



SUMARI

EN PORTADA: Quadre Guanyador, del Sr. Soques, del I Concurs de Dibuix-Pintura, St. Jordi '03

EDITORIAL

- 2 Festa de Catalunya, dia de Sant Jordi

OPINIÓ DE LA GENT

- 3 De paelles valencianes
3 Insistent que és gerundi
4 Antagonismo entre Norteamérica y la UE

ACTIVITATS DIVERSES

- 5 Grup de teatre del Casal
5 Eleccions Junta del Casal
6 Festivitat de Sant Jordi
7 Aula d'extensió universitària

CITES I FRASES CÈLEBRES

- 7 De la Virtut i del Vici
7 De la Mare Teresa de Calcuta

TEMPS PASSATS

- 8 Les festes de primavera

GASTRONOMIA

- 9 La cuina afrosidisiaca

RECEPTES DE CUINA

- 10 Receptes senzilles de sardines i peix blau

- 11 CONSELLS VARIS SOBRE CUINA

POESIES

- 12 Premis Vè concurs poesia. Sant Jordi 2003

SALUT

- 14 La bomba de protons
14 Pràctica de relaxació mental
15 Mètode per a la concentració i el bon viure

REPASSANT LA HISTÒRIA

- 16 Repressió als càtars

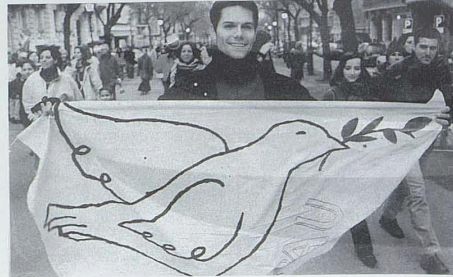
INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

- 18 Balls, viatges i excursions, esports i jocs recreatius...

- 19 ENTRETENIMENTS

- 20 POTI-POTI FOTOGRÀFIC

EDITORIAL



Festa De Catalunya, Dia De Sant Jordi

Avui és el dia de Sant Jordi i tots els carrers estan plens de roses i llibres per desitjar amor i pau per a tothom.

Però aquesta felicitat que es desprèn en un dia tan especial per a nosaltres, no ho és per a moltes altres persones que han patit i pateixen les disputes entre les seves nacions. Tots sabem que les guerres no són bones per a ningú, ja que per desgràcia molts de nosaltres vam haver de viure'n una i ja tenim l'experiència de tots els mals moments que es passen, de les desgràcies i de la tristesa.

És molt trist veure i haver vist, durant aquests mesos, a la televisió, imatges i mirades tan tristes de nens i nenes israelians, que tot i no parlar, expressaven tot el que sentien i senten: un gran dolor, una gran angoixa i, sobretot, un sentiment de no estar entenent res.

Demanem la Pau i també que, tant aquells mandataris que han defensat aquesta guerra inhumana, com aquells que no, ajudin aquestes persones a superar el conflicte, a poder tirar endavant i a poder viure amb dignitat, ja que les promeses sense fets no porten a enlloc.

Per la televisió ens diuen que amb el temps aquestes situacions es van oblidant, però això és impossible, ja que mentre existeixin polítics que defensin la guerra o continuïn les disputes entre determinats països per qüestions econòmiques, racials, religioses..., aquestes desgràcies seguiran existint a tot el món, i això, inevitablement, ens marca i ens marcarà a tots per sempre.

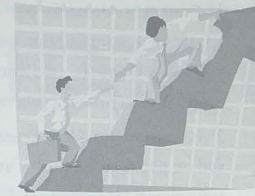
Espero que la guerra contra l'Iraq s'acabi aviat i torni la Pau i el respecte entre totes les persones afectades per aquest conflicte. Que el diàleg sigui la única arma per ajudar totes aquestes víctimes que pateixen la tortura d'una guerra cruel i injusta.

La Pau hauria d'estar sempre present en les nostres vides, així que en un dia tan especial com el de Sant Jordi, diada de roses, llibres, amor i amistat, ens serveixi a tots per desitjar, tant per als catalans com per als nouvinguts i per a totes les persones del món, respecte i pau.



Sr. Anton Mendoza

Insistent, que és gerundi



El titular d'on he extret aquestes dades (La Vanguardia, 8/04/2003), diu: Espanya i Grècia són els països de la UE menys eficaços en la lluita contra la pobresa.

Eurostat considera de baix risc de pobresa aquelles persones que perceben menys d'un 60% de la mitjana de renda per adult. Per contra, la taxa de risc de pobresa es va situar l'any 1999 a Espanya en un 19% (no hi ha dades posteriors).

Ahir, va dir, Alfonso Guerra, que tres persones concretes tenien més diners que 600 milions d'humans. Suposadament, si aquestes tres persones, o dues d'elles, cosa que dubto, visquessin a Espanya, seria discutible que, en l'Europa actual, Grècia fos més pobre que Espanya, ja que fins i tot Portugal, que podria competir amb nosaltres, no ho fa. L'Administració de Portugal ajuda en sis punts, amb subvencions, els problemes d'allotjament i invalidesa.

És curiós que, segons el Ministre d'Economia, la nostra política monetària vagi bé. Mentrestant, a Alemanya, puja l'atur, baixa la venda de cotxes, cancel·len les reserves de vacances i puja la inflació; en poques paraules: s'estrenyen el cinturó. Alguna cosa no funciona. Algú menteix i no em refereixo a qui va dir allò de "España va bien", que, tampoc.

S'han dit moltes barbaritats amb motiu de la Guerra Preventiva, el Decretazo, el Prestige... I ara vénen les eleccions i se'n diran moltes més. Però, tot i la majoria absoluta passada, la gent no és ruc. Després ens van voler convèncer uns, ens van enganyar els altres, però tot i així, i malgrat que la pela és la pela, l'entrada de l'euro que han fet aquests entenc que és més greu que el que va fer l'esquerra. Si volem que la democràcia funcioni mitjanament bé, crec que hauríem d'anar a votar i fer-ho de manera conseqüent.

A Molins de Rei, un poble pel qual sento una determinada simpatia per raons personals, han fet unes primàries a través de llistes obertes: votar les persones i no els partits polítics. Crec que en les municipals, com a mínim, hauria de ser així, i en poblacions com Cambrils amb més raó, ja que la gent es coneix entre si i és indubtable que aquest fet beneficiaria a la, ara, ciutat. Però, ara per ara, la llei és la llei, encara que això reporti mocions de censura.

Crec que me'n vaig una mica del tema. Jo, el que volia dir és que un bon governant ha de tenir cura que no hi hagi atur. Que hi hagi feina i habitatge per a tothom i que no existeixin les fortunes acumulades, ja que no són bones per a la salut de la població. I si se'm constreny, diré que no són bones ni tan sols per a qui les posseeix, pel simple fet de ser excessives.

OPINIÓ DE LA GENT

De paelles valencianes



Manifestació amb paella popular, amb fons públics. D'aquesta manera, donava la notícia la ràdio, amb motiu de la manifestació que hi va haver a València el dia 2 de març en favor del **Pla Hidrològic Nacional**.

Que em corregeixin si m'equivoco, però crec que el nostre Govern Central ho té tant malament, posem per cas: el "Decretazo", la Boda de la filla del President, el cas Prestige, la Crisi amb Iraq, el tren de "curta" velocitat amb Lleida, etc., que es veu obligat a patrocinar una manifestació contra ells mateixos "Volem aigua ja". Qui diu als valencians, sinó el mateix executiu, que ells mateixos van "parir" el Pla Hidrològic, o no? Demanar AGUA PARA TODOS, els ha costat als contribuents espanyols 1.700.000 €. Cadena SER dixit.

Això és comparable a què una constructora o immobiliària, que ha cobrat part dels pisos que ha de construir, digui als seus clients, que reclamen el lliurament d'aquests: - Manifesteu-vos que jo a més de posar-vos els autocars, os pago el dinar. Llavors el constructor abonarà la factura d'aquest dinar amb els diners que els propietaris dels pisos li hagin avançat.

Però encara hi ha més. Pot ser que aquest Pla, beneficiï a València i Múrcia, cosa que està per veure. Està per veure el destí final d'aquesta hipotètica aigua: camps de regadiu o camps de golf. En tot cas, si es porta a terme el transvasament els únics perjudicats seran els catalans i els aragonesos que, probablement i amb molta pena, també pagaran la paella, o com a mínim, l'arròs.

M'agradarà molt escoltar la informació que donen a TVE sobre aquesta manifestació i sentir el nombre d'assistents a la mateixa, ja que em temo que, en aquest cas, coincidiran Govern, Sindicats i manifestants.

La pitjor veritat és que avui per avui el Govern Popular té la paella pel mànec. Espero que només fins als 2004.

Prometo formalment que a partir d'ara en les meves col·laboracions només parlaré de política en algunes ocasions.



Sr. Franquet

OPINIÓ DE LA GENT

● Antagonismo entre norteamerica y la U.E.

En la revista "La Veu del Casal" nº 3 de abril de 1.999 escribía que España junto con otras naciones había entrado y marcado la era del EURO, y apuntaba que por cualquier motivo que la UE tuviera que enfrentarse con Norteamérica, podría acabar todo como la Torre de Babel.

Pues bien, el motivo y enfrentamiento -es de esperar que no vaya a más- ya lo tenemos aquí y se llama Irak, al frente de cuyo país está Sadam Hussein, y que en el panorama internacional figura como una dictadura "dura" de verdad en la que según nos dicen, el pueblo vive en la miseria, no obstante, es uno de los que guarda más riquezas del mundo dadas sus reservas de petróleo. Sujeto a la vez al cumplimiento de disposiciones que emanan de la ONU desde 1.991 surgidas de la 1ª Guerra del Golfo, se dice que siempre ha procurado eludirlas de una forma u otra. Como se sabe, su incumplimiento a medias a dado lugar al enfrentamiento entre dos bloques liderados por las naciones que todos sabemos y que ha dado paso a que, unilateralmente, uno de ellos le haya declarado la guerra y su resultado en el ámbito europeo podría ser lo pronosticado en la Revista que menciono. Sería necesario pues, el movimiento de toda la diplomacia para evitar que suceda lo que, aunque no quiera verse, se vislumbra en el horizonte, es decir, el que la UE haya sido creada, no vaya a recordarse como la Torre de Babel.

Pero seamos valientes y analicemos los motivos de la gran discordia entre los dos bloques:

1º Francia y Alemania por sus intereses en Irak que se contraen a concesiones petrolíferas e instalaciones de industrias químicas, en aumento desmesurado e inusitado después de la primera guerra del Golfo.

2º Norteamérica, Gran Bretaña y España. La primera por la sed de petróleo de Bush y su sana intención de eliminar el terrorismo internacional. Gran Bretaña por los lazos de amistad y los tratados internacionales, entre ellos el del Atlántico que tiene vigentes hasta la perpetuidad.

Quedamos nosotros, que queremos o no nos vemos involucrados aunque solo sea a título humanitario: 1º Por nuestra cooperación a liquidar el terrorismo que tan amargamente viene azotando a nuestro país y 2º Los tratados



con relación a las bases que Norteamérica tiene en España. A propósito de dichos tratados, diría al Sr. Rodríguez Zapatero que dado el interés convencional que le merecen las bases extranjeras en nuestro territorio, que en su programa electoral prometa que, en caso de ser elegido con mayoría absoluta, se desprenderá de las mismas. Mi voto lo tendrá aunque antes podría valorarse su ayuda diplomática sobre las islas Perejil.

Es muy de lamentar que no puedan evitarse las víctimas que toda guerra produce. Soy contrario, como el que más, a una guerra pero de ir a las manifestaciones que tanto proliferan estos días, llevaría una pancarta en la que podría leerse: "¡Sadam, reparte las riquezas de Irak entre tu pueblo! ¡No te las quedas tú!" ¡No al terrorismo! ¡NO A LA GUERRA!

Las guerras son los peores cataclismos que pueden suceder y para desgracia del género humano, no van a desaparecer. Yo he vivido la nuestra y a los 15 años sin ningún "ton ni son" había pasado por cárceles y campos de concentración y créanme, no puedo dejar de pensar en los niños que pueden pasarlo peor dejando sus cuerpos más jóvenes aún, sin vida, en medio de carreteras y caminos.



Sr. J. Sabaté

ACTIVITATS DIVERSES...

● El grup de teatre



Amb l'ampliació de l'edifici del Casal Municipal de la Gent Gran l'oferta lúdica i formativa també es vol engrandir. Entre les múltiples activitats pensades pel proper curs 2003-2004, el Casal municipal té prevista la creació del seu propi grup de teatre. Aquesta iniciativa ha sorgit fruit de la quantitat d'usuaris interessats en la pràctica d'aquesta art escènica, que a més de ser una bona manera d'esbarjo, difusió i aprenentatge cultural, la seva pràctica té molts avantatges per a la salut física i mental. Entre les principals característiques volem remarcar-ne les que ens semblen més significatives.

Avantatges de fer teatre:

- Es manté i es desenvolupa la memòria i es potencia la creativitat.
- Es desenvolupa l'expressió corporal mitjançant tècniques de relaxació, concentració i respiració.
- S'obté una major agilitat mental.
- Serveix per desenvolupar habilitats quasi oblidades.
- Ens permet conèixer el nostre cos interior i exterior.
- Augmenta la autoestima.
- Permet eliminar mals hàbits posturals.
- L'exercici, ballar i fer teatre, pot ajudar a restaurar el moviment de les articulacions i estimular la recuperació del teixit danyat.
- Millora el sentit lúdic de la vida, la comunicació i un millor coneixement d'un mateix, de les seves possibilitats i limitacions.

**El teatre, és per tant,
una bona teràpia contra els anys
i l'esgotament físic.**

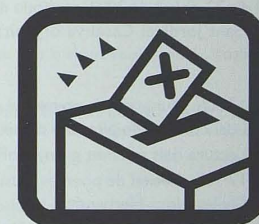
Encara que us sembli estrany aquests són alguns dels avantatges físics i psicològics que comporta la pràctica del teatre, així que esperem que tots aquests avantatges us serveixin per a animar-vos a formar part de la companyia de teatre del Casal. Per tal de poder conèixer a tots aquells usuaris i usuàries interessats en formar part d'aquest grup de teatre, us agrairíem que ens ho féssiu saber a la recepció del Casal.

Eleccions de la Junta del Casal

Tal i com estableix el reglament de Règim Intern del Casal Municipal, el 50% de la Junta de govern del Casal, és a dir tres càrrecs de l'actual Junta, s'han de renovar en aquest any. Per aquest motiu, durant tot el mes d'abril, s'han portat a terme un seguit d'actes per a la presentació dels candidats.

El Casal va establir el següent calendari electoral: Del 4 al 13 d'abril es va obrir el termini per a la presentació de candidatures individuals, amb el resultat d'onze candidats: (Per ordre de presentació de la documentació requerida pel Casal)

Francisco Segura
Guillermo Giménez
Josep Ribot
Vicenç Barceló
Torcuato López
Manel Massó
Lluís Zamora
Antonio Pérez
Antonio Hernández
Ramon López
Antonio Rom



A partir del 14 d'abril i fins el 28 del mateix mes, va tenir lloc el període electoral, que, a causa de les normes del Règim Intern, que prohibeix la propaganda impresa, es va oferir la possibilitat a tots els candidats de poder fer xerrades individuals, de 30 minuts cadascuna, als usuaris del Casal. Aquestes xerrades eren voluntàries per la qual cosa no tots els candidats van voler optar a aquestes presentacions personals.

El calendari de xerrades que es van dur a terme és el següent: Dimarts 22/04/03: Antonio Pérez
Dijous 24/04/03: Manuel Massó, Torcuato López i Josep Ribot respectivament.

Divendres 25/04/03: Francisco Segura, Antonio Hernández i Antonio Rom respectivament.

El dimarts dia 29 es van celebrar les eleccions. Les votacions dels tres nous membres de la junta van tenir lloc de les 13:30h a les 18:30h al mateix Casal, i el resultat de les mateixes va ser el següent:

Antonio Hernández	54 Vots
Antonio Pérez	85 Vots - Tercer Classificat
Antonio Rom	82 Vots
Francisco Segura	98 Vots - Primer Classificat
Guillermo Giménez	86 Vots - Segon Classificat
José Ribot	24 Vots
Luis Zamora	31 Vots
Manel Massó	41 Vots
Ramón López	23 Vots
Torcuato López	41 Vots
Vicenç Barceló	52 Vots

Nuls: 14 Vots

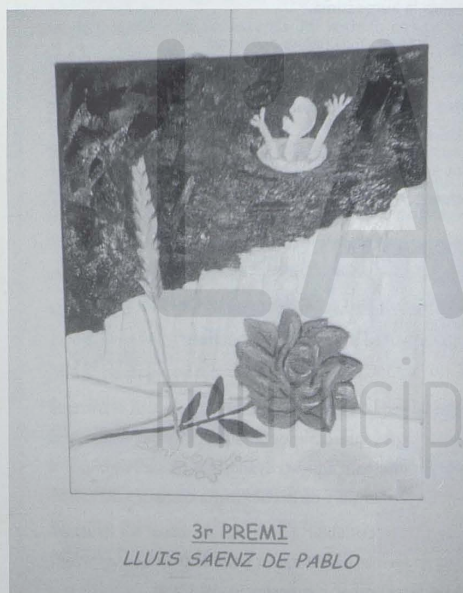
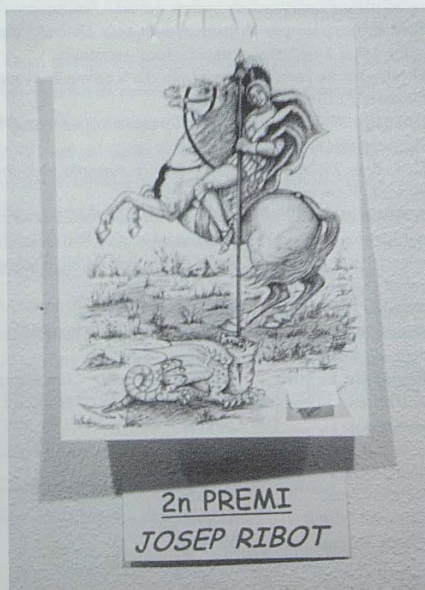
ACTIVITATS DIVERSES...

Festivitat de Sant Jordi

El dia 23 d'abril de 2003, en motiu de la celebració de la diada de Sant Jordi, el Casal va organitzar el següent programa d'actes:

- 17:00h: Lliurament de premis del concurs de poesia/narració i del concurs de pintura i dibuix.
Lectura dels poemes guanyadors.
- 17:30h: Recital de poemes musicat a càrrec dels Srs. Julio Quilez i José Hernando.
- 18:00h: Concert de la coral "Les Veus del Casal"

A més a més des de les 10 del matí fins a les 8 de la tarda, es van vendre roses i llibres a l'entrada del Casal.
(Vam comptar amb la col·laboració de Flors Ferré i Llibreria Ortiga).



Pel que fa als concursos que es van dur a terme, els resultats del mateix van ser els següents:

Vè Concurs de poesia

1r Premi en català: *Primavera* de la Sra. Maria Mas
2n Premi en català: *Depressió* del Sr. Andreu Roca
1r Premi en castellà: *La poesía* de la Sra. Nati Villas
2n Premi en castellà: *El Rosal solitario* de la Sra. Josefa Mendo

Altres participants:

Teresa Rus, Francisco Soto, Rosario Díez, Anton Mendoza i Josep M^a Vallès

Ir Concurs de narrativa

1r Premi en català: *Història d'una travessa* del Sr. Josep M^a Vallès
1r Premi en castellà: *Abril* de la Sra. Dolors Monerris
2n Premi en castellà: *La leyenda de Sant Jordi* de la Sra. Rosario Díez
En el proper número de la revista del Casal es publicaran les obres guanyadores d'aquest concurs.

Ir Concurs de Pintura i dibuix

1r Premi: Josep Soques
2n Premi: Josep Ribot
3r Premi: Lluís Saenz de Pablo.

Altres participants:

Ana Álvarez, Roser Carré, Pere Mata, Paco Lozano, Teresa Rus, Hilaria Gredilla i Josep M^a Ciuret

Aula d'extensió universitària



Amb un autocar complet d'alumnes de la nostra Aula va començar la sortida del dia 26 de març de 2003. La primera parada fou a Montblanc i tenia dos motius: el primer, recollir a Mossèn Josep Moreno, qui havia de ser el nostre guia durant la jornada, i el segon, anar a esmorzar, com de costum.

Represa la marxa, Mossèn Josep, molt bon coneixedor de la comarca, va anar explicant tots els llocs per on passàvem fins arribar a Passanant.

El poble de Passanant sorprèn per la seva formidable església parroquial, tota de pedra, i el seu esvelt campanar. A la mateixa plaça hi ha l'edifici de l'Ajuntament, actualment en obres, i també tot de pedra.

Mossèn Josep, com a rector de la parròquia d'aquesta població, ens explicà amb detall les seves característiques. Dedicada a Sant Jaume i també Santuari de la Mare de Déu de Passanant, hi ha pintures en tela de F. Català Roca de 1940. Un acurat llibre, Passanant i el Santuari de la Mare de Déu (un projecte de recuperació), explica amb molt de detall el procés d'aquest projecte.

Després ens vam dirigir a Ciutadella, població també de marcat regust medieval, amb el seu castell i la seva església de la qual és responsable, també, Mossèn Josep. L'estructura de l'església és gòtica i està dedicada a Sant Miquel, qui presideix l'altar major. Hi ha també un sarcòfag d'un Guimerà amb el seu escut, i a la tapa s'hi pot trobar un cavaller amb cota de malla brodada de pedra.

Seguidament vam anar a visitar el Santuari de la Mare de Déu de la Bovera, de molta devoció a tota la comarca i amb un accés difícil, però que actualment es troba en procés de millora, així com d'ampliació del Santuari. A títol d'anècdota, val a dir que les maniobres del xofer per arribar fins al cap damunt foren aplaudides per tots.

A continuació, vam reprendre el viatge cap a Guimerà, poble molt ben situat al costat de la muntanya. Com que era l'hora de dinar, vam anar a menjar en un recinte d'ambient medieval on fins i tot els que servien anaven vestits amb la indumentària adient per a l'ocasió.

Després de visitar el celler i algunes cases veïnes típicament medievals, vam emprendre la pujada per visitar l'església parroquial. En aquesta església, atesa també per Mossèn Josep, s'hi veu la mà de l'arquitecte Josep Maria Jujol i els seus col·laboradors.

El retaule de la Mare de Déu de l'Assumpta destaca per la seva amplitud i està molt ben enquadrat dins de l'estil gòtic de l'església. Vull destacar també la vista que té la rectoria, hi ha una capella a la part baixa per no haver de pujar a dalt de tot.

Ja, com a última etapa, ens vam dirigir a Vallfogona de Riucorb, coneguda pel seu rector poeta, pel seu balneari i també per la seva monumental església de Santa Maria, tercera responsabilitat de Mossèn Josep.

Vam arribar fins a la zona del balneari on també vàrem trobar una petita capella i un hotel.

Per últim, vam tornar al centre per tal de visitar l'església parroquial i el monument al rector i poeta Mossèn Francesc Vicenç García, algunes poesies d'aquest autor són recordades en ceràmica a les parets del poble.

He intentat fer una síntesi de la sortida cultural perquè els pobles visitats tenen tanta història i tanta antiguitat que fins i tot han donat lloc a l'edició de diferents llibres. El fet que el nostre guia fos Mossèn Josep Moreno, ens va permetre ampliar els nostres coneixements i per aquest motiu li hem d'agrair sincerament.



Sr. Josep M. Vallès



CITES I FRASES CÈLEBRES

De la virtut i del vici

La virtut mai es queda sola, aquell qui la posseeix sempre tindrà veïns.
(Confuci)

La majoria dels homes prefereixen semblar ser.
(Esquili d'Eleusis)

Constitueix un destí més noble ser envejat que ser compadit.
(Píndaro de Cinoscéfalos)

Primer és la virtut, després el renom, si ambdós obté
¿Què més vol l'home?
(Píndaro de Cinoscéfalos)

Solament és durador allò que amb la virtut s'aconsegueix.
(Sòfocles)

Els homes poden suportar que s'elogi als demés mentre creguin que les accions elogiades poden ser executades també per ells; però en cas contrari senten enveja.
(Tucídides)

La virtut és una espècie de salut, de bellesa i de bones costums de l'ànima.
(Plató)

Els esperits superiors, si dirigissin bé el seu vol, difonen la pau i el benestar. Els esperits vulgars no tenen destí.
(Plató)

La virtut com l'art, es consagra constantment a allò que és difícil de fer, i quant més dura és la tasca més brillant és l'èxit.
(Aristòtil)

El sacrifici de si mateix és la condició de la virtut
(Aristòtil)

Aquell qui mor per amor a la virtut, no mor.
(Tito Maccio Plauto)

Quant més virtuós és l'home, menys acusa de vicis als demés.
(Marc Tuli Ciceró)

De la Mare Teresa de Calcuta que són un compendi de la seva filosofia de la vida

La vida és una oportunitat, APROFITA-LA
La vida és maca, ADMIRA-LA
La vida és un somni, FES-LO REALITAT
La vida és un repte, AFRONTA-L
La vida és un deure, COMPLEIX-LO
La vida és un joc, JUGA-HI
La vida és preciosa, CUIDA-LA
La vida és riquesa, CONSERVA-LA
La vida és amor, GAUDEIX-NE'N
La vida és un misteri, DESCOBREIX-LO
La vida és promesa, COMPLIU-LA
La vida és tristesa, SUPERA-LA
La vida és un himne, CANTA-L
La vida és un combat, ACCEPTA-L
La vida és una aventura, ENFRONTA-T'HI
La vida és felicitat, GUANYA-TE-LA
La vida és la vida, DEFENSA-LA

TEMPS PASSATS

Les festes de primavera

En realitat la primavera, en sí mateix, és ja una festa. És l'esclat de la naturalesa que, cansada dels rigors de l'hivern, s'enjoia amb la bellesa del fullam verd i de les flors de mil clors que perfumen l'aire i que són el gran preludi dels fruits que esdevindran la collita de l'estiu.

És cert que la primavera és inestable, ara fa fred, ara fa vent i ara ens envia ruixats, circumstàncies que han generat uns adagis prou coneguts com "A l'abril cada gota val per mil" o "Al maig cada dia un raig" que denuncien un temps una mica capriciós, però alegre i esperançador.

A més, els aires primaverals ens porten també uns aires festius del molta tradició i, encara que d'alguns anys ençà un cert nombre de les festes fins llavors més famoses i celebrades del calendari han desaparegut i s'han convertit en jorns laborals o han passat als diumenges, se'n conserven encara moltes.

Començant per la Setmana Santa i Pasqua, i seguint per Sant Jordi i la Mare de Déu de Montserrat, la Fira i els Barris, que continuen amb una certa eufòria. En canvi,

s'han quedat pel camí unes festes tant populars i esplèndides com l'Ascensió i el Corpus que, si bé són presents en el calendari litúrgic, han perdut el seu caire popular i només continuen a l'interior dels temples, exceptuant la processó del Corpus, encara que força

esmoreïda en perdre el caire festiu a l'escaure's un diumenge semblant a qualsevol altre.

De totes maneres, amb més o menys festes o amb la celebració d'aquestes d'una manera diferent, continuo pensant que la primavera és tota una festa pels sentits, perquè és l'estació de l'any més bonica, més engrescadora

i és la porta que obre l'estiu que és, per dir-ho d'alguna manera, l'estació de la plenitud, esponerosa en fruits de la terra i pletòrica de vida per al comerç i per a la restauració, a causa de l'allau del turisme.

Que l'esclat primaverl ens ompli de vida, de joia i de bons propòsits, tot celebrant les festes que encara resten i aquelles que cadascú vulgui afegir segons els seus gustos i possibilitats en tots els ordres.



Sr. Josep Salceda

GASTRONOMIA

La cuina afrodisíaca

L'Enciclopèdia Catalana diu que tradicionalment hom atribueix a substàncies com les espècies o l'alcohol, amb moderació, uns efectes afrodisíacs. Penso que les substàncies i la gastronomia afrodisíaca o eròtica, formen part, més aviat, de la imaginació que no pas de la cuina. No pensem, però, que els efectes eròtics del menjar sigui una cosa d'avui. Els nostres avantpassats, del rei cap avall, ja s'interessaven en "les viandes que ajuden al foder".

Aquesta expressió és la que fa servir l'anònim autor, àrab o jueu, de "l'Especulum al foder", o sigui en llenguatge d'avui, "Manual de cardar", un llibre de receptes afrodisíacques que es conserva a la Biblioteca Nacional de Madrid. Aquest és un manuscrit català del segle XIV. Els castellans en aquelles èpoques no escrivien llibres de cuina. A més, Catalunya ostenta un altre rècord, no només en la nostra llengua es va publicar el primer receptari occidental, com el que acabem de citar, sinó també del primer manual amatori, el "De coitu", del gran metge i científic del segle XIV, Arnau de Vilanova, el mateix que assessorava els reis i papes en qüestions del règim de vida i d'alimentació.

Pel que fa als ingredients per elaborar plats afrodisíacs, seguint les receptes de "l'Especulum al foder", us serà ben difícil de trobar, per exemple: greix de lleó, pel de bigoti de tigre, genitals d'ase salvatge, etc. D'altres són més fàcils de trobar com per exemple els ous de pardal o els testicles de gall o pollastre. Aquests últims els donaven les mares valencianes als seus xiquets sota el nom de ronyonets. Les mares catalanes donaven als seus fills turmes de xai, que molta gent no sabia què eren. Hi ha altres aliments que són d'allò més normals i que també compleixen aquesta funció posem per cas el porro, la ceba, el colomí, la perdiu, la canyella, els postres de música, etc.

Dels dos llibres que esmentats i d'altres del mateix caire, n'he tret alguns consells que, si us sembla, podeu provar:

- A la picada, no deixeu de posar-hi safrà
- All i oli, si en mengeu que sigui els dos
- Brou de gallina, tradicionalment caldo de nuvis
- Sopa de menta, la menta l'amor augmenta
- Carxofes arrebossades i amanida d'api (ja s'utilitzava a l'antiguitat)
- Eriçó de mar o garota, s'han de menjar, justament, els òrgans sexuals
- Llomàntol al forn o a la brasa amb vinagreta, no guisat
- Crema catalana on hi domini la canyella

L'occità Miquel de "Nostradamus" deia que la sajolida o l'herba de l'amor amb les olives en aigua i sal, "fa endreçar la verga".

Degut a la meua ignorància, no responc de cap resultat suposadament afrodisíac d'aquest plats.

Tampoc us garanteixo cap resultat agradable i plaent, sobretot si la companyia us falla.

Hi ha una dita molt antiga que diu: "Dels pecats del piú, Déu se n'enriu".



Sr. Joaquim Llorens



● Receptes senzilles de sardines i de peix blau

SARDINES AMB PÈSOLS

Es fa un sofregit d'alls tallats a làmines i tomàquet. S'hi afegeixen els pèsols i es cobreixen d'aigua. Quan comencin a estar cuits, posarem les sardines, sense caps ni espines, i un pols de sal i pebre. Quan els pèsols estiguin cuits, el plat ja està llest. Aquest pla també es pot fer amb congre, sense espines, o verat a talls.

VERAT AMB PATATES

Es talla el verat a rodanxes de 3 cm. i les patates a rodanxes d'1 cm. Es posen les patates a la cassola amb aigua fins que les cobreixin bé i es tira un raig d'oli cru. A mig coure, s'hi posa el peix salat i emprat. Mentre es cou, es fa una picada amb 6 ametlles torrades, una llesqueta de pa fregit, 2 ells i julivert. Es posa a la cassola i quan les patates estiguin cuites, el pla ja està llest. Tastarem de sal i, si cal, rectificarem. De manera opcional, es pot fer una picada amb mitja cullerada de pebre vermell o uns brins de sabrà.

VERAT, SARDINA O SEITÓ AMB SALSA

En una cassola amb oli roent, s'hi afegeix all i julivert picat. S'hi dona unes voltes i s'hi afegeixen 2 cullerades de puré de tomàquet. Quan estigui cuita, afegirem 1/2 cullerada de farina i ho remenarem bé. Després, s'hi posa el peix sense cap i destripat. Es posa aigua, fins que quasi cobreixi, sal i es posa a coure. Quan el peix sigui cuit, el plat ja està preparat per menjar.

CARAGOLS (DE TERRA) AMB CRANCS

(Recepta molt antiga d'un pescador de Tossa de Mar).

Amb els caragols ben nets i bullits, es posen en una cassola amb oli ben calent i es remenen bé. Afegirem una ceba grossa tallada en juliana o picada. Quan sigui rossa, s'hi posen els crancs, es donen unes voltes i s'hi posen dues cullerades de puré de tomàquet. Quan estigui cuit, s'hi afegeix 1/2 got d'aigua. Mentre bull, es fa una picada amb 1 fetge de pollastre fregit, 2 ells, 1/2 copeta de vi blanc, julivert i sal. Es posa la picada a la cassola i es deixa que bulli uns 10 minuts.

Passat aquest temps, el plat ja estarà llest per servir i menjar.

És aconsellable que amb la punta d'un ganivet foradem els crancs per la panxa perquè així, al bullir, deixen anar la substància interior.

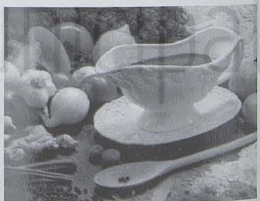
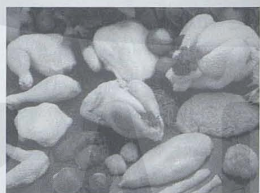
SARDINES VINAGRADES

Aquesta és una recepta per a quatre persones. Es tallen 2 ells a làmines per persona, i en una paella o cassola es sofregeixen amb oli.

Després s'hi afegeix 1/2 cullerada sopera de pebre vermell, es remena bé procurant que no es cremi. Tot seguit, s'hi posen les sardines, sense cap, sal i aigua fins que gairebé les cobreixi. Quan estiguin quasi cuites, s'hi posa el vinagre (es calculen 3 cullerades soperes per 4 persones). Deixeu-les coure durant 2 minuts i, finalment, que reposin 1 minut més.



Sra. Rosario Díez



○ TRACTAMENT D'ALGUNES MATÈRIES

El tractament i preparació de les primeres matèries ja és indicat en cada recepta. En molts casos és la pròpia discreció i l'experiència del qui o la qui cuina, la que marca les coses.

AMANIDES

Abans d'amanir, és molt important que l'enciam, l'escarola, etc. estiguin completament eixuts. Si les cebes couen es poden remullar en aigua o vinagre. És útil el sistema del "cop de puny", que treu de forma natural la coïssor. Si empreu olives confitades, cal treure-les del pot amb un culler de fusta foradat; si ho féssiu amb les mans es tornarien sabateres.

SOFREGITS I GUISATS

Per al sofregit, és molt útil el ratllat de la ceba i del tomàquet. Es pot utilitzar una picadora elèctrica, amb la condició que no converteixi la ceba i el tomàquet en un puré. Un bon tomàquet en conserva potser millor que els tomàquets frescos de mala qualitat.

ELS LLEGUMS

En tots els casos, cal emprar aigua sense calç, ja que aquesta dificulta la cocció. L'aigua dels llegums cuits i escorreguts es pot aprofitar per guisats, estofats i sopes escaldades. De les faves, pèsols, guixes, castanyes, etc., repelats o secs i convertits en farina, se'n fan escudelles, sopes, purés i, fins i tot, guisats.

Aquests llegums, fets puré, van molt bé com a guarnició o per acompanyar carns al forn o rostides, sobretot les de caça.

LES HERBES

Si la recepta indica safrà, no el substitueix mai per colorant. Val la pena pagar-ne el seu preu, ja que cinc o sis brins són suficients per a quatre persones. Si l'all el trobeu massa fort, el podeu escalivar abans o si, al contrari, voleu conservar-ne bé el gust, afegiu-lo al sofregit o al guisat cap al final. No guardeu l'all i el julivert picat a la nevera, ja que l'all pot impregnar altres aliments. Les herbes a manats s'han de penjar amb les fulles cap per avall, sobretot quan s'han d'assecar.

ELS BOLETS

Els bolets si són frescos, cal que vegin el mínim d'aigua possible. Els més fràgils i aromàtics fóra millor, un cop tallada una part del peu, netejar-los amb un raspallet suau o amb un drap humit.

ELS OUS

Per a la maionesa, allioli, ferrats o durs, és convenient treure'ls una mitja hora abans de la nevera. La closca blanca o rossa no indica la qualitat de l'ou.



Sr. Joaquim Llorens

MARIA MAS LLUCH - 1r PREMI, en català

LA PRIMAVERA

Ja ha arribat la primavera.
Ella sempre és la primera,
que ens dóna goig i consol.
Què tindrà la primavera,
que del cor ens treu el dol?

T'esperem perquè tu ens donis
aire tebi de bon temps,
perfums de flors i de vida,
molts records i enyoraments.

Primavera font de vida,
tu ens fas marxar la tristor
d'aquells temps que no sabíem,
Però que va ser el millor.

Primavera que n'ets de bonica!
El cel té la llum mes clara,
també l'aire és més pur
i la mar és molt més blava

Primavera treu de les persones grans
tanta tristor i enyorança.
A tota la gent del món,
a tothom que et necessiti
dóna'ls cants d'esperança.

Maria Mas Lluch

ANDREU ROCA - 2n PREMI, en català

DEPRESSIÓ

Aixeca el vol colometa
tu que tens les ales d'or,
fes-ho quan faci fresqueta
i veurem el teu plomatge
com lluirà d'esplendor.

Aixeca el vol colometa,
I desentén-te de raons.
Veuràs que el retorn a casa,
els teus fillets...
et menjaran a petons.

Aixeca el vol colometa,
i quan et sentis cansada
reposa i recolzadeta.
Fes-ho al arribar a l'albada,
la teva vista tan fina
l'escamparàs pel bosc,
veuràs floretes boniques
de les que fer-ne un pomet.

Les portaràs cap a casa
enganxades al teu bec.
Observaran canvi a la Pau
que els teus t'ho hauran d'agrair,
i posades damunt la taula
ens semblaran un jardí.

Aixeca el vol colometa,
ja veuràs com de moment
sentiràs al tallar el vent
sensació de fresqueta
com si el sol estigués naixent.

Aixeca el vol colometa
tu ets valenta i orgullosa,
i al final et sentiràs
un xic majestuosa.

Aixeca el vol colometa,
és el millor que pots fer.
Tanta gent som que t'estima
i tan poca que no et vol bé.

Tens un marit que ho espera,
els teus fills ja no cal dir,
perquè així amb molta esmera
sempre tindràs...
preparadet el teu niu.

Com ja saps avui és dia de joia,
més encara pels infants
demanem a Déu així i per sempre
que tots units...
ens podem donar les mans.

NATI VILLAS - 1r PREMI, en castellà

POESIA

La poesía es una perla
que de la ostra cayó.
Es el perfume suave
que la rosa desprendió.

Nadie ha visto la semilla,
nadie ha visto el labrador.
Sólo se ve cuando nace
del alma y del corazón.

¡Hay quien pudiera sembrarte!
quien te pudiera encontrar.
Quien pudiera dirigirte
moldear y controlar.

Te sembraría sobre la nieve,
sobre el viento, sobre el mar.
Para que el mundo se viera
a través de tu cristal.

JOSEFA MENDO - 2n PREMI, en castellà

EL ROSAL SOLITARIO

¿Por qué mi pensamiento
no para de cavilar?
Siempre pensando...pensando
cosas, que quedan atrás,
pero con hechos muy bellos
y difíciles de olvidar.
Yo recuerdo que una vez,
cuando era zagalona,
paseando por el campo,
con un rosal me topé
que estaba sólo, baldío,
y que nadie...
nadie reparaba en él.
Aquel rosal olvidado
en el patio de una casa,
que abandonada ya estaba.
Solitario se encontraba.
Y el sol, el aire y el viento
habían dejado sus huellas,
y el rosal...
se veía carcomido,
reseco y desvencijado.
Aquel rosal tan añejo
sólo tenía una rosa,
yan galana y tan hermosa,...
y de una rama pendía.
Me detuve yo a mirarla,
embriagaba su perfume,
su color nacarado
me tenía embelesada.
Quise del tallo cortarla
no pensando que las rosas,
espinas suelen tener,
y al intentar arrancarla
con el tallo me pinché;
Parece que fue un aviso.
-" ¡No me cortes, déjame,
soy alegría del tronco,
que sólo se quedará,
y son pocos los capullos. ¡ay!
Que ya le podrán quedar."
"Ya son viejas mis raíces,
y muy sola me he de ver,
por eso procuro estar
aferrada a esta rama,
con la alegría del tiempo
que pueda permanecer.
Cuando yo ya me marchaba,
vi que llegaba un chaval
con una lata de agua
para regar el rosal,
y así poder mantener
aquel rosal solitario,
SIN QUE LO MATE LA SED.



SALUT

La bomba de protons

A un amic meu amb gastritis, hiperclorhidria, acidesa d'estómac, etc. li va receptar el metge, especialista en digestiu una medicació.

El meu amic, curiós ell, va agafar el prospecte i el va llegir de dalt a baix abans de prendre-se'l. La seva sorpresa va ser quan va llegir, entre les indicacions i propietats del medicament un que resava "aquest medicament és un inhibidor de la bomba de protons"

— Reno! - va pensar - això que és?, portarem una bomba de protons dins dels cos?

Llavors em va consultar alarmat i jo el vaig tranquil·litzar i li va donar l'explicació següent:

Evidentment noi, portem a la paret de l'estómac una bomba de protons. L'acidesa i la hiperclorhidria es pot tractar bé per mitjà de neutralitzants de l'àcid clorhídric - que l'estómac segrega amb funció digestiva- o bé disminuint la capacitat de l'estómac per segregar àcid clorhídric, i això últim és allò que ha de receptar el metge. Existeixen unes cèl·lules que, estimulades per un enzim són capaces d'enviar protons al mig - els protons són ni més ni menys que partícules d' H+, és a dir hidrogenions que s'uneixen químicament als clorurs formant ClH, àcid clorhídric llur excés és precisament allò que t'està donant la llauna i el metge amb molt bon criteri et prescriu aquest inhibidor-. Avui, es recreen molts neutralitzants de l'àcid clorhídric per tal de contrastar l'acció irritant d'altres pastilles i comprimits i així, aquests, obren la mucosa gàstrica. Se li ha donat el nom de bomba de protons perquè aquestes cèl·lules de la paret gàstrica no els segregen sinó el bombegen segons les circumstàncies. Ho has entès?

El meu amic no em va respondre, es va prendre la pastilla i va marxar per asseure's en un banc del "Sinó fos" a veure jugar el ocellets.

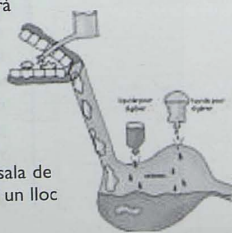
Jo també, xiquets, jo també sóc al banc.

El banc del "Sinó fos" és l'expressió surrealista de la senilitat. És a on s'acumulen hores, dies, mesos i anys de treballs i feina fins l'esgotament, fins la transició a la vellesa, fins a la malaltia, a la incapacitat al record i la remembrança. La dependència del bastó i de la boina moltes vegades callats, muts i trèmols, esperant i esperant que?

Aquell lloc aviat quedarà buit i serà ocupat per un altre bastó i una altre boina i passarà el temps, cada dos o tres mesos marxarà un o dos i vindran altres a substituir-los.

Esperant què?

El banc del "Sinó fos" és l'antecala de l'infinit, un cúmul de vivències i un lloc



d'observació del temps. Els pardalets revolten a prop desprecupats de les cicatrius que els anys i la vida ha deixat als ocupants del banc. La seva mirada, gris i tèrbola, només mira al seu interior, només mira les teranyines del seu passat. S'ha enfonsat tot, la infància, la joventut, les emocions, l'amor, la salut, la tendresa i també les preocupacions.

Què farem si no tenim preocupacions?

Ja ho sé: seguirem amb la mirada les papallones i quan no hi siguin mirarem al cel, és al cel on està l'infinit?

És possible que sí. Mentrestant continuarem mirant el cel fins que vingui la foscor.



Dr. Pasalodos

Pràctica de relaxació mental

Quan tenim la ment carregada de preocupacions i de pensaments negatius podem realitzar una pràctica de neteja. Quan passem uns dies plens de problemes, la ment es va encarcerant i arribem a tenir, de vegades, mals de cap i migranyes.

Si observem la nostra ment en aquests moments d'angoixa, podem sentir el pes de la ment. Sentim que la ment és una habitació quadrada i sense llum. Com més preocupats i deprimits estem, més fosca veurem l'habitació.

Si volem sortir d'aquest estat tan desagradable, podem realitzar la següent pràctica:

Imaginem que en aquesta habitació hi ha set finestres amb les persianes baixades.

Amb ajuda de la voluntat ens acostem a una de les finestres i aixequem la persiana i observem amb calma com comença a entrar la llum a l'habitació.

En entrar la llum, ens adonem de l'estat en que es troba la nostra habitació mental (si està molt bruta, tacada, descuidada, desordenada).

A mida que va entrant la llum, l'habitació es va netejant i comença a brillar.

Després continuem obrint cada una de les finestres, aixecant persianes i veiem com, a poc a poc, l'habitació es va inundant de llum.

Al mateix temps, la nostra habitació mental quadrada es va transformant en una habitació rodona, esfèrica, on les finestres cada cop es van fent més grans fins que, finalment, abasten tota l'habitació, il·luminant completament tota l'esfera de la nostra ment, convertint la nostra habitació en una esfera lluminosa, com si fos de cristall, plena de llum purificadora i regeneradora.

A mesura que tot això va succeint, la ment va sortir de la foscor (preocupacions, pors, baixos sentiments), i una nova energia de llum positiva fa que desaparegui qualsevol pensament negatiu i només queda harmonia i serenitat.

Antoni Pérez



ESTAR EN FORMA

Mètode per a la concentració i el bon viure

Els fofens són les taques multicolor que persisteixen en el camp visual, en la foscor, durant uns tres minuts, després de mirar fixament una font lluminosa durant trenta segons.

El fofenisme va néixer a l'albor de la humanitat i ha existit en totes les cultures i en totes les èpoques, però mai no s'havia posat en evidència de forma clara fins els treballs d'investigació realitzats pel Dr. Lefebure.

Lectura amb fofens. Les tècniques fofèniques aporten elements que poden resoldre molts problemes, com ho han pogut comprovar tots els estudiants que han utilitzat el mètode fofènic en pedagogia. Han aconseguit uns resultats tan espectaculars que ara els fofens formen part de les seves vides, ja que els seus efectes són ràpids, profunds i duradors.

Relaxació sense dificultat. El primer efecte del fofè es nota sobre el sistema nerviós.

D'aquí la profunda relaxació i descans quan es fan els fofens. Els pescadors són un exemple que il·lustra bé aquesta acció favorable dels fofens en el sistema nerviós. En efecte, quan s'està pescant, poden estar hores asseguts mirant l'aigua, esperant una picada, no és només la pesca el que motiva tanta paciència. Ells mateixos asseguren que si no piquen, tampoc importa. A més a més, persones molt nervioses o que habitualment no són capaços d'estar quietes, troben en

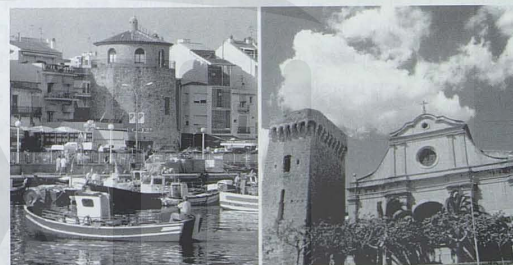
aquesta activitat, un relaxament i una calma especials.

Diuen que senten una pau i una serenitat que no han experimentat de cap altra manera.

Aquest benestar es deu al reflex del sol o del cel lluminós sobre l'aigua. La fixació es produeix sense que el pescador posi atenció. Observa simplement a la vora o a la corrent de l'aigua. Això és suficient per a fixar un ritme en el seu pensament. Hi ha un fofè que es manté permanentment per les fixacions a l'aigua i al mateix temps un ritme regular produït per la corrent de l'aigua. Ritme i fofè s'expandeixen en el conjunt del sistema nerviós i de la massa cerebral. Aquestes són les dues condicions que determinen el desenvolupament de les facultats superiors del cervell. S'explica que alguns pescadors que miren constantment al mar, els reflexes del sol o del cel, tenen accentuades les capacitats d'intuïció i millor concentració perquè el fofenisme és la sensació que resulta de l'excitació de la retina.

Però aquí el que realment ens interessa és l'efecte del fofè sobre la personalitat, doncs és evident que si en la vida diària se sent més tranquil·lit i s'està més calmat, estarem més disposats per a totes les activitats, i en conseqüència més dinàmics. A més, aquestes fixacions desenvolupen un gran optimisme i felicitat.

Sra. Montse Mañé



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 des d'ara en. Només has de triar una de les dues imatges que ofereix la modalitat de Visa que t'interessa més: Visa de Via Clàssica o Visa de Via. A més, pel fet de ser titular d'una Visa Clàssica, es beneficiarà de tots els avantatges de les targetes financeres de "la Caixa". Ara, vagis on vagis, ja pots portar amb tu la teva clau a la butxaca.

la Caixa

REPASSANT LA HISTÒRIA

LES NOSTRES ARRELS

CAPITOL XVI:

Repressió als Càtars

La desfeta de Muret té unes conseqüències que ultrapassen la derrota d'una batalla o del curs de croada contra els occitans, la inesperada mort del rei Pere. La gran esperança que el seu lideratge representava per a tots els estaments de la societat occitana, càtars inclosos. D'una banda representava la brutal i sobtada eliminació del projecte d'expansió ultrapirinenca que els reis de Catalunya - Aragó anaven teixint sòlidament, des de feia molt temps.

Muret és, també, l'anunci de la fi d'una brillant civilització - l'occitana - que s'avançava en tres segles al del Renaixement, i és finalment, la derrota definitiva de tot projecte autòcton d'emancipació nacional occitana.

D'altra banda, Muret serà una peça clau en la història de la configuració territorial francesa. El resultat de la batalla determinarà la nova frontera sud de França, per als 400 anys següents.

No serà fins al 1659 que, pel tractat dels Pirineus entre França i Castella, Catalunya perdrà el comtat del Rosselló, amb el Comfret, el Capcir, el Vallespir i la meitat de la Cerdanya, amb la qual cosa, el territori francès s'eixamplarà fins a la frontera pirinenca que avui delimita els estats francès i espanyol.

LA CROADA CONTINUA

1211 maig: CAIGUDA I CARNATGE DE LAFAUR. La devastació i el genocidi continua, el setge ha durat dos mesos. Els assetjats, amb arpons de ferro, rebutgen als croats. De cop i volta, una pedra d'una catapulta defensora destroua un braç a Montfort. El setge es fa crític i els assetjats es defensen amb

brea, oli bullent i plom fos, al final, vençuts, es deixen encadenar. Almaric de Montpelier i 80 cavallers són duts a la força. Els bisbes organitzen ràpidament una immensa foguera que crema vius els 400 càtars que hi ha refugiats a LAFAUR. Dins la foguera, les mares tapen els ulls dels petits mentre les flames els abrasen a tots.

Simó de Montfort fa degollar la resta dels habitants, sense distinció de sexe, edat ni creença religiosa.

1213: Mor el rei Pere en la batalla de Muret.

Maria de Montpelier esposa del rei Pere, abans de morir, ha posat el seu fill Jaume, que és en mans de Simó de Montfort, sota la protecció del papa Innocenci III.

1214: Pere de Benavent recull a Carcassona l'hereu de la dinastia catalana de mans de Montfort, el futur Jaume I que té set anys, i se l'endú a Lleida, on tots els nobles i prelats catalans i aragonesos el reconeixen com a futur comte de Barcelona i rei d'Aragó. El futur rei serà educat a Montsó, en companyia del seu cosí Ramon Berenguer IV, futur comte de Provença, al castell dels temples d'aquesta vila.

1214 febrer: El germà del Comte Ramon de Tolosa, Balduí, que ha traït els seus a la batalla de Muret, és capturat i condemnat a mort. El traïdor és penjat per un escamot de voluntaris format pel Comte Foix, Arnau de Castellbò i Bernat de Portella.

Per altra banda, Alain de Roucy, autor material de la mort del rei Pere, que ha rebut de Simó de Montfort el castell de Montpelier com a premi, serà assassinat dins del mateix castell.

1214 abril: Amb el buit de poder a la Corona d'Aragó, París



es pren la invitació de Roma d'ocupar les riques i cobejades terres occitanes, un regal tan fàcil i insòlit que poques vegades s'haurà donat en la història. Queda Montfort, en nom del rei de França com a senyor dels territoris conquerits.

A París, Montfort serà acollit com un autèntic heroi. Per la senzilla població francesa, Montfort és un sant que, amb l'encàrrec diví d'aniquilar als diabòlics heretges, ha vençut un poderós rei occità, que tenia un exèrcit cent vegades més gran que el francès, i en poc temps ha engrandit el regne de França, fins a situar la seva frontera meridional a tocar amb l'antiga frontera nord catalana.

El Papa Innocenci III decideix substituir l'Abat Almaric pel legat, al diplomàtic Pere Benavent, amb l'objectiu de posar pau en tots els fronts.

1216 juliol: Mort el Papa Innocenci III i el succeeix Honori III.

1216 agost: Ramon VII el Jove, aplega un exèrcit occità amb senyors provençals fidels amb els quals aconsegueix vèncer la guarnició francesa de Belcaire i recuperar la ciutat.

1216 setembre: rebel·lió a Tolosa contra Montfort.

1216 novembre: amb l'ajut del Papa, Montfort trenca els enllaços Catalanooccitans. D'una manera planificada, Roma i París van eliminant els darrers redutes de presència i d'influència catalana a les terres occitanes.

1217 estiu: Montfort pren els castells de Pesquier, Vauvert i Bernil, i degolla tots els seus habitants. Amb l'ajut del legat papal travessa el Roine i torna a escampar el terror per terres provençals.

1217 octubre: Montfort assetja Tolosa. Veu minvar els seus recursos i no pot evitar el cansament dels seus homes, ni tampoc les crítiques del legat papal.

1218 - 25 de juny: Montfort ha decidit posar tota la carn al foc, i prepara el darrer assalt a Tolosa. Un arquer Tolosà ha aconseguit abatre el cavall del germà de Montfort, Guiu, i un altre ballaster ho ha aprofitat per ferir-lo de mort.

Mentrestant, catapultes de fusta no paren de llançar pedres contra els croats. Una de les pedres catapultades va directe al cap de Simó de Montfort. La mort de Montfort enfonsa la moral dels croats i fa esclatar l'eufòria occitana.

1224: Els càtars tornen a reveure. El Languadoc sembla tornar a l'època d'abans de la devastadora croada.

1225: Gilabert de Catres presideix el primer concili càtar. La pau i la llibertat torna a planar pel

Languadoc.

1226 gener: Roma dona carta blanca a París. L'Església Catòlica excomunicarà tot aquell que ataqüi el rei o el regne de França, i torna a oferir als qui s'enrolen en la croada contra els càtars les mateixes indulgències que als qui van a combatre a Terra Santa.

1226 - 30 de gener: El rei de França ocupa Occitània.

1227: Mort el Papa Honori III i el succeeix Gregori IX. La primera decisió del Papa fou la de crear un procés inquisitorial diocesà contra els càtars.

1229 novembre: França ha ocupat tota la Occitània. La sagnant croada empresa per Roma contra l'heretgia càtar, de l'any 1209 al 1229, ha servit als interessos de la corona francesa, que ha vist premiada la seva col·laboració amb el Papa, primer tímida i dissimulada, i després sense complexos, amb la incorporació a França dels rics i desenvolupats comtats occitans.

1231 - 25 de desembre: Tornen les fogueres purificadoras.

La pròxima publicació la dedicaré a Inquisició.



Sr. Antoni Tufet

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL



Viatges

XVI TROBADA COMARCAL DE LA GENT GRAN DEL BAIX CAMP

Data: 8 de maig.

El programa de l'excursió és el següent:

Sortida a primera hora del matí direcció a Calaf. Parada per esmorzar a la sala de festes Bogart: pa amb tomàquet i 3 embotits, aigua, vi, cafè o cafè amb llet. En acabar sortida cal al santuari de sant Ramon on s'oficiarà una missa.

Sortida cap al restaurant per degustar el següent menú: crema de marisc, lluç i calamars a la romana, garró de pernil al forn, postres gelades de sorbet de llimona, pa i aigua mineral, vi blanc i negre, cava brut, cafè i copa de conyac o anís. Xou i espectacle amb Kim i raiba i a l'acabar berenar amb pastes i còctel de cava.

PREU PER PERSONA: 28 euros

EXCURSIÓ A GIRONA "Mes de les flors"

Data: 14 de maig.

El programa de l'excursió és el següent:

Sortida a primera amb direcció a Banyoles. Arribada al restaurant on es realitzarà el següent esmorzar: pa amb tomàquet i embotits, vi, aigües i cafès.

PREU PER PERSONA: 26 euros

VIATGE A GALÍCIA amb tren-llitera

Dates: del 16 al 22 de juny.

El programa de l'excursió és el següent:

Dia 1: Sortida a primera amb direcció a Barcelona-Sants, per acomodar-nos al tren-llitera que ens portarà a Galícia. Nit en ruta.

Dia 2: Redondela-Ries Baixes-Pontevedra-Combarro

Dia 3: Ries Baixes-Santiago de Compostela-Padrón

Dia 4: Ries Baixes-Valença Do Minho-Sta. Tegra- Vigo

Dia 5: Ries Baixes-Cambados-Monasterio de Polo-Villagarcia de Arosa-Ries Baixes

Dia 6: Ries Baixes-Isla de la Toja-El Grove-Redondela

Dia 7: Redondela-Barcelona

PREU PER PERSONA: 264 euros

Balls

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

El programa dels mesos de maig i juny és el següent:



BALL AMB MÚSICA EN VIU

Mes de Maig de 2003

4 de maig PEDRO ALMA
11 de maig SUARÉ DUET
18 de maig BLANCA
25 de maig MARIN

Mes juny de 2003

1 de juny PEDRO ALMA
8 de juny GABRIEL
15 de juny ÀNGEL
22 de juny ÀNGEL
29 de juny MARIN

Tirades

intercomarcals de bitlles

De nou comença la temporada de bitlles a la província de Tarragona i l'equip de bitlles i esports del Casal Municipal de la Gent Gran ja té el calendari de tirades a la seva disposició. La temporada comença a Rasquera, passa per Cambrils el 22 de juny i finalitza com cada any a l'Hospitalet de l'Infant el 19 d'octubre. A continuació es mostra el Calendari de la Temporada 2003:

CALENDARI TIRADES INTERCOMARCALS DE BITLLES

Temporada 2003

RASQUERA	16 de març
REUS	6 d'abril
CORBERA	27 d'abril
COLLDEJOU	11 de maig
MASBOQUERA	18 de maig
PINELL DE BRAI	1 de juny
VANDELLÒS	8 de juny
ALFORJA	15 de juny
CAMBRILS	22 de juny
PRATDIP	13 de juliol
BENISSANET	20 de juliol
MONTROIG	3 d'agost
VILLALBA I ELS ARCS	31 d'agost
LA FATARELLA	7 de setembre
XERTA	14 de setembre
TIVISSA	5 d'octubre
HOSPITALET	19 d'octubre

Entreteniments

AUTODEFINIT

AGRADAR COP DONAT AMB LA MA	SINDICAT ANARQUISTA IMPREGNACIÓ D'AIRE	RIU QUE FA UNA MCA DE POR PERSONA BAIXETA	LA 4 VA SER LA PRIMERA EN CATALA FARRATGE SEC	EL MARIT DE LA ROSEANNE TRANSCURS
NEGRITO DE LES FILIPINES DISC ORDINADOR			PARADÍS ESTA	
		MONEDA ANGLESA URANI		MINISTRE MOLT PREPARAT TECNICAMENT
ROSEGA MOLT PRIM		BOY MINYO ESCOLTA		
FORMA ALLOTROPICA DE L'OXIGEN	UN CENTRE TURISTIC DE SUISSA			NOTA 'ESCAPADA' INFORMATICA
UN ELECTRO ARTS ANTIGUES	BEGUDA ALCOHOLICA DE POMA			FUSI D'AQUÍ JOI I NINGÚ MES
				ENA MIG GUADALQUIVR
		L'ASTÉRIX SENY	PARTIT COMUNISTA HISTORIC ARBRE	
OBSERVA CANÇÓ DE NADAL			PERSONATGE MITOLÓGIC MARCA ELECTRIC DOMESTICS	
				NOM DE DONA MURCIA
GRAN ESPETEC SANTA		UNA X A LA TRAVERSA		
		AU SIMBOL DELS ESTATS UNITS D'AMERICA		

solucions anteriors

PAGINA 6

D	R	A	L
R	E	B	O
C	E	L	R
C	I	T	R
O	T	I	A
I	B	A	D
M	U	R	U
A	V	I	X
O	M	N	I
A	C	A	T
E	N	N	E
I	M	A	M
P	L	E	A

CRUZADA 75

F	A	M	A	B	E	O	A
A	A	L	A	R	M	A	R
O	A	R	A	A	B	R	O
A	A	A	B	U	S	A	I
Z	A	G	A	L	E	J	A
A	A	S	A	R	A	D	O
S	E	T	L	O	P	O	S
R	O	C	A	O	O	A	
T	A	S	A	D	O	R	E
E	M	M	O	L	E	R	S
A	F	E	A	A	E	S	O

Humor



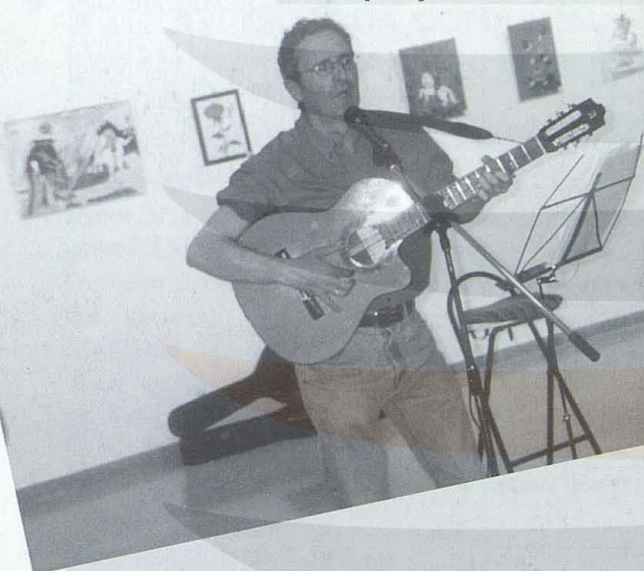
AÑO 1980



AÑO 2003

POTI - POTI FOTOGRÀFIC

**Recital de poemes
acompanyat de Guitarra**



**Lliurament d'una rosa
a una usuària
d'AGG Cambrils**



**Venda de llibres i flors
al CMGGC el dia de St. Jordi**



**Calçotada del
grup d'excursionisme
"Krohnos" del CMGGC (4/03/03)**

