenim per exemple la SER que, tant en els diaris parlats com en els debats- encara que reconec que ha de aportar la seva oposició contra el que dictamina el govern en el poder- llança innecessàriament uns dards que al final es claven a la diana des d'on han estat llançats. Això fa que la seva emissora resulti perjudicada. S'ha de dir, però, en honor a la veritat, que és la cadena estatal amb un majornombre d'oients.

Doncs bé, potser no sobrepassi la seva funció i ho tingui programat i ordenat des de les més altes "esferes" de la SER. Si així fos, em permetria indicar i aconsellar al Sr. Polanko que canviï de tàctica, ja que, si perd una mica de temps fixant-s'hi, observarà que algun cop el mateix director del programa- al menys en l'emissió de les 14,30 hores-, comet amb la seva verbatim tal quantitat de libels orals que hom no sap si continuar o no escoltant-lo. Sobretot quan es refereix al "pulsòmetre", que dit sigui de pas, mitja Espanya l'identifica com "falsòmetre" de la SER. Arremeten contra el que fa o contra la intenció del govern i volen treure punta on no la hi ha, encara que, per això, hagi de demanar la confabulació d'algun testimoni que de vegades el deixa a l'estacada.

Diria també al Sr. Polanko que no és aquesta la manera de fer i de portar l'oposició, perquè qualsevol dia l'electorat pot canviar la marxa del país i aleshores seran els seus els qui tindran la paella pel mànec. Per la meua part, li asseguro que si creguéis i entengués, amb el meu pobre intel·lecte, que ens governen malament, -tal com ha vingut fent en el seu cas amb els que actualment ens governen- opinaria també contra ells, encara que això sí, sense utilitzar aquests "libels"



Sr. Franquet

Otra opinión

Ya tengo muchos años y he tenido muchos amigos o conocidos o compañeros, dígamele como se quiera, y naturalmente he conocido muchísimas opiniones que he procurado respetar siempre. Pero con alguno de ellos he llegado a la conclusión de que, mi forma de pensar no ha "calado", no les ha entrado, no se han enterado de lo que pensaba yo, cuando me manifestaba. Los hay, puedo asegurarlo. Y hasta cierto punto es razonable, porque cabe que mis opiniones no tengan más valor que el que mi ego les otorga.

Dicho esto me expresaré, y que cada cual lo interpreta como mejor le parezca.

Se trata de Autopista y peajes. Carreteras, autovías, autopistas, túneles de pago y túneles gratis, cuya construcción ha costado millones de euros, unas privatizadas y otras públicas, como otras empresas de carácter multinacional.

El problema básico está en como amortizarlas, las autopistas. Los peajes. Nuestro gobierno, que cuenta con millares de funcionarios y millares de ordenadores, no podría hacer un estudio ¿pregunto yo? Nuestros señores Ministros de Economía que juegan con los impuestos de circulación, que tiene carácter municipal, otro que tenga carácter nacional y por ejemplo aplicar un impuesto anual de 300 euros a los camiones y 60 euros a los automóviles de toda España y eliminar toda clase de peajes?

Esa es la base, eso sería demasiado sencillo, lo sé. Hay camiones de diferentes tamaños y coches de distinta cilindrada y además están los extranjeros y turistas en particular. Habría que ponerlo todo en el saco de los ingresos, pero se puede, y les aseguro que, de conseguirlo, las ventajas serían enormes. No habría diferencias entre autonomías, en este aspecto. No habría peajes, en consecuencia no habría personal que retribuir ni colas de espera.

¿No les parece un tema a considerar?

Mifrapas d'A.



ACTIVITATS DIVERSES...

Concert de Nadal 2002

El passat dijous 19 de desembre, a la tarda, es va celebrar el Concert de Nadal a càrrec de la Coral del Casal, "les Veus del Casal", sota la direcció de M. Dolors Ribes, i el Cor Infantil de l'Escola Municipal de Música de Cambrils, sota la direcció de Reyes Gil.

L'acte fou presidit per l'Alcalde de Cambrils, Sr. Joan Serra, i la regidora de Benestar Social, Sra. Montse Garrido, acompanyats per la Delegada Territorial de Benestar Social de la Generalitat de Catalunya, Sra. Carme Borbonés, així com, el president de la Junta del Casal, el Sr. Anton Mendoza i altres membres de la Junta.



Parlament d'obertura del Concert de Nadal per part de la Sra. Carme Borbonés, la Sra. Montse Garrido i el Sr. Joan Serra

El repertori del Cor Infantil fou: L'oreneta, L'estel de paper, Santa Nit, Beck the call, El noi de la mare i we'll wish you a merry Christmas. I el de "les Veus del Casal": El noi de la mare, El Tamborilero, En un pessebre humil, El petit vailet, Cançó de bressol, Hacia Belén va una burra, El bon Jesueta, La Mare de Déu, La pastora Caterina, Santa nit, Nadala marinera, L'àngel i els pastors, Adeste fidelis, Rabada i el dimoni escuat.

El Casal s'omplí de gom a gom, al finalitzar l'acte, i després dels parlaments de cloenda, es va oferir un pisolabis típic nadalenc a tots els assistents.

Actuació conjunta de "les Veus del Casal" i el Cor Infantil de l'Escola de Música de Cambrils

Un dia abans la Coral del Casal, invitada com cada des de la seva constitució per la Residència Costa Mediterrània de Cambrils, havia ofert als residents de la Residència un repertori de nades.

L'actuació va ser molt aplaudida pels assistents i, en finalitzar, dues de les usuàries del centre, en representació de totes les alumnes del taller de manualitats, van lliurar a cada un dels membres del cor i a la Sra. Remei Mendo, assistent en representació de la Junta del Casal, i a la Coordinadora del Casal, un estel de paper "maché" elaborat per ells mateixos.

Posteriorment se'ns va oferir un pisolabis típic nadalenc.



ACTIVITATS DIVERSES...



Pilar Abellà

Taller d'ornamentació nadalenca

El passat divendres 20 de desembre, a les 4 de la tarda, tingué lloc al Casal, com es fa cada any, d'encà de la inauguració, el taller d'ornamentació nadalenca.

El taller portava per nom "Per Nadal plantes i flors al teu costat", el va impartir, com sempre, la Sra. Pilar Abellà del Garden Center Abellà de Cambrils, que va presentar les darreres novetats, combinacions i tendències, així com d'altres més tradicionals. La ponent va elaborar diferents centres,

rams i detalls tant amb flors seques com naturals, va demostrar com utilitzar els diferents tipus de materials, com combinar-los, etc.

A totes les persones assistents al taller, se'ls va lliurar un número, i, en acabar, els treballs realitzats per la monitora es van sortejar entre tots ells.

Any rera any augmenta el nombre de participants en aquest taller. Aquest any vam arribar gairebé a les 70 persones.



ACTIVITATS DIVERSES...



Aula d'extensió universitària

El dimecres dia 20 de novembre es va fer la visita cultural amb el tema Verdaguer, del qual ens havia parlat la setmana anterior el professor Francesc Roig.

El punt de destinació va ser Folgueroles, població prop de Vic, on va néixer mossèn Jacint Verdaguer. L'itinerari, el vam començar per l'església romànica (segle XI) i, després d'unes explicacions, vam veure l'exterior de la casa dels avis materns, probablement la natal, de mossèn Verdaguer. A la plaça Verdaguer número 1, on la família es va traslladar el 1847, el poeta hi va viure fins que va passar a Can Tona, el 1863.

També vam veure el Pedró, monument de Josep M. Pericàs. Igual d'interessant van ser les alzines sureres i l'Àlbula", escultura de Pablo Palazuelo, dedicada a la poesia i realitzada l'any 1995.

La casa museu Verdaguer és una casa de petites dimensions, construïda al segle XVII i ambientada a mitjans del segle XIX.

Aquesta és formada per planta baixa, que conté l'exposició permanent sobre la vida i l'obra del poeta; un primer pis, amb una cuina, menjador i una cambra de l'època, i unes golfes, amb una sala d'exposicions temporals.

Capítol a part, cal esmentar l'encert i interès del vídeo Verdaguer poeta de Catalunya.

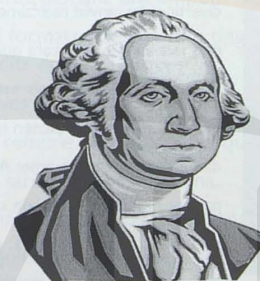
La petita llibreria de venda va ser molt visitada i part dels alumnes de l'Aula van adquirir-ne alguns objectes.

Després de dinar vam anar a veure el recent estrenat Museu Episcopal de Vic, amb moltes imatges romàniques i gòtiques i, finalment, encara ens va quedar temps per visitar la Catedral amb les magnífiques pintures de Sert.

Una jornada intensa però molt interessant per als nostres alumnes.



Sr. Josep M. Vallés
President de les Aules de Cambrils



CITES I FRASES CÈLEBRES

A ti querido pensionista

En nuestra España querida,
siempre se escucha un cantar,
de grupos de pensionistas,
que te ofrecen su amistad.
Estamos tan satisfechos,
que después de trabajar,
seamos bien acogidos, con cariño de verdad.

Los viajes que realizamos, son nuestra gran ilusión,
por lo que nos divertimos, en la fiesta y en la excursión.
Hacemos gran amistad, con gente desconocida,
y cuando llega el final, somos como una familia.

Contando las aventuras, de nuestros tiempos pasados,
y dando gracias a dios, que aun podemos recordarlos.
Deja las preocupaciones, y las cosas más vacías,
compartamos en amor, y hagamos bella la vida.

Luego ya nos despedimos, adiós con el corazón,
y con lágrimas en los ojos, y con lágrimas en los ojos,
diciendo adiós, adiós con amor.

Isidoro Linares

Els jocs dels nostres avis

Jugar és, indiscutiblement, quelcom que suposo que hauran fet els infants de tot el món des de que aquest existeix. Altra cosa és saber com i amb què han jugat. Com que el món és molt gran i divers, és evident que en cada lloc i espai la canalla ha jugat d'innombrables maneres i també amb i sense joguines com les entenem avui a casa nostra.

Les sofisticadíssimes joguines d'avui, amb complicats mecanismes elèctrics són cosa de quatre dies, encara que també abans, mols segles enrera, Déu n'hi do del que hi havia encara que fossin quelcom excepcional. Diem això, precisament, tot recordant la famosa nina de vori, amb braços i cames articulats, trobada per sobre els anys trenta del segle passat en unes excavacions a Tarragona. Però això no era el més corrent, ni molt menys. Els xiquets, i les xiquetes, és clar, sempre han jugat, perquè aquesta activitat forma part del seu món bellugadís i esperona la seva imaginació. Malament rai quan una criatura està massa quieta i no té ganes de jugar.

És evident que els jocs infantils cal dividir-los en dos apartats ben diferenciats: aquells que no necessiten cap tipus d'eina ni objecte per jugar i només cal tenir un o més companys, posem per exemple agafar-se els uns als altres, jugar a fet i amagar a la cluca, com dèiem nosaltres, els xicots, o a l'escarranxa que era un joc per a noies. Altres jocs populars

per a nois eren les boles, la baldufa, la rodanxa o el flèndit i la incombustible pilota. Per a les noies, la corda i les nines. L'espai no cal dir que era el carrer o la plaça. Places i carrers que sempre eren ben lliures, només cap el tard passaven uns

carros. Quan jo era petit, a Cambrils, segurament que només hi havia una dotzena de cotxes, que feien ben poca nosa.

Com amb moltes coses de la vida, la manera de viure i fins i tot de jugar i divertir-se ha canviat radicalment del temps dels avis als d'avui, encara que no del tot. Segons els psicòlegs i els estudiosos del món infantil els nens passen masses hores davant la televisió i l'internet. Absolutament parlant ni l'un ni l'altre són dolents en si mateixos, ni molt menys, però massa vegades sí que són negatives, i molt, les

opcions que donen.

Tot i això, per molta televisió que hi hagi, encara avui perduren molts jocs dels nostres avis i així, de tant en tant, veiem com ressusciten les boles i les baldufes i no cal dir la pilota, que aquesta sí que és una "joguina" permanent en el temps. Això vol dir que on hi ha hagut sempre en queda i que res no és nou sota el sol, i menys jugar.



Sr. Josep Salcedo

Gregueries gastronòmiques de Ramon Gómez de la Serna

- Al vinagre hi ha tot el mal humor del vi.
- El mal de les salses de tomàquet és que provoquen constantment al pa.
- Flam sense ous, decadència moderna.
- La sopa de les cases senyoriales té el gust dels guants del criat que les serveix.
- A les taules elegants, ens avergonyim quan a les postres veiem intactes els coberts del peix que ja ens hem menjat.
- La paella és el mirall dels ous ferrats.
- La maduixa i el vi s'adoren i el sucre consagra el seu amor.
- La sidra voldria ésser com el cava, però no ho pot ser perquè no ha viatjat tant a l'estranger.
- El convidat que deixa una copa de vi plena és el que més ens ha estafat.
- Desgraciats aquells que, després de consultar la llista de vins buscant el més barat, demana una ampolla petita que val més que les grans.
- Que el formatge de Gruyere tingui tants forats és perquè se li clavaven molts dits en dir: "D'aquest!!".
- Les olives verdes donen joventut a l'aperitiu.
- El que sempre brinda no és el que paga el vi.
- Mai és tard, si la sopa és bona.
- Ja sabem que la llonza té os, però sempre ens irrita l'os de la llonza.
- La forquilla és la pinta de les tallarines.
- El que es llença amb gest més altiu és el paper de plata d'un bombó.
- Les croquetes haurien de tenir os, perquè podríem contar les que mengem,
- El consomé d'alguns hotels es pren per superstició: és aigua beneïda calenta.
- El que menja espàrrecs amb maionesa sembla que xucli els dits d'uns guants grossos.
- El que beu, s'emborratxa.
- El que s'emborratxa, dorm.
- El que dorm, no fa pecats.
- El que no fa pecats, va al cel.
- A BEURE TOTS!!



Sr. Joaquim Llorens



Els ous ferrats

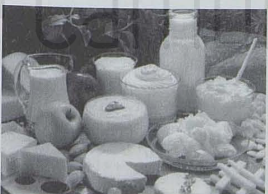
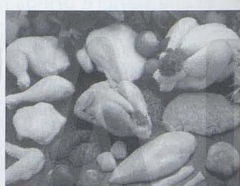
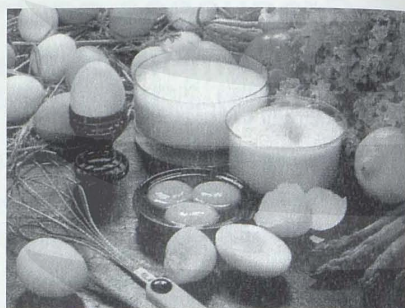
Un producte del qual no es fa gaire propaganda són els ous ferrats. Els ous, en la nostra cuina tradicional, han tingut una importància secundària. Anys endarrere, els ous, els preniën les persones delicades, o quan, estant malalts, els era indispensable una alimentació lleugera. No s'acostumava a donar ous durs, ja que tenen poc gust i semblen productes de farmàcia. Hem de fer referència als ous ferrats, que en aquest país, són molt corrents; però no han estat mai res de l'altre mon. Han estat un plat popular, però no s'ha tingut gaire cura en presentar-los com cal, amb l'oli d'oliva corresponent i una coccio justa i encertada. No es tan senzill com sembla fer uns ous ferrats ben fets. Els ous ferrats de clara blanca, una mica torrada per les vores, porosa i bufada, tenen més al·licient que els ous purament grocs i blancs que se solen donar. Actualment s'observa una certa davallada de la tendència de cuinar ous ferrats per fer-ne un àpat. Les persones de més de cinquanta anys recordaran que els ous que menjaven en la seva infància i adolescència no eren com els d'ara. El record que jo en tinc no té res a veure amb la realitat actual. Hi ha qui assegura que la creixent projecció turística acabarà per reduir el que en aquest país tenia interès. Curiosa afirmació: que un augment de la clientela tiri per terra la qualitat d'un producte. És ben estrany. És el turisme en si mateix que destruirà la cuina, o la cuina entrarà en decadència a causa de la prosperitat que el turisme haurà portat?. En aquest àmbit del turisme, hi ha un nombre determinat de persones que, quan aconseguïen una certa prosperitat econòmica, abandonen la cuina tradicional i deixen córrer el que l'atzar els ha donat amb poc esforç per la seva part. La prosperitat dona sovint a les persones afectades una presumpció d'intel·ligència lamentable.

La decadència dels ous ferrats- vull dir, dels ous ferrats com cal- és una mala notícia, perquè totes les persones que en tenen un punt de referència o de comparació saben que un recurs alimentari ha estat, precisament, els ous ferrats. Els ous ferrats era un plat apetitós i, acompanyats amb pernil, cansalada o patates fregides, resultava un àpat popular, complet i barat.

Si aquestes possibilitats es van tancant, les perspectives es tornaran tristes i lamentables.



Sr. Joaquim Llorens



Boles de clara d'ou i formatge ratllat

Ingredients:

4 clares d'ou muntades molt fortes
300 grams de formatge gruyere ratllat
Sal i pebre negre

Preparació:

Un cop les clares muntades a punt de neu, cal afegir el formatge ratllat remenant-ho continuament amb una cullera.
Un cop formada la pasta cal afegir una mica de pebre.
Es formen unes boletes amb la mà.
Es passen per formatge ratllat. Es fregeixen amb oli abundant i molt calent.
Aquest aperitiu es serveix molt calent.

Besuc al forn amb salsa maionesa

Ingredients:

1 besuc de mig quilo
Oli
Una rama petita de farigola
Dues llenques de bacó
Sal

Salsa:

Un ou
1/4 de litre d'oli d'oliva
El suc d'una llimona
Una cullerada sopera de tàperes
Una cullerada petita de julivert picat
Dues anxoves picades
Sal

Preparació:

Primerament cal fer la maionesa.
Després es piquen amb tisores les tàperes, les anxoves i el julivert. Tot això s'uneix amb la maionesa i es reserva en un lloc fresc.
El besuc es neteja i s'eixuga amb un drap net; se li fan un parell de talls profunds al llom on se li posen trossos de bacon. A la panxa, se li posa una branca petita de farigola. S'unta tot el peix d'oli.
Cal posar el besuc al forn a temperatura mitja durant 15 minuts, donant-li la volta de tant en tant amb compte de no trencar-lo i untant-lo amb més oli.
Un cop cuit es serveix en una safata prèviament calenta, traient-li prèviament les herbes i el bacon. Junt amb la safata es serveix en una salsera la salsa maionesa.



Sra. Rosario Diez

CONSELLS CULINARIS

○ Cítrics frescos

Si tens taronges o llimones que s'han quedat seques, submergeix-les al menys durant quatre hores i et sorprendràs del seu bon aspecte.

○ Mans sense olors

- Si després de picar all no vols que et quedi l'olor impregnada a les teves mans, posa les mans sota l'aixeta amb aigua freda, no te les freguis, eixuga-les i veuràs com no et queda mala olor a les mans.

- No hi ha res pitjor que l'olor d'all a les mans després de cuinar. Per tal que no et facin mala olor les mans, després de tallar els alls, agafa una forquilla o cullera, posa-lal sota l'aixeta amb aigua freda i frega -hi les mans contra el metall.

○ Tallar un carpaccio

Per tallar amb facilitat les làmines per un carpaccio (tant de carn com de peix) el millor es posar la peça sencera al congelador una estona, per que agafi consistència però sense arribar a congelar-se del tot.

○ Una bona presentació

Per no haver de posar els antiestètics escuradents a l'hora de farcir els xipirons o els calamars, un cop nets dóna'ls el tomb, veuràs com no surt res del farcit i queden molt més presentables.

○ Netejar xampinyons

Perquè els xampinyons quan els netegis quedin sense terra afegeix a l'aigua en què els neteges una cullerada petita de farina. Et sorprendràs del resultat.

○ Beixamel suau

Perquè la beixamel de tots els teus plats, incloses les croquetes, quedi suau i saborosa, en lloc de mantega afegeix-hi un formatget de porcions. No tornaràs a fer-la de cap altre mode.

○ Arrebossar peix

Si has d'arrebossar peix petit i no vols deixar la cuina plena de farina, introdueix la farina en una bossa petita i afegeix el peixet dins bufa dins i tanca-la. Solament has d'agitar-la, treure els peixets a poc a poc i fregir-los.

○ Amanida cruixent

Perquè les amanides d'enciam et quedin cruixents talla l'enciam, posa'l en aigua i fica'l al congelador durant sis hores.

○ Enciam fresc durant més temps

L'enciam es conserva fresc i cruixent durant uns quants dies si el poses en remull amb aigua freda i un tros de pa dur.

○ Patates fregides cruixents

Perquè les patates fregides et quedin cruixents, abans de fregir-les posa-les en aigua bullent amb sal, escorre-les i eixuga-les. Després fregeix-les i et quedaran exquisides.

Cloenda d'un campionat

El joc de bitlles és un joc espectacular que quan més vas practicant més t'acaba d'agradar.

Nosaltres que el practiquem, ens sentim molt satisfets perquè això agermana als pobles i fa conviure amb la gent.

La trobada és matineria, no hi ha hora d'arribar més si ha de ser a les nou que comença l'esmorzar.

Un equip planta sis bitlles el guanyar és original tu has de tirar tres bitllets i una sola n'ha de quedar.

I quan la partida acaba ve el més emocionant que és el lliurament de premis a tots els que han guanyat.

I així anem durant vuit mesos, avui aquí, demà allà però sempre amb alegria perquè ens tornem a trobar.

I com les coses maques totes tenen bon final nosaltres fem la "cloenda" amb aquest esplèndid dinar.

Els que l'han organitzat tenen un premi guanyat però ells ja estan contents tenint la nostra amistat.

I ara voldria que brindéssim i les gràcies a tots donar als que estem aquí presents i si algun company a faltat.

Josep Rubio

La paella

Debo hacer la paella del domingo y le pido a mi madre la receta. Al buen aceite bien caliente del sofrito cuatro ajos sin pelar les echas,

pimiento, cebolla y un tomate peladito. Una pizca de sal y media sepia. Tazas de arroz ... pon casi cinco revuelve todo lo mejor que sepas.

Diez tazas de caldo de pescado, Baja el fuego y que el agua apenas hierva, y cuando ya se haya evaporado

Pon encima gambas, cigalas y almejas. El guiso tienes ya casi acabado, si reposar unos minutos dejas.

J.S. Sajardoy



L'estany de Prades

A la coma de ca'l Juano hi ha fet un pantanet, hi ha tret tota la malesa perquè el lloc quedés net.

No hi faltaven les màquines per netejar aquest contorn, quan el meu padrí hi vivia sempre hi donava el tomb.

Hi semblava les patates, les mongetes i els cigrons, les cols i també les cebes, els tomàquets i els tomacons.

Allí hi portava les cabretes perquè poguessin pasturar, i es menjaven les herbetes, per poder-se alimentar.

Quan jo penso en ma infantesa, i en els moments que allí hi recordo, m'envaeix la tristesa, em tapo els ulls ... i quasi ploro.

Els ocelllets hi cantaven, com si fossin flabiols, potser ho feien per nosaltres, perquè en aquell racó de món no ens hi trobéssim tant sols.

El padrí comprà la terra amb la padrina al costat, molt segur menjant pa i ceba adquiriren la propietat.

Si algun dia allí hi cantaves una cançó d'aquell temps, les muntanyes contestaven repetint la teva veu.

No parlem més de tristeses, doncs això és cosa de sempre, però no podem passar sense ella perquè ens doni bon exemple.

Aquest paratge tan formós estarà ben concorregut per pares amb els seus infants, i per molts grups de joventut.

Altres molt enamorats també hi faran la visita perquè aniran aprenent que en aquells racons la fosca ... més aviat hi arriba.

Andreu Roca i Musté

poesies



SALUT

L'aturada cardíaca

Tinc una pacient, de fa molts anys, que ha sofert dues aturades del cor i se n'ha sortit. Avui porta un desfibril·lador personal que es dispara normalitzant la concentració ventricular.

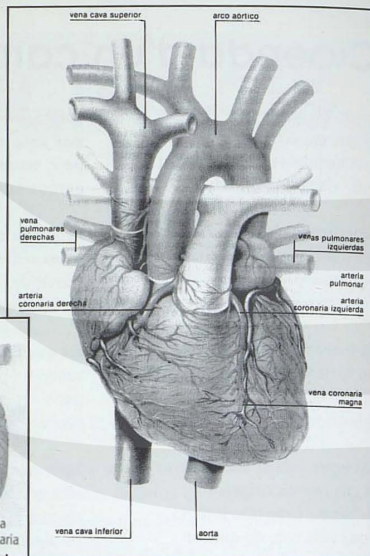
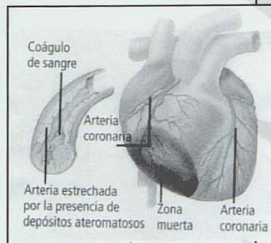
La parada cardíaca -episodi clínic de suma gravetat- és un procés que apareix bàsicament sense avisar i moltes vegades sense haver donat símptomes cardíacs anteriorment. En el 80% dels casos obeeix a una brusca fibril·lació ventricular -aritmia maligna- que consisteix en una sèrie de contraccions del cor, desorganitzades i ineficaces. El cor es dispara a més de 200 pulsacions però no bombeja suficient sang a zones vitals (cervell, el mateix cor, pulmons, ...) amb pèrdua de coneixement i suspensió de la respiració, que es fa imperceptible. Si aquesta situació no es corregeix en els primers 10 o 12 minuts, la mort no es pot aturar perquè el cor deixa de funcionar. És més propi de barons a partir dels 45 anys i dones post-menopàusiques.

La forma de corregir aquesta fibril·lació maligna consisteix a fer una descàrrega elèctrica amb un desfibril·lador, que és un aparell amb uns elèctrodes que es col·loca sobre el pit del malalt per disparar un "xoc elèctric". Hi ha aparells d'aquests, portàtils, que gairebé no requereixen manteniment i que fóra molt convenient disposar-los en llocs de gran concentració de públic, sobretot aquell públic que està sotmès a pressió o emocions o crispacions (camps de futbol, estadis, circuits de carreres) i també estacions, grans magatzems, aeroports, polisportius etc

Quan apareix l'esmentat procés o es sospita que aquest està a punt de succeir, ràpidament s'ha de trucar a urgències (hi ha un telèfon el 112, implantat en diverses comunitats que atenen urgències) mentre ràpidament iniciarem una reanimació cardio-pulmonar (el malalt estirat panxa amunt fent-li pressió forta al tòrax intermitentment, massatge sobre el cor fort i de forma circular; respiració boca a boca bufant fort amb els llavis adaptats als llavis del malalt i de forma sincrònica amb les pressions sobre el tòrax). Evidentment que han d'ésser dues o tres persones. Si tan sols n'hi ha una que aquesta faci el que pugui, el més important és la trucada i el boca a boca. Si es disposa d'un desfibril·lador i ni hi ha personal mèdic, de manera valenta i sense atabalar-se convé



Dr. Pasalodos



col·locar sobre el pit els elèctrodes segons les indicacions gràfiques que sempre porta l'aparell.

En el moment de donar les descàrregues és precís que ningú estigui tocant la víctima. Moltes vegades cal més d'una descàrrega. I tot seguit controlar el pols i la respiració, careta d'oxigen si es disposa. Abans donar tres o quatre bufetades - més que res per a donar-nos compte de si recupera la consciència -, esperar els equips d'urgència i que sigui el que Déu vulgui...



- Sobre les vies aèries empenyent el mentó cap baix (1) i el cap a dalt.
- Obstruint el nas del pacient, es posa boca sobre boca i es bufa aire als pulmons (3).
- Si la circulació de la sang es revela insuficient i es sospita d'una aturada cardíaca, es necessari practicar ràpidament un massatge cardíac extern, recolzant la part inferior de la mà sobre la part baixa de l'esternum (4) i posant l'altra mà sobre l'anterior (5).



SALUT

Musicoteràpia

Les sensacions que ens provoca la música alteren el cos i l'ànima molt més del que ens creiem. Això s'ha posat de manifest amb les alteracions de la salut tractades amb la música. Aquest fet es coneix des d'antic. És coneguda aquella dita que diu: "la música amansa las feres" i té una gran part de raó.

En realitat la música no té un veritable afecte curatiu, però té una extraordinària capacitat per provocar emocions i facilitar la comunicació, la sensibilitat i l'expressió, fet que la converteix en alleugeriment ideal per combatre problemes de conducta, toxicomanies, autisme, deficiències del llenguatge o de l'aprenentatge, també alteracions psicomotrius i sensorials, fins i tot l'alzheimer en fases incipients. Els malalts d'alzheimer s'emocionen fàcilment per estímuls externs com una melodia o una simfonia i determinades composicions musicals els ajuden a disminuir el seu aïllament i a tornar-los a la realitat, al record d'antics moments de la seva vida. Conseqüentment, l'actitud d'aquests malalts, malgrat la

impossibilitat de curació, és molt més dinàmica i positiva i es reintegren socialment amb més dinamisme i més receptivitat.

Els soldats ferits a les guerres mundials milloraven més ràpidament gràcies als músics que els visitaven i tocaven per a ells. Amb aquesta finalitat, es va fundar l'any 1950 l'Associació Nacional de Teràpia Musical als Estats Units. Músics de la talla de Carl Orff (Carmina Burana) i Herbert Von Karajan, i altres, han participat en projectes relacionats amb aquesta disciplina.

A Espanya existeixen alguns centres (Barcelona-Bilbao-Vitòria) que imparteixen cursos de post-grau relacionats amb la musicoteràpia dins de l'entorn de la medicina i la psicologia.



Dr. Pasalodos



Porti Cambrils a la butxaca

Visa Cambrils



Visa Cambrils

Porti Cambrils a la butxaca

"La Caixa" tria la Targeta Visa Cambrils. La primera targeta que dis d'on és. Només has de triar una de les dues imatges que s'ofereix i la modalitat de Visa que t'interessa més: Visa Or, Visa Classic o Visa Electron. A més, pel fet de ser titular d'una Visa Caixa, es beneficiaràs de tots els avantatges de les targetes financeres de "la Caixa". Ara, vagis on vagis, ja pots portar amb tu la seva ciutat a la butxaca.

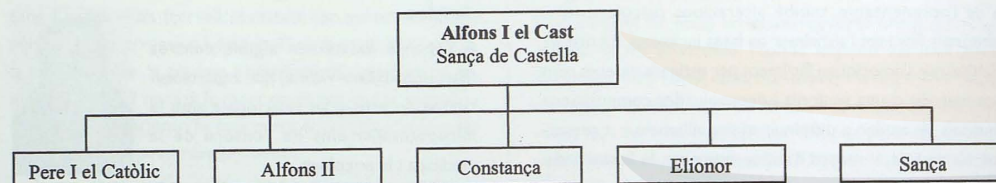
la Caixa

REPASSANT LA HISTÒRIA

LES NOSTRES ARRELS

CAPITOL XIV:

Pere I el Catòlic, Comte-Rei de Catalunya-Aragó



En la revista número 19 de juny-juliol del 2002 vaig fer la presentació del Rei Pere com l'home, ara la faré com a rei.

A la mort del comte-rei de Catalunya-Aragó Alfons I el Cast, aquest va deixar escrit en el seu testament que el seu fill Pere heretés Catalunya i Aragó i que a l'altre fill, Alfons II, li correspondrien els dominis catalans de la Provença. En aquest testament Alfons I va fer constar que Pere I visqués sota la tutela de la seva mare fins que tingués l'edat apta per regnar, o fins els vint anys.

Pere I fou excessivament puntós, cavaller en extrem, generós, esplèndid, faldiller, agosarat i valerós com ningú. Així el veurem, defensant fins als últims moments una causa que ell mateix havia de combatre i per la qual va morir.

El 19 de juliol de 1195 Alfons VIII de Castella va ser derrotat en la batalla d'Alarcos. Va fer front als almohades, a pesar del nombre de combatents amb què comptava. Aquesta derrota va ser tinguda pel poble com un càstig del cel, pels amors que Alfons VIII tenia amb una jueva de Toledo. La derrota castellana davant de l'exèrcit almohade **Abū Yūsuf Yaqūb** va frenar momentàniament l'expansió de Castella.

La mare de Pere I, Sança de Castella, va demanar al seu fill que ajudés al seu cosí Alfons VIII de Castella, amenaçat pel rei

de Lleó. Va lliurar diverses batalles i en els atacs va devastar les terres entre el Duero i Astorga, i la ciutat de Lleó.

Lliure ja de la tutela, i davant d'un nou atac almohade, va tornar a Castella i va conquerir MADRID, i va forçar junt amb Alfons VIII al rei de Lleó a demanar la pau. Després tots dos van atacar Navarra.

El 16 de maig de 1196 es van celebrar a Saragossa les exèquies i honres fúnebres del rei Alfons I.

En el mes de setembre de 1196 es van reunir a la vila de Daroca, comptant amb l'assistència de la Reina i de la cort. Allí rebrà el títol de rei i el Comtat.

1197: Essent rei d'Aragó i Comte de Barcelona i amb edat per regir els seus regnes, va començar a atendre el govern i l'administració de la justícia.

1198: es van celebrar corts a Barcelona, convocades pel rei, per auxiliar els danys ocasionats per la pesta i la fam.

Novembre de 1201: les desavinences entre mare i fill per qüestions de govern o per problemes polítics no van tardar en aparèixer, ja que la reina posseïa castells a Aragó, a la frontera amb Castella i aquesta podia constituir un perill per a la seguretat del regne. Després d'aquest malestar es va dur a terme l'entrevista d'Hariza, En aquesta, la Reina va cedir els

castells que tenia a la frontera de Castella i el seu fill li va donar la vila d'Ascó, i el castell i ciutat de Tortosa i altres viles i castells de Catalunya. Així es va aconseguir una avinença a Daroca El fill tractaria d'ara endavant amb l'acatament i reverència a la seva mare, i aquesta va ordenar als alcaïds de les fortaleses que fessin homenatge al Rei. Després de signar la concòrdia, la reina va exercir una certa influència per a l'establiment de relacions amistoses i de col·laboració entre Pere i el seu cosí Alfons VIII de Castella.

Novembre 1204: el sobirà de la corona d'Aragó és molt ben considerat a Roma, malgrat defensà públicament els seus vassalls occitans, i per tal de continuar la seva estratègia d'equilibri, es va traslladar a Roma. Allí, en solemne cerimònia, fa jurament de fidelitat al papa Innocenci III, després que el pontífex li hagi lliurat la corona, el ceptre (insígnia de dignitat reial, que consisteix en una vara d'or o matèria preciosa), capa i les insígnies reials. Pere ho va deixar tot sobre l'altar de Sant Pere, com a símbol de submissió i de vassallatge dels seus regnes a la Santa Seu. El papa, satisfet perquè el gest de submissió del rei Pere semblava deixar-li les mans lliures per a combatre l'heretgia, va lliurar al rei català una espasa i el títol de Primer Capità i defensor de l'església, i el sobrenom de El Catòlic Aquest va perseguir l'heretgia i va guardar la llibertat i la immunitat de l'església. Va oferir el seu regne a l'apòstol St. Pere i al pontífex i als seus successors. A canvi d'aquesta generositat, rebia el títol de El Catòlic, que en realitat no és cap títol sinó el qualificatiu que li donà l'Església.

1208: el Papa Innocenci III va convocar la **croada Albigea** contra els heretges càtars i els seus protectors. El rei Pere es va veure implicat en la política Occitana a conseqüència de la **croada Albigea**.

15 de juliol de 1209: l'exèrcit croat, format per cavallers francesos i comandat per **Simó de Montfort**, pren Carcassona tot i la mediació del Rei Pere I.

1209: els pactes amb Castella van impossibilitar al rei Pere l'expansió peninsular del seu pare. Només va fer una expedició contra els sarraïns en el País Valencià i va ocupar el **Racó d'Ademús**.

El 22 de gener de 1211 a la conferència de **Narbona**, el Rei Pere va acceptar el vassallatge del cavaller francès **Simó de Montfort**, sobre diversos territoris d'**Occitània**. Tanmateix, el Rei Pere es va veure obligat a acceptar la proposta de Montfort de pactar el casament del fill del sobirà català, **Jaume I**, de tres anys d'edat, amb la filla de Simó de Montfort, i va accedir que el nen creixés i s'eduqués a la Cort de Carcassona, sota la protecció del nou vescomte.

Juny de 1212: Davant els atacs almohades a Castella, a petició del Rei Alfons VIII, el Rei Pere I es va adreçar a Toledo per formar part d'una coalició de tropes cristianes de Castella i Navarra.

El Rei Pere va acudir a Toledo amb un grup de barons i cavallers de tres mil homes entre catalans i aragonesos.

12 de juliol de 1212: les tropes de la coalició van arribar al port de **Muradas** i es van apoderar de la fortalesa de Castro Ferral a la banda orientada de les Navas. Quedava encara per passar el pas de la **Losa**, defensat pels musulmans.

16 de juliol de 1212: té lloc la batalla entre les tropes de Califa almohade Mohamid-Aben-Yacub (emperador africà) i la coalició militar cristiana, comandada pels monarques Pere I, Alfons VIII de Castella i Sanç VII de Navarra.

Aquests aconseguïren una sorollosa victòria davant els sarraïns a les **Navas de Tolosa**, coneguda també per la batalla d'**Úbeda**, que representarà l'inici de la davallada islàmica a la Península. Segons la "Crònica General d'Espanya d'Alfons el Savi", entre els catalans i aragonesos, van acabar allí els dubtes de la batalla.

(Les Navas de Tolosa pertanyen a les poblacions de Serra Morena, partit de la Carolina, i veïns amb el congost de Despeñaperros).

El coratge i la decisiva intervenció estratègica del Rei Pere i els seus homes en la batalla incrementen en cara més el prestigi del sobirà Pere I el Catòlic en el món cristià.

El 12 de desembre de 1212, Simó de Montfort reprèn l'ofensiva sobre **Llenguadoc**. El Rei Pere va acudir a Tolosa, on es va entrevistar amb els caps dels croats, mentre els seus enviats negociaven a Roma. Malgrat el manament del papa que abandonés els vassalls occitans i que establís amb Simó de Montfort una treva que no havien de comprendre els heretges Càtars.

11 de setembre de 1213: el Rei va aplegar un exèrcit i es va reunir amb els comptes de Foix, Tolosa i Comenge i va posar setge a **Muret**.

12 de setembre de 1213: els dos exèrcits van topa, i el Rei Pere I va ser mort abandonat al camp de batalla. Simó de Montfort va lliurar el cos del rei al prior de l'Hospitals de l'ordre de St. Joan de Jerusalem de Tolosa. El Rei Pere I va ser un bon catòlic, va retre tribut al Papa i va lluitar per interès personal a favor del poble Albí (Càtars), enemics de l'església. El seu propòsit era abolir la jerarquia eclesiàstica arrogant i feudal de Roma, i retornar als valors del cristianisme més senzill i espiritual.

La **batalla de Muret**, on va perdre la vida Pere I, va significar el final de la política d'intervenció dels reis catalans en les terres del Migdia de França.

1217: el Rei Pere va ser enterrat finalment al monestir de **Sixena (Osca)**.

La pròxima publicació la dedicaré als Càtars i a la mort del Rei Pere I.



Sr. Antoni Tufet

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

Entreteniments

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 ENVIU

Mes de Gener de 2003

5 de gener	GABRIEL
12 de gener	BLANCA
19 de gener	ÁNGEL
25 de gener	PEDRO ALMA

Mes de febrer de 2003

2 de febrer	BLANCA
9 de febrer	GABRIEL
16 de febrer	MARIN
23 de febrer	NOÉ



Viatges

La Calçotada a Balaguer

El proper 30 de gener es realitzarà una magnífica calçotada a Balaguer.

El programa de l'excursió és el següent:

Sortida a primera hora del matí (1a. Recollida a les 7'30 del matí) amb destí Balaguer. Arribada al restaurant a Balaguer per esmorzar, el mateix consisteix en:

- Pa amb tomàquet
- Embotits de la Noguera
- Vi, aigua i cafè

Acabat aquest deliciós esmorzar es realitzarà una visita del Convent de les avellanes de la població d'Os. Després tornarem al restaurant per dinar una dels menjars més típics en aquestes dates a la regió calçots, el menú serà el següent:

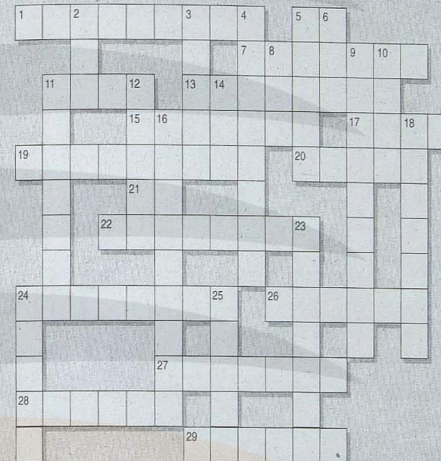
- Calçots i carxofes amb salsa
- Escudella de pagès
- Xai i llonganissa amb fesols
- Crema catalana
- Cava, cafè i licors

Posteriorment hi haurà ball i a una hora prudencial es tornarà a Cambrils.

PREU PER PERSONA: 26 euros

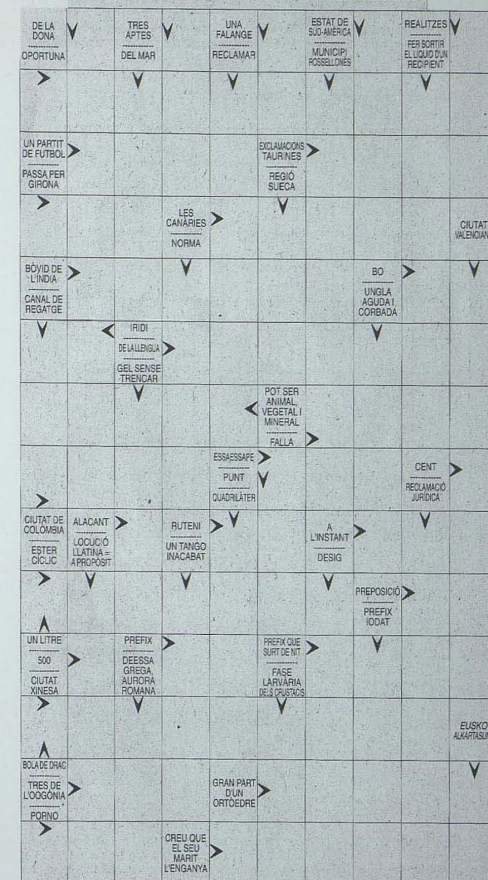
ANAGRAMES ENTRECREUATS

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.

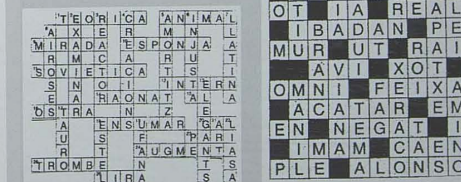


- | | | |
|---------------|------------------|-------------------|
| 1.- METRALLAR | 11.- (H) RAMA | 21.- MI |
| 2.- RET | 11.- (V) PUJARIA | 22.- RETIRADA |
| 3.- PARMA | 12.- MARTÍ | 23.- GALERIA |
| 4.- MASTOIDE | 13.- MELÒDICA | 24.- (H) BARBÀRIE |
| 5.- (H) OM | 14.- COR | 24.- (V) OBRAR |
| 5.- (V) MOLTA | 15.- APRESSA | 25.- MÀGIA |
| 6.- IOL | 16.- MISTÈRICA | 26.- FRENAR |
| 7.- TOGOLÈS | 17.- RALL | 27.- AIXECAR |
| 8.- EST | 18.- CANTATA | 28.- INERTA |
| 9.- APLICARES | 19.- CUIRASSAT | 29.- PACTAR |
| 10.- ALGA | 20.- TIRAT | |

AUTODEFINIT



SOLUCIONS MES ANTERIOR



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

POTI - POTI FOTOGRÀFIC

Inauguració de l'exposició de pintura dels alumnes del Casal a la Sala El Pati



EXCURSIÓ A ASTÚRIES



ANIVERSARI RESIDÈNCIA COSTA MEDITERRÀNIA