Anys Daurats

REVISTA TRIMESTRAL L'ESPLAI GENT GRAN

LA SEU D'URGELL NÚM 16 - 2017

Gràcies als nostres 14 milions de clients, als nostres 30.000 empleats i als nostres 750.000 accionistes per convertir-nos en el millor banc d'Espanya.

Gràcies per formar part de CaixaBank.

EUROMONEY AWARDS FOR EXCELLENCE 2015

Euromoney Awards for Excellence
Millor Banc d'Espanya 2015

CaixaBank
[Tu] ets l'Estrella

www.CaixaBank.com

Montferrer

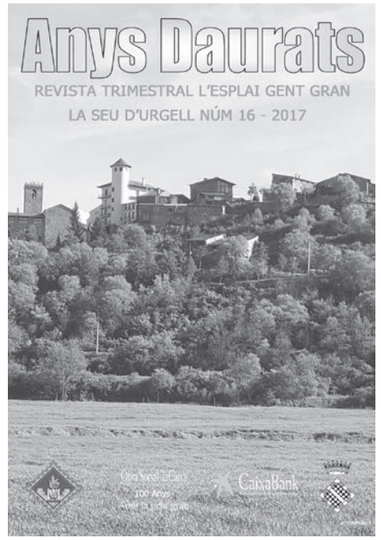
Montferrer, o Montferrer de Segre, és un poble nucli principal del municipi de Montferrer i Castellbò, a l'Alt Urgell. El poble antic és emplaçat dalt d'un serrat arran del riu Segre, continuació del serrat de Castellciutat, a 735 metres d'altitud

Montferrer i Castellbò té l'encant de trobar-se dins el Parc Natural de l'Alt Pirineu, amb un relleu que permet la pràctica de l'excursionisme i l'esquí de fons, a les pistes de Sant Joan de l'Erm. A més, el terme ofereix al visitant algunes joies del nostre patrimoni cultural i uns pobles que encara conserven l'aire medieval.

Entre els indrets d'interès del municipi destaquen la col·legiata de Castellbò i el Museu de la Farinera de Montferrer. La població es troba repartida entre un mosaic de 27 entitats de població disseminades per tota la vall.

La col·legiata de Castellbò és una església amb elements romànics i gòtics que ha estat declarada Bé Cultural d'Interès Local. És interessant el treball de forja de la portalada, entre d'altres elements.

Als afores del nucli es poden veure les ruïnes de l'antic priorat de Santa Maria de Costoja, documentat per primera vegada el 1015.



El Museu de la Farinera de Montferrer està ubicat a l'antiga farinera hidràulica, que es va construir el 1911, i que havia estat abans el molí fariner de la Trobada o de les Tres Moles, del 1868. S'hi poden visitar els habitatges dels moliners i les quatre plantes per on pujaven i baixaven els cereals i la farina durant el procés de neteja, remull i trituració. Les conduccions i la maquinària, en un bon estat de conservació, són de fusta, metall i roba.

ANYS DAURATS

Publicació trimestral

Coordinació i suport gràfic: Isidre Domenjó

Consell de Redacció:
Jaume Caelles, Tere Corominas, Pere Farràs
Amadeu Gallart i Antoni Temprado

Col·laboradors en aquest número:
Susana Benavidez, Marià Cerqueda, Amadeu Gallart, Maria Gay, Joan, Juani Menduiña, Julio Moreno, Joan Obiols, la Padrina, Miquel Pujol, Elisabet Segura, Antoni Temprado

Adreça:
Plaça Pati Palau, s/n
25700 La Seu d'Urgell
Telèfon: 973 35 18 66
esplailaseu@mailpersonal.com
http://www.esplailaseu.es

SUMARI

Editorial	3
De Viatge	4
Locals de la Seu	5
El patrimoni	6
Prenem-ne nota	7-12
Activitats	13-18
Mots compartits	19-22
Narradors	23-24
Els nostres poetes	25
Un pessic d'humor	26
Telèfons d'interès	26

Foto portada:

Montferrer. Antoni Temprado

EDITORIAL

El nostre Esplai

El temps que ens ha tocat viure ha canviat, en gran manera, el nostre món. Els que ja tenim una edat -la majoria dels socis d'aquesta casa- hem vist l'evolució del nostre entorn fins a límits insospitats.

No cal enumerar les múltiples transformacions, seria inacabable i innecessari ja que tothom les té ben presents. I aquests canvis, la majoria, ens han anat a favor. Els nostres padrins i pares no gaudien de les àmplies possibilitats de lleure, manteniment i formació continuada de la que nosaltres disposem. Ajuntaments, Esplais, Serveis socials... han multiplicat l'oferta pel gaudi i la participació en el manteniment i creixement tan de la part física com la relacional.

Aquí, i des de fa anys, l'Esplai ha sigut element principal en la tasca d'aglutinar a tots els jubilats que hagin tingut unes inquietuds més enllà de l'anar passant els dies en la rutina de la vellesa. En l'anterior número de la revista publicàvem la relació de les Juntes que l'han gestionat. Unes Juntes que han sorgit d'eleccions democràtiques i que, una vegada elegides, s'han esforçat perquè tots els associats gaudissin de les múltiples activitats ofertades.

Però el temps de govern d'una Junta és limitat pel bé de gestors i gestionats. Després del treball d'un grup cal que un altre, més fresc, agafi el relleu per tal de mantenir viva la flama de Il·lusió i del bon fer. Ara torna a ser hora de decidir. Uns per prendre les regnes de la gestió diària, uns altres per practicar la responsable i democràtica acció de votar. Segur que, plegats, sabrem estar a l'altura per donar al nostre Esplai el millor. Serà la manera de gaudir-ne indefinidament.

La Redacció

“El clima i l’amabilitat de la gent són el millor de Benidorm”

JULIO MORENO

Un del viatges que em criden més l’atenció és, sens dubte, el de Benidorm. Sembla ser es un lloc que agrada molt, crec que normalment hi aneu cada any. Quants anys fa que visiteu aquesta ciutat?
Nosaltres ja fa quatre anys que acostumem a anar-hi cada any. A l’inici es feia sols un viatge, però ara se’n fan dos, un a l’abril i altre al novembre, quan fan la festa major.

Creus que el microclima és tan especial degut a les muntanyes que l’envolten?
Sense cap dubte, i això fa que tingui unes platges fantàstiques, sobre tot la de Ponent. La de Llevant és estupenda, però es fa impossible anar-hi degut a la massificació, els apartaments de l’entorn... A més la de Ponent és més plana i sense pedres, de manera que és molt més agradable de passejar-hi. El que sí que vull destacar és la fantàstica neteja de totes dues.

Pel fet d’anar-hi tants anys, teniu el costum d’anar sempre al mateix hotel?
Anem al Fiesta Park. Es troba molt a prop d’alguns restaurants, bars i locals d’oci nocturn de Benidorm, és a dos quilòmetres del club de Golf Real de Faula i a dues avingudes molt maques. Ens hi trobem molt bé.

Recordo que algun cop em vas dir que us agradava molt anar al restaurant La Freiduría de les Gavotes. No sé si continueu anan-hi o més aviat aneu canviant segons el lloc que us sembla més atractiu?
Aquest any no hi hem anat. Trobem més pràctic anar a un lloc que fassin *montaditos*, tapes, que es el costum del País Basc, i sempre és obert. A les tardes està sempre ple. Normalment ens posem a la barra del carrer, hi trobes molt ambient. És a dir, que resulta fantàstic.

Font del riu Algar.

La zona té parques aquàtics molt interessants, teniu alguna prioritat de tots els que podeu visitar?
A nosaltres el que més ens agrada és el de Callosa d’en Sarrià. La ciutat conserva en el seu casc antic part de la seva estructura urbana medieval, delimitada per la línia de muralles de la Callosa intramurs, que es pot creuar encara avui per una de les seves portes originals: el Portal. Al llarg d’aquesta línia es té la imatge més tradicional de Callosa amb les restes de les muralles.

“Les platges són una meravella, tant per per la neteja com per la seva situació”

Em dona la impressió que, en ser tants dies a la mateixa ciutat, les tardes es deuen fer llargues. Com les compartiu?
A les tardes normalment es descansa. Després anem de passeig al carrer anomenat *“del coño”*, nom que es degut a què et trobes amb molta gent, i es té el costum de fer servir l’expressió *“Coño, ¿tu también por aquí?”*

Un dels llocs que té molta fama és el naixement del Riu Algar.
Aquest any i vam anar. La visita consisteix en el recorregut per un circuit de 1,5 km de longitud al llarg de la llera del riu Algar (“cova” en àrab). Les espectaculars cascades; les nombroses fonts, veus que brollen de la roca..., els “tolls” (recessos d’aigua) on es poden prendre refrescants banys d’aigües pures i cristal·lines....

Què destacaries de Benidorm?
Sobretot, el clima, l’amabilitat de la gent i,tal com ja t’he comentat, les platges, que són una meravell, tant per la neteja com per la bona situació. Els llocs de tapes són bons i a bon preu, sobretot pel carrer del Rosari. La veritat és que, un cop a l’any, ens agrada i ho disfrutem. Anar-hi dos cops ja sens fa llarg.

Moltes gràcies, Julio. Parlar amb tu sempre resulta molt positiu i, alhora, amb l’explicació saps transportar i fer viure com si ens trobéssim al lloc esmentat.

P.F.

El quiosc del passeig

Dedicat al Pepito Fernàndez Campi

AMADEU GALLART
Soci de l’Esplai

Eren temps de la llunyana República quan l’Ajuntament va donar permís per obrir un petit bar al Passeig, llavors conegut com de Pi i Margall. Passada la guerra i ja en temps del franquisme el Passeig es va conèixer sota el nom de Paseo de José Antonio. El petit bar, a finals dels anys quaranta, va passar, en forma de concessió municipal, a la titularitat de dues persones arribades a la Seu l’any 1939, el Josep Fernàndez Flórez i l’Andrés Gonzàlez-Nandín. Ambdós eren policies i van demanar l’excedència per poder portar correctament el negoci. Varen fer unes obres importants i construïren el que tants urgellencs i urgellenques hem conegut al Passeig, el Quiosc. El Quiosc tenia una arquitectura ben curiosa amb columnetes i era un edifici petit que es va posar molt bé dins d’aquest tros de paisatge urbà. Era impensable el Passeig sense el Quiosc encara que per l’estiu la coquetona terrasseta de taules i cadires ens impedia la passejada fluïda per la part esquerra i de baixada en direcció Segre.
La titularitat de dos policies, i en contra del que podria semblar a primera vista, va crear un espai d’opinió d’una certa llibertat dins del sistema incívic de la nostra ciutat tan dominada per policia, guàrdia civil, militars i alguns que altres capellans més franquistes que el Franco. Tant el Flores com el Nandín estaven més per la feina que per avaluar les opinions polítiques d’una clientela ben especial, la de la “Tertúlia del Quiosc”. Tampoc era que els tertulians proclamessin un antifranquisme quotidià però sí que alguns mantenien unes opinions diguem-ne que heterodoxes per l’ambient del moment i en un lloc tan extremadament tancat com la Seu dels anys 1950. Eren comerciants, professionals, ciutadans en general ben catalogats dins dels esquemes polítics del moment.
Un llistat de tertulians podria ser: el Lluís del Maravilla, el Roig dels pinsos, l’advocat Monrós, el Nistal del Central, el Biel de les pells, el pintor Sala, el metge Duró, l’Hernàndez de la farmàcia, l’Esteve de l’Andria, el sabater Llangort, el Curt, el capità Abras, els dos germans Muntó de cal Falsé, el viatjant Alís i el mateix Don Pedro, el comissari que canviava el seu humor atrabiliari quan passava la porta de la institució i d’altres... La gent ho coneixia amb el nom de l’”Arca de Noé”, per la completa representació animal que constituïa la tertúlia. La tertúlia era una primera autoritat en tots els esdeveniments que tenien lloc a la Seu i molt especialment els que feien referència a curiositats, xafarderies i anàlisis de l’evolució de les urgellenques més aparents. Tot vist per una tertúlia masculina al cent per cent.
L’horari laboral de tertulià era de tres a cinc de la tarda i de deu a dotze de la nit però variava en funció de la temporada i de la salut dels actors. El Pepito recorda ben especialment el pintor Sala que en moments d’alegria es llançava a cantar òpera essent especialment celebrada la seva interpretació de la “Mujer rusa...” El Lluís “Maravilla” que tenia molt bona mà pel dibuix sovint retocava fotos del “Caudillo”, a la “Vanguàrdia”, traient-li tota la roba. No cal dir que ho feia d’amagat i anònimament. Cap policia aniria a investigar el local tenint en compte qui eren els titulars i alguns dels components habituals, ben addictes al règim. De tota manera l’ambient era especialment obert dins de les coordenades explicades.
El Pepito m’explica que van passar un moment ben dramàtic ara fa cinquanta-set anys, al 1960, quan els va explotar la cafetera a les quatre de la matinada. Per sort el cambrer que obria cada dia el local en aquesta hora, es va adormir i va salvar la vida. El local va quedar totalment destrossat i va ser una notícia que va impactar tota la ciutat. Els anys han passat, també per al Quiosc amb la seva imatge totalment renovada pel dissenyador Ricard Lobo, amb detalls que recorden la construcció anterior i amb la seva presència al Passeig, avui sota el patrocini musical del Joan Brudieu.

“La tertúlia era una primera autoritat en tots els esdeveniments que tenien lloc a la Seu”

Sant Antoni del Tossal

Sempre quan pujàvem a Andorra en arribar a les proximitats de la Seu d'Urgell se m'enlluernaven els ulls veient dalt d'un pujol, un edifici blanc que dominant la ciutat es destaca en l'horitzó, i sempre despertava la nostra curiositat.

Ara fa pocs dies, a la fi, visitàvem l'ermita de Sant Antoni de Pàdua del Tossal. Està situada en una excel·lent talaia que s'aixeca damunt la plana de la capital urgellenca i rodalia. Això fa que s'albiri des de qualsevol indret dels termes esmentats sorprenen al viatger per la seva forma arquitectònica que fa s'identifiqui en la llunyania com un observatori meteorològic.

Sant Antoni, és una ermita ubicada pràcticament al límit fronterer dels termes d'Alàs i Cerc i la Seu d'Urgell, en l'indret anomenat el Tossal.

La capella, que va ser acabada cap a finals de la dècada de 1920, és una construcció moderna que consta d'una sola nau, amb un cor i un altar que és presidit per una figura de Sant Antoni de Pàdua. L'edifici s'acaba per la seva part alta en forma de cúpula amb una creu. Tot l'altar major és recobert d'un acurat mosaic de pedra petita.

El 13 de juny de 1931, festivitat de Sant Antoni de Pàdua, fou inaugurada pel bisbe Justí Guitart. L'any 1977 es restaurà el seu teulat protegint-lo amb material impermeables.

L'ermita, actualment és centre de devoció de molts urgellencs i sobretot dels veïns de les localitats més properes com Alàs i Cerc.

Antoni Secases de cal Rajoler, un antic veí de la zona, va ser l'autèntic mecenes de l'obra. El xicot, que com expliquen uns familiars llunyans no sabia ni llegir ni escriure, va aprendre de lletra tot fent el servei militar i va arribar a ser fins i tot diputat.

Les circumstàncies el van dur, com a molts altres, a viatjar cap a les Amèriques, on diuen va fer fortuna. En un viatge de tornada, força complicat, una tempesta va posar en seriós perill la seva vida, l'home ja es pensava el pitjor i s'encomanà com a darrer remei a Sant Antoni, al que va prometre que si se'n sortia d'aquella construiria una ermita consagrada al Sant. Tot indica que Sant Antoni va escoltar els seus desitjos fent-lo arribar sa i estalvi de nou a l'Alt Urgell i, és clar, aleshores havia de complir llavors la seva promesa.

De fet no va tenir temps de veure l'obra acabada i va deixar el llegat, l'encàrrec i la responsabilitat de construir la capella en mans d'un tal doctor Dou i del farmacèutic de la Seu, López Riberaigua, els quals van acomplir els desitjos d'Antoni Secases. Ara, una làpida a l'església de l'ermita de Sant Antoni del Tossal recorda el nom d'aquest home, les restes del qual reposen des de fa més de 70 anys en un panteó del cementiri d'Alàs.

El Consell Comarcal de l'Alt Urgell, va declarar-la en el ple celebrat el dia 9 de juny de 2011, com conjunt del patrimoni immoble de la comarca sota aquesta categoria de protecció. De tots els elements declarats, el Consell en destaca l'ermita de Sant Antoni del Tossal, com la realització més notable que l'estil modernista ha deixat a la comarca de l'Alt Urgell. S'hi celebra un aplec que reuneix habitants del municipi i de la Seu d'Urgell, i s'hi donen panets amb matafaluga beneïts.

Text i recull dades: Miquel Pujol Mur.
Fotografia: M. Rosa Planell Grau.
Publicat per Miquel Pujol Mur

microseu
SOLUCIONS INFORMÀTIQUES
MICRO-SEU SL
C/ Josep Zulueta, 21 Baixos
25700 - La Seu d'Urgell (Lleida)
Tlf. +34 973353653
TARIFES ESPECIALS PER A JUBILATS

Sant Joan Bpta de la Salle, 24
25700 LA SEU D'URGELL
(Lleida)
Telf. 973 355 262
Avda Alt Urgell, 1
25790 OLIANA
(Lleida)
Telf. 973 355 262
Ètnic
Àngel Tarrés
610 795 802
angel@etnicviatges.com
GC1171

El rentat de mans: imprescindible

L'evidència científica ha demostrat en multitud d'ocasions que rentar-se les mans, una mesura senzilla i barata, pot contribuir a reduir les infeccions de forma significativa. Tot i això, la higiene de les mans, tant a la llar o al lloc de treball, es realitza menys del que es podria esperar. Però, ¿com es fa de manera correcta el rentat de mans?

És fonamental no saltar-se cap pas, insisteixen des de la plataforma rentat de mans, ja que ferho superficialment, massa ràpid o sense sabó pot deixar moltes zones contaminades i tenir la sensació de neteja, encara que no sigui real. De fet, més que per la qualitat o les propietats del sabó, un mal rentat és a causa de la rapidesa amb què s'efectua.

Per a una correcta higiene de mans cal mullar-se les mans amb aigua i aplicar una mica de sabó, amb el qual s'ensabonarà i fregarà tota la superfície: palmes, dors, entre dits i canells. Si cal, s'utilitzarà un raspall per les ungles. Després, cal esbandir amb abundant aigua. Fins aquí, el rentat hauria de durar com a mínim un minut. Finalment, però no menys important, cal procedir a l'assecat minuciós, ja sigui amb una tovallola neta, un paper d'un sol ús o un assecador d'aire fins que quedin ben seques.

> ***"Més que per la qualitat o les propietats del sabó, un mal rentat és a causa de la rapidesa amb què s'efectua"***

Tot i que els sabons no tinguin efecte antimicrobià, el simple rentat de mans elimina deixalles orgàniques i inorgànics de tota la superfície de la pell per arrossegament, el que redueix la seva càrrega bacteriana de manera significativa.

Malgrat que no hi ha un patró establert de quantes vegades caldria realitzar la higiene de mans, sí que hi ha determinades ocasions en què es fa imprescindible. És important rentar-se abans de tocar a un nadó, preparar aliments, menjar o parar taula, rentar-se les dents, tocar-se les mucoses o visitar un malalt. I, després de sonar, esternudar, tossir o tocar-se els ulls, de manipular les escombraries, tocar els animals i els seus excrements, jugar o tornar del carrer, tocar objectes o superfícies d'ús públic -com diners, baranes, ordinadors i acudir a hospitals, escoles, cinemes, bars-, visitar una persona malalta i tocar aliments, sobretot si són crus.

Redacció

Compte amb el sol i els cops de calor

La calor agrada a molta gent però és un factor de risc per a la salut, sobretot en les persones grans, un col·lectiu exposat a un risc més elevat de patir els efectes de les onades de calor sobre la seva salut. A mesura que envellim, es produeixen canvis en la termoregulació i en la percepció del clima: la pell s'aprima i es desnaturalitzen els receptors cutanis de la temperatura i com a conseqüència la gent gran pot tenir més dificultat per percebre amb certesa el fred o la calor.

La regulació de la temperatura corporal en la persona gran és una condició indispensable per al bon funcionament integral. Hem de tenir en compte que si la persona pateix alguna patologia respiratòria o cardíaca, hipertensió arterial, diabetis, obesitat o alguna malaltia crònica, el risc és més alt.

A l'estiu els dies són més llargs, el sol escalfa més, pugen les temperatures i com a conseqüència tenim més risc de patir un cop de calor o una insolació. Ambdós trastorns tenen els mateixos símptomes; la diferència entre ells és que el cop de calor no sempre té una relació directa amb l'exposició solar, en canvi la insolació sí.

El nostre organisme té la capacitat de mantenir la temperatura al voltant dels 36 graus centígrads, si ens exposem a altes temperatures o sota el sol durant un temps prolongat, i no prenem mesures, el nostre cos pot perdre aquesta capacitat i és quan podem patir un cop de calor o una insolació.

Amb l'estiu i les altes temperatures, hem d'estar preparats per prevenir i, si ens trobem en el cas, reconèixer els símptomes i procurar uns primers auxilis eficaços a la persona que hagi patit un cop de calor o una insolació per hipertèrmia (augment anormal de la temperatura corporal a causa de l'exposició a temperatures ambientals elevades).

"La regulació de la temperatura corporal en la persona gran és una condició indispensable per al bon funcionament integral"

Símptomes que ens poden alertar d'estar patint un cop de calor:

Temperatura molt alta. Mal de cap. Nàusees. Set intensa. Convulsions. Somnolència, mareig o pèrdua del coneixement. Pell calenta i enrogida. Absència de sudoració.. Pols fort i accelerat Respiració dificultosa

La situació de patir un cop de calor pot arribar a ser molt greu, invalidant, o fins i tot, en alguns casos, pot portar a la mort de la persona afectada. Per tant, és important saber prevenir-ho, detectar-ne els símptomes, i actuar de manera eficient, si ens trobem en el cas.

Consells per evitar els efectes de les altes temperatures:

- Evitar les multituds
- Fer servir roba ample i lleugera (com la de cotó) i de colors clars
- Portar gorra o barret
- Procurar caminar per l'ombra i a la platja estar sota un para-sol
- Utilitzar cremes de protecció solar
- Refrescar-te sovint amb dutxes o banys freds
- Portar aigua i beure'n sovint sobretot abans de començar qualsevol activitat a l'aire lliure. És recomanable avançar-se a la set en tot moment i proporcionar aigua a l'organisme abans que la demani
- Evitar les begudes alcohòliques
- Les infusions calentes tampoc són recomanades Mullar una mica la cara i, fins i tot, la roba
- Evitar àpats molt abundants, molt calents i els que porten moltes calories
- Evitar sortir a les hores del migdia
- Programar les activitats a l'aire lliure en hores no massa caloroses: abans de les 10h o després de les 18h
- Evitar jocs en espais tancats sense ventilació i llocs d'extrema calor
- Vigilar els trajectes en cotxe durant les hores de més sol i no deixar mai ningú amb les finestres tancades, sobretot infants i persones grans
- Reduir les activitats intenses
- A casa tancar les persianes de les finestres on toca el sol directament durant les hores de més sol
- A la nit obrir les finestres per refrescar la casa
- Utilitzar algun tipus de climatització per refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventall…)

Com podem actuar davant d'una persona que està patint un cop de calor?

Davant les senyals descrites, l'ideal és anar ràpidament a la consulta mèdica del centre de salut més proper. En cas d'urgència, si la persona està marejada o es desmaia:

Traslladar-la en un lloc fresc, amb ombra i ventilat.

Col·locar-la en posició semi-assegudа.

Mullar el cap i aplicar compreses d'aigua freda al front i a la nuca i puntualment a tot el cos. L'aigua als canells també proporciona alleujament.

També pot ser útil posar bosses de gel al cap.

Es important hidratar a la persona afectada donant-li aigua fresca en petits glops o alguna beguda amb contingut de sals minerals.

En tot cas és important la derivació a un centre assistencial per a la seva observació.

Mantenir contacte freqüentment amb la gent gran o malalta que viu sola i ajudar a seguir aquests consells pot evitar que pateixin un cop de calor.

I si prenen medicació és important revisar amb el metge si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar durant els mesos de més calor.

Maria Gay

Farmàcia i. Marsinyach
Llicenciada - Ingrid Marsinyach Calvet
C/major. 34
25700 La Seu d'Urgell
Tel 973 350 120
Atenció farmacèutica
Dermocosmètica
Dietètica i complements nutricionals
Formulació magistral
Homeopatia
Controls analítics

ESTAÑOL
-GESTORIA ADMINISTRATIVA
-CORREDORIA D'ASSEGURANCES
-ASSESSORIA FISCAL, LABORAL, COMPTABLE
-IMMOBILIÀRIA (API)
-INFORMÀTICA
-PROTECCIÓ DE DADES
TLF 973 350 100 FAX 973 350 117
www.estanol.com
estanol@estanol.com

Combatre la inapetència estival

A l'estiu cal tenir cura de l'alimentació i seguir una dieta sana i equilibrada. En especial els menors i les persones grans, ja que tenen un altre tipus de metabolisme i els costa més mantenir-se correctament hidratats durant els mesos de més calor.

Les causes de la inapetència en la gent gran són diverses: el fet d'estar malalt, la depressió, alguns tractaments farmacològics, la falta de mobilitat, la sequedat de la boca, la disfàgia, tenir la boca en mal estat, etc. Aquest problema s'agreuja a l'estiu, amb la calor. Si, a més, la persona gran està malalta, és quan necessita més nutrients per recuperar-se però, alhora, té menys ganes de menjar. Això és un cercle viciós perillós perquè porta a la desnutrició i a l'agreujament del seu estat de salut. És per això que cal estar atent a senyals d'alarma com ara la disminució del pes o el fet que rebutgin els plats que més els agradaven.

El consum d'aliments i la freqüència en què mengem varia en els mesos d'estiu degut, principalment, a les altes temperatures. Amb la calor és possible que disminueixi l'apetència perquè l'organisme consumeix menys energia per mantenir la temperatura corporal i degut a això tenim més sensació de l'estómac saciat. La gana desapareix, i tendim a consumir plats freds. En definitiva, degut a les altes temperatures, a l'estiu ens venen de gust aliments lleugers i refrescants.

El canvi de rutines en els mesos de més calor també fa que la freqüència del consum d'aliments es vegi alterada. En el cas de les persones grans, habitualment la rutina diària varia, ja sigui per un canvi en l'horari del passeig habitual per evitar les hores de més calor, o per gaudir d'alguna altre activitat: s'amplien les oportunitats per desfrutar de la naturalesa, fer una excursió, aprofitar una visita guiada, o qualsevol altre activitat a l'aire lliure. En conseqüència dediquem menys temps a la

compra d'aliments i menys temps a cuinar-los.

L'estiu és una època ideal per cuidar l'alimentació i seguir una dieta sana i equilibrada, però sense deixar de desfruitar dels nostres plats. És un bon moment per reduir el consum de calories i evitar els àpats abundants. Us proposem aliments que ajudaran a combatre aquesta inapetència estival:

• Les cremes i les sopes fredes són una gran opció per mantenir-nos hidratats i nodrits en els dies més calorosos. A l'estiu trobem una gran varietat d'hortalisses mediterrànies per elaborar gaspatxo, cremes i sopes fredes. Són una font de vitamines i antioxidants i són una opció molt pràctica per a les persones grans, ja que sovint tenen dificultats per mastegar.

• Aliments rics en aigua: cal assegurar el consum de fruites diàriament durant tot l'estiu com a refrigeri al matí o a la tarda, sobretot les fruites que tenen un alt contingut d'aigua, com ara la síndria o el meló.

• A l'estiu moltes vegades ens oblidem dels llegums però, a nivell nutricional, no haurien de faltar, com a mínim un cop per setmana. Per exemple, una amanida freda de llegums és una excel·lent opció per menjar a l'estiu.

• Les amanides agafen importància en els menús d'estiu, ja que ens ofereixen aliments saludables i fàcils de digerir. Són una bona opció per gaudir de la varietat d'hortalisses mediterrànies que tenim a l'abast i ens permeten combinar molts aliments.

• També els aliments com els ous, el peix i la carn blanca ens aporten proteïnes de bona qualitat en la nostra dieta. El peix blau, aprofitant que ara és el temps del bonítol, de la tonyina, de les anxoves, de les sardines… tampoc haurien de faltar en la nostra dieta, com a mínim un cop per setmana.

• Els greixos no s'han de suprimir, sinó que cal triar aliments amb greixos saludables com són l'alvocat, el peix blau, els fruits secs, les llavors, l'oli d'oliva verge…

• Per hidratar-nos, les infusions de plantes medicinals són molt adequades. Plantes com ara la menta, la melissa o l'anís són una bona opció per refrescar-nos.

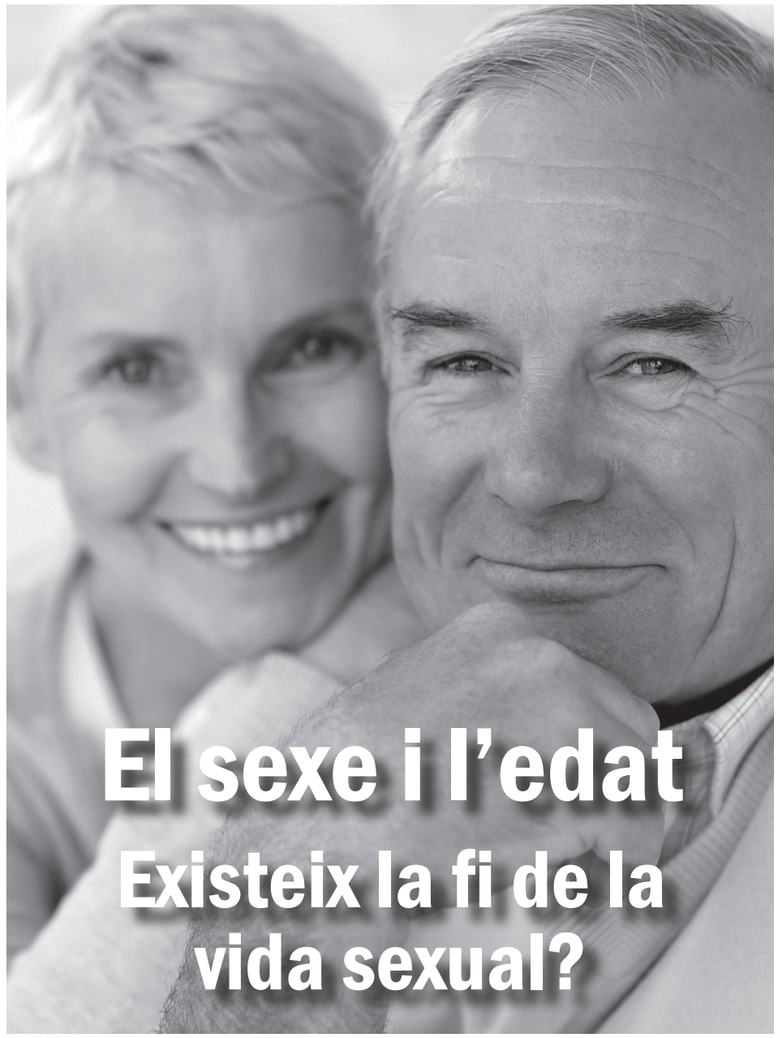
• Sempre i quan la ingesta de sal no sigui contraproduent en el cas de que es pateixi hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, insuficiència renal, osteoporosi, etc… o el metge ens hagi limitat el seu consum, és recomanable augmentar el consum d'algues i d'alguns condiments salats, salsa de soja o miso per exemple. Això ens ajudarà a combatre la pèrdua de minerals ja que a l'estiu amb la calor suem més i perdem més minerals que durant l'hivern.

• Els liquats de fruites i hortalisses i els brous de verdures i algues són ideals per re mineralitzar i hidratar l'organisme.

• Recorda que per beure la millor opció és l'aigua, tant durant els àpats com entre hores. L'aigua és l'única beguda bàsica i vital.

Amb la calor i les vacances, a part de la importància de mantenir una bona alimentació i estar ben nodrits, no ens hem d'oblidar d'alimentar l'esperit amb família o amics, gaudint i desfruitant del que més ens agradi ja sigui a la platja o a la muntanya.

Maria Gay



El sexe i l'edat

Existeix la fi de la vida sexual?

Amb l'edat, moltes capacitats físiques es veuen minvades pel deteriorament natural, així que és el moment de contemplar la sexualitat des d'un angle més ampli.

Tot i que poc a poc es van eliminant mites, la vida sexual en la vellesa segueix carregada de prejudicis socials. Les mateixes persones grans moltes vegades assumeixen lel final de la seva vida sexual a partir de certa edat.

És cert que a la vellesa es presenten una sèrie de canvis físics i psicològics que afecten la forma de viure la sexualitat, però en cap cas l'anul·len. L'emancipació dels fills, la pèrdua d'amistats i familiars (o fins i tot de la parella), la disminució del ritme en la vida diària i el deteriorament físic poden portar a l'home o la dona gran a un estat d'ànim baix que no ajuda al restabliment de la vida sexual.

En general es mal interpreta el concepte de sexualitat, centrant-la en els genitals i, amb això, en les relacions coitals. Hem d'entendre-la com una sexualitat global, en la qual es gaudeix del tot el cos, del cap als peus. I no només en parella, sinó també a soles.

És cert que algunes capacitats físiques es veuen minvades pels deterioraments típics de l'edat i els efectes d'algunes malalties específiques que poden afectar les diferents fases de la resposta sexual.

En l'home es percep una erecció menys potent i duradora i una ejaculació menys abundant, la sensació d'orgasme pot ser menys intensa que en la joventut. D'altra banda, malalties com la diabetis o cirurgies en la pròstata, que són bastant típiques a edats avançades, poden afectar també a l'erecció.

Com a conseqüència dels canvis hormonals de la menopausa, la dona gran presenta menor lubricació vaginal i perd elasticitat a la vagina. A més, amb l'edat i els parts, els músculs que formen el sòl pèlvic perden força i això, a part de provocar la ja coneguda incontinència urinària, minva la sensibilitat de les parets vaginals i la intensitat dels orgasmes.

També cal tenir en compte que patir malalties cardíaques, pulmonars, els dolors musculars, artritis ... poden obligar a variar la freqüència i ritme de les relacions sexuals així com les postures, però, i això és molt important, no tenen més conseqüències.

Però, tal com dèiem al principi, les dificultats amb què es poden trobar les persones grans pràcticament només afecten les relacions genitals. Però no les impedeixen totalment.

Es recomana apostar per la qualitat més que per la quantitat en el sexe. Fomentar el contacte físic, les abraçades, els petons, les carícies, els massatges ... Treure importància i pes a la penetració i centrar-se en el plaer i la comunicació afectiva.

A aquestes edats ens trobem amb moltes persones sense parella; vídues o separades, que possiblement no volen deixar de gaudir d'una vida sexual. D'una banda s'aconsella socialitzar-se, sortir i conèixer gent, fer nous amics i no tancar-se a la possibilitat d'una nova relació sexual o afectiva.

De l'altra, i tot i tenir parella, és adequat a totes les edats fomentar l'autosatisfacció, tractant de conèixer el propi cos (tot ell), massatge i estimulant zones sensibles. Aquest "autònim" millora molt l'autoestima i permet no renunciar a una vida sexual plena en cap de les fases de la nostra vida.

Salud i Benestar

Remeis naturals per combatre l'artritis

Massatge amb oli d'oliva i suc de llimona: En combinar oli d'oliva amb suc de llimona, s'obté una magnífica loció amb la qual realitzar massatges a les parts adolorides. La recepta de l'àvia és la següent: barreja 250 ml. d'oli d'oliva amb 1 culleradeta de suc de llimona, posa-la a escalfar i espera fins que la barreja estigui tèbia. Aquest preparat s'aplica directament sobre la pell amb un lleuger massatge. Fins i tot pots envoltar les articulacions, tendons o músculs adolorits amb un embenat amarat en aquesta barreja.

Cataplasma de fulles de col arrissada: El suc de les fulles de la col arrissada i el seu suc també alleugen el dolor de l'artritis. Per a això, escalfa 2 fulles durant 2 minuts en un forn reescalfat a 200 ° C. Després, pica-les a trossos, col·loca a la zona adolorida i fixa amb un embenat estèril. Deixar reposar aquest cataplasma sobre la teva pell durant unes hores.

Xarop de vinagre, mel i espirulina: El vinagre, la mel i l'espirulina són ingredients que ajuden a combatre el dolor. Mentre l'espirulina és coneguda per les seves propietats antiinflamatòries, la mel presumeix de propietats calmants. Per gaudir d'aquesta recepta, barreja un got de vinagre de poma amb mel. A continuació, afegeix un polsim de espirulina i 100 ml. d'aigua. Beu un got al dia durant 1 mes. Compte: L'espirulina és contraproduent en dones embarassades i lactants, pacients amb febre, persones amb fenilcetonúria i al·lèrgics a les algues. Tampoc es recomana per a les persones amb càlculs renals, alts nivells d'àcid úric en la sang i o que pateixen gota.

La Padrina

Farmacia Guilanyà
Av. Guillem Graell, 16
Tel. 973 35 58 91
25700 La Seu d'Urgell
Serveis
- Atenció farmacèutica
- Dermofarmàcia
- Dietètica infantil i adult
- Fórmules magistrals
- Homeopatia
- Dietista servei concertat

REFORMES-MOBILIARI APULCO s.L.
Passeig Pascual Ingla, núm 14.
Telf. 973 355 211 - Fax 973 355 228
LA SEU D'URGELL
c.apulco@hotmail.com

Hotel LA SEU
Ctra. Lleida, 32
25700 La Seu d'Urgell
Lleida
Tel. 973 35 24 00
Fax 973 35 34 10

Viatge al Matarranya

Vàrem passar dos dies fantàstics seguint i visitant aquella zona on, durant els anys passats, als pobles hi vivien molts més habitants que en l'actualitat. A Vall-de-roures, els carrers estan plens de sabor. Més amunt, al cim del turó, trobem el conjunt del castell i la majestuosa església de Santa Maria a Calaceit (un dels pobles més bonics d'Espanya). Sortint de Calaceit en direcció Queretes trobem la ruta dels túmuls funeraris del Matarranya, els túmuls de Pedrafita, compostos per una cista de traçat circular construïda a base de grans lloses de pedra, l'obertura està orientada a la posta de sol. Al Parrisal, situat a 8 km de Beseit, pots explorar la Fresneda a través d'una ruta de senderisme de 11 Km que segueix la llera del riu Matarranya, un recorregut ascendent, des de la Plaça Major fins a l'Ermita de Santa Bàrbara, aixecada al cim d'un turó paral·lel a l'antic castell. Per arribar-hi s'han de pujar un munt d'escales, però les vistes del poble i de la Vall del Silenci, solcat pel riu Matarranya, bé mereixen la pena pujar aquest Calvari (especialment al capvespre). I el Santuari de la Mare de Déu de la Font, situat a 2 Km del poble.

El viatger

Lluït ball de sevillanes

Amb motiu de la celebració de la "Feria de Abril", dissabte dia 1 d'abril l'Esplai es va engalanar de garlandes,i banderoles. Unes quaranta sòcies (i algun soci), abillades amb vestits de farbalans, ens van oferir una mostra d'aquest ball, que comporta igual que la sardana una sèrie de compassos que s'han de seguir. Als socis que hi vam assistir com a espectadors se'ns va quedar un bon sabor de boca. La festa va acabar amb un pica pica i, a falta de *cazalla*, vàrem assaborint un excel·lent *mojito*. Des d'aquí donem les gràcies a la Junta per aquest nou esdeveniment i pel seu treball.

A.Temprado

Artesania

El taller Logama neix l'any 2012 començant per una exposició a la Fira de Sant Ermengol, a la Seu d'Urgell. És un taller artesanal on es creen peces fetes a mà de creació pròpia, peces úniques perquè no n'hi ha cap igual.
Aquest any, ens han presentat el mural *L'Art que surt de dins*. Amb molt de treball ens han demostrat, una vegada més, la gran dedicació de Lourdes així con de tots el alumnes, Teresa Ferrer, Pepita Tor, Maria Torres, Emiliana Gracia, Teresa Condomines, Edu González, Rosa Bertran, Eduardo Gonzalez, Angelina Martínez, Carmen Pedraza, Ana Maria Ruiz, Rosa Espunyes, Nati Gallart i Juli Luna .

Felicitacions a Caixabank

L'Esplai felicita Caixabank per la inauguració de l'oficina del nou model Store a la nostra ciutat. És la segona d'aquestes característiques a les terres de Lleida. La nova oficina store, està situada al carrer Josep Zulueta i disposa d'una superfície aproximada de 414 metres quadrats. Compta amb 13 empleats i atén prop d'11.000 clients.

La Redacció

250 persones de la Seu d'Urgell i Andorra participen en la Diada Esportiva de la Gent Gran

Els padrins i padrines urgellencs i andorrans es van donar cita en la Diada Esportiva de la Gent Gran, en la qual van participar en exhibicions de gimnàstica de manteniment amb coreografies.
La jornada va tenir lloc al Centre de Tecnificació d'Ordino i va comptar amb la participació de 250 persones més grans de 65 anys, de les quals 74 eren de la Seu d'Urgell.
L'acte inaugural va anar a càrree a càrrec de la Secretària d'Estat d'Afers Socials i Ocupació, Ester Fenoll, i de l'Alcalde de la Seu d'Urgell, Albert Batalla.

La Redacció

Matinal de petanca

Una nova edició del campionat especial de Petanca a la Seu. Un dia d'esport i de trobada amb Batuka Seu i l'Escola Municipal de Dansa, que ens han amenitzat la Diada.

La Redacció

Diada de Sant Jordi

La capital urgellenca va iniciar divendres 21 d'abril els primers actes per commemorar la Diada de Sant Jordi, amb les tradicionals lectures. En aquesta jornada avançada a Sant Jordi, celebrada al pati de la Biblioteca Sant Agustí, els alumnes dels centres educatius Pau Claris, Albert Vives i La Salle han llegit notícies redactades per ells mateixos sobre temes ben actuals com la guerra de Síria, entre d'altres. Per la seva part, una quarantena de persones grans de la nostra ciutat han recitat poemes de Pere Quart, on també hi ha participat la regidora de la Gent Gran de l'Ajuntament de la Seu, Montserrat Bonet, i la tinent d'alcalde d'Atenció a les Persones, Anna Vives.

La Redacció

Curtmetratge "1939 La vetlla"

L'Esplai ha col·laborat en l'elaboració del curtmetratge *1939 La Vetlla*, dirigit per Àlex Bertran amb guió d'Antoni Temprado. S'ha dut a terme junt amb els alumnes de PTT i la regidora de la Gent Gran de L'Ajuntament, el col·legi la Salle i la gent gran de L'Esplai.

Trobada amb els petits

Al 21 de abril, a l'Escola La Valira, els avis de la Seu hem tingut el plaer d'anar a jugar amb les nenes i els nens als jocs de taula (parxís, oca, escacs) i també de pati (bitlles, anelles) i tota classe de jocs infantils. Hem passat una tarda molt enriquidora i els nens ja ens esperen d'un any per altre. Són trobades inergeneracionals del departament de la Regidoria de la Gent Gran i la Joventut. Gràcies a tots el voluntaris.

Juani Menduiña

Amants dels escacs

Com cada any, un grup de jubilats ha participat al curs d'escacs que es fan tant a l'Esplai com al col·legi La Salle. Són unes tardes molt agraïdes i que es desenvolupen amb les ganes d'aprendre dels joves i la bona col·laboració dels veterans professors.

Amb els escacs es va aconseguint, durant uns anys, ser com una escola romàntica d'escacs, com aquella que tendeix a buscar la bellesa en el joc a través de fantàstiques combinacions, el que es plasma en les seves idees sobre els escacs i en la seva pràctica. Es va desenvolupar plenament entre 1830 i 1880 i durant aquesta època no es concebia un altre tipus de partida que no fos el joc obert, amb continus atacs i contraatacs en què la jugada més espectacular era la culminació de la partida. El final només era considerat com a part de la partida, si no s'havia guanyat abans per mitjà d'una combinació espectacular.

La Redacció

Taula rodona

El dia 6 d'abril vàrem recuperar la taula rodona, a fi que cadascun de nosaltres poguéssim exposar alguns dels canvis que es podrien fer, sempre amb la col·laboració de la Junta de l'Esplai.
Van ser diverses les propostes, entre les quals destaquem:
Estudiar la possibilitat de fer alguns viatges culturals.
Caminades populars amb llocs per fer parada i un refresc.
Francesc Moix va proposar fer una diada amb caminada al Parc del Valira amb jocs i dinar o berenar inclòs. Fer un concurs de fotografia, dels records de l'Esplai.
Intentar augmentar la relació amb els jubilats d'Andorra, ja que podríem col·laborar en diverses activitats: campionat de botifarra, escrits a la revista, visita als museus d'Andorra,...
Un punt destacat també va ser posar novament operatiu el billar, fent una revisió del seu estat, o en tot cas fer un canvi per un altre model.
En Francesc Moix manifestà el desig que la població masculina esdevingués més participativa en bona part de les activitats programades i realitzades per l'Esplai. Comentà també, com a projecte pel proper any, preparar un espectacle tipus "Escala en HI-FI".

La Redacció

FARMÀCIA PERUCHET
MARIA TERESA PERUCHET i CASAL, Farmacèutica
Telèfon: 973 355 550 - Fax: 973 360 851
C. Joaquim Viola Lafuerza, 14-18 25700 LA SEU D'URGELL lleida

Anys Daurats
Col·labora-hi!

Ceràmica Artística
LOGAMA
Artesania "fet a mà"
Detalls personalitzats per casaments, aniversaris, empreses i dissenys exclusius a petició del client
25797-Adrall (Lleida)
Lourdes
628934974 mail. logama67@gmail.com facebook. Logama

simac electrònica
televisió
audio-vídeo
av portàtil
antenes tv-sat
so professional
electrodomèstics
petit electrodomèstic
internet sat i wifi
informàtica-domòtica
vigilància i seguretat
telefonia i comunicació
VENDA - INSTAL·LACIÓ - REPARACIÓ
C/ Mare Janer, 38
Tel. 973 35 23 18
La Seu d'Urgell
simac@simac.cat

La lluita per la vida és optimisme

En la pel·lícula de la nostra vida hi ha escenes d'entusiasme i d'aclaparament, d'alegria i angoixa, d'eufòria i d'esfondrament; són els daltabaixos de la vida, com correntment diem.
I verdaderament és així el camí de la vida, flors i espines, atzavares i ginesta, sots i claperes, catifa flonja de verdor que convida a passejar-hi plàcidament.
Però i l'home què?; quin paper hi fa davant d'aital panorama?, què en fa de la seva intel·ligència?, i el cor per a què el té? ¿Es que potser no sap dominar les hores baixes del viure per després assaborir-ne la dolcesa del triomf?
¿Es que no sap esquivar els esculls del mati, i fer la seva caminada per una bona drecera? ¿Oi, que sap decidir-se i encertar el nord vertader?
Tenim la base perquè al nostre viure hi hagi optimisme, no som pas tan desgraciats que no coneguem el bé i si ens hi esforcem, no puguem assolir-lo.
L'home és un sac de necessitats.
Però les necessitats de la seva vida el qui les crea és ell mateix home.
A l'arribar a la tercera edat és quan té menys necessitats d'aqueixa classe; estan ja superades; les havia creat al seu antull , i al seu caprici; i per la mateixa raó s'han esvaït com per art d'encantament.
Qui pot negar que això, al ser un luxe de la vida, és optimisme de la vida?
En la tercera edat no hi ha aquelles necessitats d'abans; però hi ha les d'ara perquè les creen les pròpies limitacions i deficiències de la mateixa edat; però no són pas caprici com les d'abans, i per ço no deuen confondre's. Aquestes necessitats l'ancià ha d'esforçar-se en esquivar-les i superar-les per no amargar-se la vida, per no fer-se pesat, per no donar la sensació d'inutilitat, i per no molestar als altres.
Aquets alè de superació i la pruïja de lluitar, i l'afany de victòria, són font de vida i optimisme per triomfar.
La vida és difícil, ja ho sabem; i la vellesa també . L'home sap com ha d'enfocar-se el seu viure i el seu envellir, i pot enfocar-ho al seu antull; ¿No és motiu d'optimisme no sucumbir per principi, sinó poder lluitar decididament i triomfar?
No posem obstacles al nostre viure. Fins fa poc en fèiem la vida, i havíem de treballar per guanyar-nos-la; havíem de procurar saber molt i fer molt; com més poguéssim millor.
Ara és l'hora de viure i assaborir el que hem après, —la satisfacció dels nostres coneixements— ,i el que hem fet,-la bondat de les accions i dels fets amb que hem amassat la nostra identitat. "Menjaràs el pa amb el suor de la teva front. Dominaràs la terra".
El treball és font de joia, és llevat de triomf en la vida, és realització d'hom, és progrés de viure, és seguretat de la vida i confiança en la vellesa. Això és engrescador; l'esforç. Es veu compensat; es posa a prova la intel·ligència, però el triomfs és segur. Qui diu que això no és optimisme i no encoratja en la contesa per la vida?

Joan

Procés de canvi personal

Robert Fisher recomana passar per quatre fases del procés de canvi.
1. Aprendre a meditar, a gaudir i a escoltar els altres -El castell del silenci-. En la nostra vida només parlem del que hem fet i del que farem, però poques vegades hem gaudit del que passava en aquell moment.
2. Aprendre que no podem estimar els altres si no ens volem a nosaltres mateixos; que en el nostre interior tenim amabilitat, compassió, amor, intel·ligència i generositat i que l'únic que necessitem és deixar sortir aquests sentiments i aptituds, doncs sempre han estat el castell del coneixement.
3. Aprendre a eliminar el drac de la por i el dubte —el castell de la voluntat i la gosadia— per eliminar el "no es pot", "és impossible", "jo sol no puc". És clar que sí que es pot!
4. Aprendre a alliberar-nos i desprendre'ns de les nostres barreres, creences, actituds i hàbits equivocats —el cim de la veritat.
Tot això condueix, segons Robert Fisher, a conèixer-nos, estimar-nos, respectar-nos per ser així, capaços d'estimar i respectar els altres i, al meu entendre, per poder usar intel·ligentment les monedes que ens queden.
És molt important Treure-li suc a cada esdeveniment, A cada dia, a cada moneda. Els romans de la antiguitat clàssica deien: 'Carpe diem': Aprofita el dia.

Autor: Eng. Ramon de la Penya Manrique

Pesca cultural

Un matí, el marit torna a la seva cabana després de diverses hores de pesca i decideix dormir una migdiada.
Tot i que no coneix bé el llac, la dona decideix sortir amb la llanxa.
Es fica llac endins, ancora i llegeix un llibre.
S'acosta un guàrdia en la seva embarcació, s'aproxima a la dona i li diu:
Bon dia, senyora. Què està fent?
Llegint un llibre -respon ella. (Pensa: No és obvi?)
Està en zona restringida per pescar –l'informa ell.
Disculpi, oficial, però no estic pescant, estic llegint.
Sí, però té tot l'equip. Pel que veig, podria començar en qualsevol moment, hauré de detenir-la.
Si fa això, l'hauré d'acusar d'abús sexual -diu la dona ...
Però si ni tan sols l'he tocat !!! -diu el guàrdia.
És cert, però té tot l'equip o no? Pel que veig, podria començar en qualsevol moment.
Disculpi, que tingui un bon dia, senyora.
I se'n va anar ...

Finestres

"Hi havia una vegada una parella que s'acabava de casar i es van traslladar a viure a un barri que era molt tranquil.
El primer matí a la nova llar, mentre la dona s'estava prenent un cafè, va mirar per la finestra i va observar com la veïna estava penjant al seu estenedor uns llençols.
La dona, li diu al seu marit tota estranyada:
- Oh! quins llençols més bruts que penja la veïna! Potser que necessiti sabó nou i, tan de bo li pugui donar per ajudar-la a rentar bé els llençols!
El seu marit la va mirar però no va respondre res.
I així durant uns quants dies, la dona continuava mirant per la finestra i anava observant com la seva veïna estenia llençols que sempre estaven bruts.
Fins que, passat un mes, un bon dia la dona s'aixeca del llit i es dirigeix novament cap a la finestra. Aquest cop es queda bocabadada del que veu i esmorzant li diu al seu marit:
-Has vist? La veïna avui ha penjat els llençols nets. Vols dir que no l'ha ajudat algú?
El marit, la mira i contesta:
-No, és que avui m'he llevat d'hora i he netejat els vidres de la nova finestra.

COLOM
Assegurances • Gestoria • Assessoria Fiscal - Laboral
Av. Pau Claris, 7 1r - Ap.correus 13 - Tel. 973 35 04 60 - Fax 973 35 31 03
25700 LA SEU D'URGELL (Lleida)

Un te verd a l'ombra del Dao

En Pere i jo descansàvem d'un llarg dia de visites i caminades en un santuari daoista: el Temple dels Vuit Immortals a Xi'an, l'antiga capital xinesa de la Ruta de la Seda, i preníem tranquil·lament un te verd acompanyats per la brisa que portava el jardí i per les mans expertes d'un home que dibuixava les seves cal·ligrafies davant d'un parell de curiosos com nosaltres.
L'escalfor de la tassa i el seu suau flaire ens va transportar cinc mil anys enrere: Diu la llegenda xinesa, que l'emperador i erudit Shen Nung va descobrir les propietats beneficioses del te. Durant el seu regnat, una de les sàvies normes en vigor obligava a què tota l'aigua destinada al consum humà fos bullida prèviament per tal d'evitar així moltes malalties i desgràcies.
Un dia de l'any 2737 aC quan Shen Nung descansava al costat d'un arbret de te silvestre, una lleugera brisa va agitar les rames amb tanta bona fortuna que algunes fulles van anar a parar a l'aigua acabada de bullir. La tisana que en va resultar li va semblar deliciosament refrescant i reconstituent.
Així és com va descobrir la infusió i va néixer la cultura del te, un dels elements indissolubles de la filosofia i les tradicions d'aquesta civilització com comprovem en saber que es considera una de les set necessitats bàsiques de l'ésser humà conjuntament amb la llenya, l'arròs, l'oli, la sal, la salsa de soja i el vinagre.
Deixem passar els darrers instants del dia i marxem tot comentant una dita: "Quan es fullegen els cinc mil anys d'història de la nació xinesa es nota en gairebé cada pàgina el perfum del te…"

Viatge a Orient

Assemblea a la fusteria

"Expliquen i conten què, a mitja nit, va haver-hi a la fusteria una estranya assemblea. Les eines s'havien reunit per arreglar les diferències que no les deixaven treballar.
El Martell va pretendre exercir la presidència de la reunió, però de seguida l'assemblea li va notificar que tenia que renunciar:
- No pots presidir, Martell- li va dir el portaveu de l'assemblea -. Fas massa soroll i et passes tot el temps donant cops.
El Martell va acceptar la seva culpa però va proposar:
- Si jo no presideixo, demano que també sigui expulsat el Cargol ja que sempre se li han de donar massa voltes per que serveixi per alguna cosa.
El cargol va dir que acceptava la seva expulsió però va posar una condició:
- Si jo me'n vaig, expulseu també el Paper de Vidre ja que és molt aspre en el seu tracte i sempre té "friccions" amb els altres.
El Paper de Vidre va dir que no se'n aniria a no ser que fos expulsat, també, el Metre. Va dir:
- El metre es passa tot el temps mesurant als altres segons la seva pròpia mida com si fos l'únic perfecte.
Estant la reunió en tan delicat moment, va aparèixer el Fuster que es va posar el davantal i va iniciar la seva feina. Va fer servir el Martell, el Paper de Vidre, el Metre i el Cargol. Va treballar la fusta fins acabar el moble. A l'acabar el treball, se'n va anar.
Quan la fusteria va quedar novament buida, l'assemblea va reprendre la conversa. Va ser llavors quan la Serra, que encara no havia pres la paraula,va dir:
- Senyors, ha quedat demostrat que tenim defectes però el fuster treballa amb les nostres qualitats, són elles les que ens fan valuosos. Així que proposo que no ens centrem tant en els nostres punts febles i ens concentrem en la utilitat dels nostres punts forts.
L'assemblea va valorar llavors que el Martell era fort, el Cargol unia i donava força, el Paper de Vidre era especial per afinar i llimar asprors i van observar que el metre era precís i exacte. Es van sentir un equip capaç de produir mobles de qualitat. Es van sentir contents de les seves fortaleses i de treballar plegats".

(Adaptació del recull de metàfores de "Aplicate el cuento" Relatos de ecologia emocional) M. Conangla.

La nova madurescència

Si mirem amb cura podem detectar l'aparició d'una franja social que abans no existia: la gent que avui té entre cinquanta i setanta anys:
A aquest grup pertanyen una generació que ha fet fora de l'idioma la paraula "envellir", perquè senzillament no té entre els seus plans actuals la possibilitat de fer-ho.
Es tracta d'una veritable novetat demogràfica semblant a l'aparició en el seu moment, de la "adolescència", que també va ser una franja social nova que va sorgir a mitjans del Segle XX per donar identitat a una massa de nens desbordats, en cossos crescudets, que no sabien fins llavors on ficar-se, ni com vestir-se.
Aquest nou grup humà que avui ronda els cinquanta, seixanta o setanta, ha portat una vida raonablement satisfactòria.
Són homes i dones independents que treballen des de fa molt de temps i han aconseguit canviar el significat tètric que tanta literatura llatinoamericana li va donar durant dècades al concepte de la feina. Lluny de les tristes oficines, molts d'ells van buscar i van trobar fa molt, l'activitat que més els agradava i es van guanyar la vida amb això. Suposadament ha de ser per aquest motiu que se senten plens; alguns ni somien amb jubilar-se.
Els que ja s'han jubilat gaudeixen amb plenitud de cadascun dels seus dies sense temors a l'oci o a la solitud, creixen des de dins. Gaudeixen l'oci, perquè després d'anys de treball, criança de fills, mancances, desvetllaments i successos fortuïts bé val mirar el mar amb la ment buida o veure volar un colom des del 5è pis del departament.
Dins d'aquest univers de persones saludables, curioses i actives, la dona té un paper rutilant. Ella porta dècades d'experiència de fer la seva voluntat, quan les seves mares havien estat educades a obeir i ara poden ocupar llocs en la societat que les seves mares ni haurien somiat en ocupar.

"Avui la gent de 50, 60 o 70 anys està estrenant una edat que encara no té nom. Abans, els d'aquestes edats eren vells i avui ja no ho són, avui estan plens, físicament i intel·lectualment"

Algunes van anar a viure soles, altres van estudiar carreres que sempre havien estat exclusivament masculines, algunes van estudiar una carrera universitària juntament amb la dels seus fills, altres van triar tenir fills a primerenca edat, van ser periodistes, atletes o van crear el seu propi "JO, SA" . Aquest tipus de dones nascudes en els 50s o 60s. no són ni per equivocació les clàssiques "sogres" que volen que els fill / es els estiguin trucant cada dia, perquè elles tenen la seva pròpia vida i ja no viuen a través de la vida dels fills. El seu camí no ha estat fàcil i encara ho van dissenyant quotidianament.
Però algunes coses ja poden donar-se per sabudes, per exemple que no són persones detingudes en el temps; la gent de "cinquanta, seixanta o setanta" ", homes i dones, maneja la computadora com si ho hagués fet tota la vida. S'escriuen, i es veuen, amb els fills que estan lluny i fins s'obliden del vell telèfon per contactar als seus amics i els escriuen un e-mail amb les seves idees i vivències.
En general estan satisfets del seu estat civil i si no ho estan, no es conformen i procuren canviar-lo. Rarament es desfan en un plor sentimental. A diferència dels joves; desbordats coneixen i ponderen tots els riscos. Ningú es posa a plorar quan perd: només reflexiona, pren nota, com a molt ... i a una altra cosa.
La gent gran comparteix la devoció per la joventut i les seves formes superlatives, gairebé insolents de bellesa, però no se senten en retirada. Competeixen d'una altra manera, conreen el seu propi estil ...
Ells, els homes no envegen l'aparença de joves astres de l'esport, o dels que llueixen un vestit Armani, ni elles, les dones, somien amb tenir la figura esvelta d'una vedet. En lloc d'això saben de la importància d'una mirada còmplice, d'una frase intel·ligent o d'un somriure il·luminada per l'experiència.
Avui la gent de 50, 60 o 70, com és el seu costum, està estrenant una edat que encara NO TÉ NOM, abans els d'aquesta edat eren vells i avui ja no ho són, avui estan plens física i intel·lectualment, recorden la joventut, però sense nostàlgies, perquè la joventut també està plena de caigudes i nostàlgies i ells ho saben. La gent de 50, 60 i 70 d'avui celebra el Sol cada matí i somriu per a si mateixa molt sovint ... fan plans amb la seva pròpia vida, no amb la dels altres. Potser per alguna raó secreta que només saben i sabran els del segle XXI.

Susana Benavidez

Efectes del fred

Aquest any, quan la majoria d'arbres ja estaven brotats, l'abril va mostrar la seva cara més esquerpa tot cargolant de fred les fulles d'un gran nombre d'arbres. Entre els més perjudicats hi ha, sens dubte, els noguers, que ens van mostrar els efectes del fred en les seves fulles, convertides en negres pelleringues, que van penjar dels arbres fins ben entrat el maig. Tot ens porta a pensar que aquest any hi haurà poques nous. Un fruit, prou saborós, que ens pot recordar un cervell, tant per que s'amaga sota una closca dura, com per la seva disposició tan plena de circumval·lacions.

En un passat massa llunyà aquesta similitud de formes va portar a pensar que, les nous, eren un bon aliment pel cervell. La ciència n'ha mostrat el seu contingut i en ser rica en olis essencials –com ara els Omega 3 -, aquest supòsit sembla corroborat. Les nous han confirmat la seva fama com a aliment per a la intel·ligència.

Un altre ús de les nous, quan encara no han madurat, és per a fer ratafia. Un licor que s'obté mitjançant la maceració de diverses herbes en aiguardent i en que les nous verdes esdevenen fonamentals. Una coneguda rondalla de Mossèn Cinto Verdaguer i el diccionari etimològic de Roger Barcía, ens proposen un sorprenent origen del terme. Així, l'expressió llatina rata fiat –queda firmat, així sigui- en seria un possible origen. El licor s'hauria utilitzat en ambients monàstics per a segellar tractes i per tant es degustaria, amb els vasos en alt, un cop les dues part ss'haurien posat d'acord. Tanmateix, els experts en lingüística suggereixen que tot plegat és una degeneració del terme alcohol rectifié. I en el fons, la ratafia no és més que un aiguardent que s'ha rectificat amb un seguit d'herbes.

Posats a preferir em decanto per la primera opció. Potser per que és la més romàntica, o també per que m'agradaria pensar que un gran nombre de tractes han acabat per segellar-se sota els vapors d'aquest humil – però certament agradable –licor. M'imagino als monjos tot carretejant una mena de petaca –o bota- per a poder pactar quan viatjaven. O la distensió que es crearia desprès d'unes dures negociacions que, probablement, s'haurien de ratificar en repetides ocasions.

Hi ha però, altres coneguts licors que s'elaboren tot macerant plantes amb aiguardent. També és força conegut el patxaran, en el que s'utilitzen els fruits dels arços, també coneguts com a aranyons. En aquest cas hi ha qui hi afegeix grans de cafè, i també altres herbes. Però cada casa té el seu secret. I com el del lloc on es troben els bolets, ningú l'acostuma a explicar. En tot cas, desconec si el fred ha afectat també als arços. No m'estranyaria doncs que, aquest any, tampoc hi hagués aranyons.

Marià Cerqueda

FARMÀCIA PURGIMON
un agradable espai de salut
Tel. 973 351 307
www.farmaciapurgimon.com
farmaciapurgimon@hotmail.com
C. St Joan Bta. la Salle, 52 - 25700 La Seu d'Urgell. Lleida

Serveis propis:
• Ortopèdia
lloguer cadira rodes i crosses
• Homeospagyria
• Fórmules magistrals
• Dermofarmàcia - Bio
• Dietètica infantil i adults
• Herboristeria
• Control de tensió, glucosa, colesterol i triglicèrids
• Cribatge del VIH
• Arrecades orella
• Productes veterinaris
• APOTECA NATURA

Serveis concertats:
• GAES (Audífons) (dimarts)
• Dietista (dimarts)
• Diagnòstic capil·lar (mensual)
• Anàlisi d'aigua
• SPD, Servei Personalitzat de Dosificació de medicaments
• XARXAFARMA (targeta client)

Teràpies: (concertar hora)
• Quiromassatge • Taping

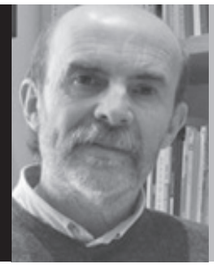
segueix-nos!

Ger

Del llibre *La Baixa Cerdanya. Entre Barcelona i París*

Volum 3 de la col·lecció Viatge universal pel Pirineu

Aquest VIATGE UNIVERSAL PEL PIRINEU trenca les fronteres oficials i ens ofereix una visió personal i contemporània de la muntanya, a través de personatges, espais i vivències personals i col·lectives.



JOAN OBIOLS

Ed. Andorra
Ed. Salòria
2017

Quan passo pel carrer —i la plaça— d'Andreu Xandri pregunto per ell...

—Era un mestre.

—Reconegut?

—Tots els qui anaven a estudi amb ell sortien ben instruïts —em diu una padrina.

Instruïts. Em ve a la memòria l'interrogant que es plantejava —i em plantejava a mi— un padrí pirinenc que havia patit de petit els desvaris d'un mestre dèspota i una guerra cruel que li havien minat la salut i la vida. "Que una persona com jo, que no he anat mai a estudi —deia—, faci coses pròpies dels qui no hem estat instruïts es pot entendre; ara, que hi hagi gent instruïda —instruïda i amb una vida regalada!— que faci coses pitjors que les que fem els qui no hem posat mai els peus en un estudi, això m'ho haurien d'explicar molt bé perquè ho entengués".

Un dia de primers de setembre, pocs dies després d'haver passat per Ger, llegia el diari com faig cada dia a l'hora d'esmorzar. Una notícia sacsejava Europa i el món: era la imatge del nen sirià Aylan Kurdi, de tres anys, mort, estès a tocar de l'aigua d'una platja de Turquia, víctima del gran drama migratori que viu Europa i el món a causa de les guerres i la misèria. Amb ell morien

el seu germà Galip, de cinc anys, i la seva mare Rehan. Venien de la ciutat siriana de Kobane i anaven a l'illa grega de Kos quan se'ls va enfonsar la barca. Només va sobreviure el seu pare, Abdul·là Kurdi, que ja havia enterrat setze familiars víctimes també de la guerra. Penso en la família Kurdi, i en tots els nens que han mort o desaparegut a causa de les guerres —centenars de menors van anar morint ofegats a les aigües de la Mediterrània des que ho va fer l'Aylan, el seu germà i la seva mare— i en totes les víctimes del món. Penso en els seus pares. I ens els seus padrins. I ens els seus amics. I m'indigno... Sento una profunda vergonya. Em vénen al cap les corrues de refugiats pels camins d'Europa i les tanques que els barren el pas. Una de dos: o la classe política, les institucions i les societats occidentals som incapaços de resoldre els conflictes i els drames humans —no vull pensar si en aquesta deixadesa hi predominen interessos malèvols!—, amb la qual cosa em poso a tremolar, o els missatges de progrés i solidaritat que apareixen a les mil pantalles del món no serveixen per a gran cosa, amb la qual cosa m'abat la por més profunda... Em dol, també, que se m'hagi enfonsat uns dels darrers pilars que havia defensat: Europa... I ja gairebé no me'n queden de drets... Hauria de plorar i no ploro. Quina estranya sensació! Sort que encara em queda un pes al pit i les ganes d'ajudar.

(El fragment que publiquem avui a Anys Daurats correspon al pas per Ger de l'autor del Viatge Universal pel Pirineu. El contingut de l'escrit és, en realitat, un parèntesi en el viatge, una aturada provocada per l'impacte de la notícia que s'hi explica, pel dramatisme i per la vergonya de veure que, malgrat els anys i els segles, el món segueix sent tremendament injust per a milers i milers d'éssers humans").

Elisabet Segura

L'Elisabet Segura va néixer a Coll de Nargó, és mestra i treballa a Castellciutat. Amant de la poesia, té un llibre, NU (de l'amor i l'oblit) -Edicions Salòria S.L.- on ens parla d'emocions; de l'amor i la força que genera; del seu món rural, on encara viu, amb els seus encants i la seva decadència -amb la tristor i la bellesa que amalgama- tot adobat amb un vocabulari -a vegades rescabalat- del propi entorn.

Campana dels perduts

Suspesa en el silenci
es deixa acaronar
pel vent que la festeja,
pel sol que la refà...
Ningú n'escolta el clam,
pantega en solitud
i esguarda amb orgull
el món que li és llunyà...
Enyora aquell repic
que feia esvalotar
al poble, a la canalla,
al mosso, al capellà...
Conserves el batall,
de ferro, rovellat;
ningú en recorda el so,
tu no l'has oblidat.
Maleïda cadena
que als peus et van lligar,
maleïda condemna
que al silenci t'obligà...
La campana dels perduts
ja no toca a l'hora baixa,
la campana del perduts
ja no té ni seny, ni rauxa...

Rasper de la memòria

Al rasper de la memòria
hi guardo els tresors més grans,
bocinets que són història,
que em serveixen d'abrigall.
Encara en servo l'aroma,
el sentir,
gotimall,
pluja somorta,
ironia del destí.
Solcant els records m'adormo,
els somnis són setinats...:
boira, riu, ramat,
barraca, foc a terra, algun buscall...
Clop, alzina, gavernera,
orenetes, viaranys...,
romanins, timons, aixades
i suors d'avantpassats...
Llims i fangs, costes i marges...,
tot el poble al meu abast...
Si el desglaç me l'escrostona,
l'estiu me'l torna a adobar...,
la llavor s'hi assaona
i m'embolcalla de pau.
Com el riu,
la nostra vida,
va fluint corrent avall.
Al rasper de la memòria...,
on hi aboco el meu afany...

Per sempre...

És quan dorms que jo m'atanso
i en un tímid xiuxiueig,
em confesso i m'allibero
d'aquest foc que és tan roent...
Deixo enrere les cadenes,
la vergonya, el món conscient,
i m'aboco a la besada
mica a mica, dolçament.
Les mirades es retroben
plenes d'un desig immens
i fruïm d'aquest contacte
que ens fa forts i ens farà eterns.
Quan a l'albada no sentis
el meu rostre, frec a frec,
serà senyal obligada
de retorn al món incert.
Guarda de mi, la paraula,
guarda l'escalfor, el bes,
guarda l'olor que t'agrada,
i em tindràs, per sempre més..

Calfred

I sento com sura,
com s'eleva,
s'atura...,
i de sobte recula
i retorna a l'avern…

Xiuxiueig que tortura,
un calfred,
passió pura,
flamarada daurada,
l'escalfor de l'alè…

La mirada s'atura,
esdevé partitura,
devessall de rialles,
encenalls de plaer…

UN PESSIC D'HUMOR

—Mama, avui no vull anar al col·legi.
—Què et passa, fill meu?
—Doncs mira, primer perquè tinc son, segon perquè m'avorreixo i tercer perquè els nens es riuen de mi.
—Saps què penso? Que hi has d'anar. Primer, perquè és la teva obligació; segon, perquè ja tens 35 anys, I TERCER, PERQUÈ ETS EL DIRECTOR.

Un nen li pregunta al seu pare:
—Pare, pare, què és l'eco?
—L'eco, fill meu… —rumia el pare— l'eco és l'únic que té pebrots de contestar-li, a la teva mare!

Un capellà a l'església diu:
—Avui confessaré a totes les devotes.
S'aixeca una noia i pregunta:
—I les que hem vingut en sandàlies… quan ens toca?

—Mare, què fas al davant de l'ordinador amb els ulls tancats?
—Res, fill, és que Windows em va dir que tanqués les pestanyes...

Per què els gallecs cada vegada que compren una caixa de llet l'obren en el mateix supermercat?. Perquè l'envàs diu: "obri aquí".

Truquen als escolapis:
—Escolti, que avui el meu fill no vindrà a l'escola perquè està al llit amb angines.
—Ah, molt bé. ¿Amb qui tinc el gust de parlar?
—Amb el meu pare

Un lladre, va entrar de nit en una casa i despertà Lucio, que dormia. El lladre va dir:
—Busco diners!
I Lucio va respondre:
—Quina bona idea, espera que encengui el llum i busquem tots dos!

Diu que era un paio que mai no havia vist una càmera fotogràfica. Després que li'n regalessin una, va a un estudi de fotografia i va dir:
—Em donarà un rodet de màquina per fer fotos?
El dependent li pregunta:
—6x9?
I ell que respon:
—54

—Mama, mama… ¿Per què m'han dit que els angelets riuen molt?
—Per la gràcia de Déu filla, per la gràcia de Déu.

TELÈFONS DE LA SEU

SANITAT	
Urgències Mèdiques	**061**
Cap	**973350470**
Hospital	**973350050**
Serveis d'ambulàncies	**902232902**
Sanitat respon	**902111444**
COSSOS DE SEGURETAT	
Mossos d'Esquadra Urgències	**112**
Mossos d'Esquadra	**973357200**
Guàrdia Civil	**973350081**
Policia Municipal	**973350426**
Policia Nacional	**973350925**
Bombers Urgències	**112**
Bombers a La Seu	**973350080**

COMERCIAL CARMEN

CARNISSERIA – XARCUTERIA

Dr Llorens Tomàs i Costa, 42 - Tel.973360294 - La Seu d' Urgell