

Núm. 83-març 10 / abril 10

OR I FLAMA

Revista d'"El Centre" de Gràcia entitat fundada el 1869





L'Àlex Rovira va escriure un dia "La voluntat de generar canvis en un mateix i les circumstàncies és la via per escriure la nostra pròpia història."

La revista Or i Flama també s'apunta a aquesta voluntat: d'enriquir els seus continguts amb l'aportació de nova saba. La voluntat de ser pont de diferents veus enllaçant les més joves, que són el nostre futur, amb les que gaudeixen d'una llarga tradició dins l'Entitat i que, per tant, són guia per a tots.

En el número que avui teniu a les mans donem la benvinguda a dues persones que són ben estimades per tothom: en David Gallach que s'ocuparà a partir d'ara de les entrevistes i que alhora serà ajudant de les tasques de direcció per tal que un dia proper les pugui assumir plenament, i l'Agustí Serra que ja havia col·laborat en edicions anteriors sota la direcció de Jordi Centelles, i que ara tenim el goig de tornar a tenir amb nosaltres.

L'Or i Flama compta amb magnífiques plomes que us donen veu a vosaltres: els socis.

La junta informa...



- El dia 7 de febrer es va celebrar el **141è aniversari** d'El Centre que va comptar amb la tradicional missa oficiada per Mossèn Josep M. Turull (rector del Seminari) que va substituir per motius de força major al dr. Matabosch; un petit

concert a càrrec de la Coral Baluern; el lliurament de les medalles als socis i de foulards als nens i nenes de l'Esplai; i, per acabar, un petit aperitiu per a tots els assistents.





La junta informa...



— Hem clausurat ja el Cicle de Conferències dedicat al món del Teatre amb un gran èxit de seguiment:

- El dia 15 de febrer es va celebrar la conferència **d'Esteve Polls** en la qual va presentar el seu llibre de memòries d'una vida dedicada al Teatre.



— El dia 15 de març, cloent el cicle, vam comptar amb la intervenció de **Jaume Comas** que feu un repàs per la història d'aquest gènere.



— Al llarg d'aquests dos mesos també hem tingut l'honor d'acollir en les nostres instal·lacions dues persones de gran renom i al voltant de les quals s'han articulat els SOPARS D'EL CENTRE:

Al febrer, el sopar amb en **JOSEP CUNÍ** que ens va tenir a tots bocabadats amb el mestratge que va mostrar en la seva parla, tant per la forma com pel contingut del seu discurs.



— Amb el tancament d'aquest cicle, donem pas a un de nou que versarà sobre el món de la psicologia:

- El dia 12 d'abril:
"Educar en/amb valors"
- El dia 3 de maig:
"Trastorns psicològics del segle XXI"
- El dia 7 de juny:
"Tècniques d'estudi"

Totes a càrrec de la psicòloga **BERTA CONILL PURGIMON** del Centre SOM (www.centresom.com)



La junta informa...



Al març, el sopar amb en **FRANCESC SANUY** que va ser una absoluta lliçó d'economia, amb grans tocs de bon humor que van fer riure més d'un cop a tots els assistents, i que alhora va comptar amb la presència de JOSEP M. URETA amb qui va protagonitzar diàlegs d'allò més interessants.



— Us informem que el **dia de Sant Jordi** es munta una parada de llibres, recollits a partir de les donacions de socis i simpatitzants d'El Centre, per a vendre'ls entre 1 i 3€. Els beneficis s'atorgaran a NEXE FUNDACIÓ.

Què és NEXE FUNDACIÓ?

Fa més de 25 anys va néixer Nexe Fundació, una entitat privada creada amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida dels infants amb pluridiscapacitat, i al mateix temps, proporcionar el suport necessari a les seves famílies.

Qui són aquests INFANTS amb pluridiscapacitat?

Els infants amb pluridiscapacitat són nens amb un retard important en el seu desenvolupament global, d'origen neurològic. A més a més, poden presentar trastorns de tipus sensorial, sobretot a nivell visual i greus problemes de salut: dificultats respiratòries, problemes d'alimentació (molt d'ells mengen amb sonda), etc...

Malgrat la seva gran dependència de l'entorn i les extremes dificultats de comunicació, aquests infants presenten les mateixes necessitats que qualsevol altre nen: benestar físic, socialització, joc, interacció i relacions afectives amb altres persones.



Què es fa a Nexe Fundació?

Per millorar la qualitat de vida d'aquests infants i la de les seves famílies, Nexe Fundació ha anat creant una xarxa de serveis innovadors i pioners, reconeguts dins i fora de Catalunya. Alguns dels principals serveis que ofereix la fundació són:

Un **CENTRE D'ATENCIÓ ESPECIALITZADA**, que acull diàriament a 35 infants amb pluridiscapacitat menors de 6 anys. Amb una organització semblant a una Escola Bressol i una metodologia pròpia, un equip pluridisciplinar de professionals intenta millorar la qualitat de vida dels infants i potenciar les capacitats de desenvolupament que cadascú té. L'atenció és totalment individualitzada.

Un **servei de FORMACIÓ** per a professionals, pares i voluntaris sobre qüestions relacionades amb la pluridiscapacitat. Nexe Fundació ha participat en diversos grups Europeus d'intercanvi i recerca, sobre l'àmbit de la pluridiscapacitat.

A través d'activitats lúdico-terapèutiques es treballen aspectes de salut, hàbits d'autonomia, el desenvolupament psico-motriu, el desenvolupament de la comunicació.. Per potenciar la relació i la comunicació entre els infants, s'organitzen tallers de jocs psicomotrius, taller de contes vivencials, taller d'expressió musical, etc.... Els infants també gaudeixen d'activitats aquàtiques -piscina i balneoteràpia.

La junta informa...



Serveis de RESPIR I SUPORT A LES FAMÍLIES: grups d'ajuda mútua per pares i mares, germans, avis; un servei de cangurs especialitzats; espais de lleure, activitats de respir i colònies per a nens amb pluridiscapacitat totes elles amb l'objectiu principal de proporcionar un descans a les famílies.



Un altre objectiu de **Nexe Fundació** es de donar visibilitat a les necessitats dels nens/es amb pluridiscapacitat i a les de les seves famílies.



Ha col·laborat amb la redacció del **"Manifest dels drets de les persones amb pluridiscapacitat, les seves famílies i les persones que les atenen"** (Lisboa, 1998) i, recentment s'ha publicat un conte per parlar amb els més petits de la diferència.

Amb pocs recursos, però amb molta riquesa humana i professional, NEXE FUNDACIÓ s'ha distingit per la continua lluita enfocada a millorar la qualitat de vida dels nens amb pluridiscapacitat i la de les seves famílies.

L'any 2006, en reconeixement al seu treball, Nexe Fundació va rebre la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona.

de Joan Guinart



El passat 29 de març es va celebrar l'assemblea anual ordinària del grup de teatre, amb l'assistència de 31 membres del grup amb els següents punts d'ordre del dia:

- Lectura i aprovació de l'acta anterior
- Memòria anual d'activitats
- Lectura i aprovació de l'estat de comptes
- Propostes presentades reglamentàriament
- Elecció de càrrecs
- Precs, preguntes i suggeriments

Un cop aprovats els diferents punts, en l'apartat d'elecció de càrrecs es va presentar una sola candidatura formada pels membres de la junta anterior amb la incorporació d'Artur Huguet en substitució de Montserrat Bonell que, per motius personals, deixa la junta.

D'aquesta manera, i després d'una votació a mà alçada amb resultat de 28 vots a favor, 2 vots en contra i 1 abstenció, va ser aprovada per majoria la candidatura formada per:

President..... Joan Guinart

Secretària..... Eva Daniel

Tresorer..... Lluís Clavé

Vocal primer..... Dani Mejias

Vocal segon José Miguel
de la Higuera

Vocal tercer Miguel Izquierdo

Vocal quart Artur Huguet

Vull agrair molt sincerament a la Montserrat Bonell els dos anys que ha compartit aquesta tasca amb nosaltres i els anys de treball en juntes anteriors. Gràcies, Montse, per la teva feina sempre seriosa i intensa.

En nom de la junta que presideixo, vull donar les gràcies als que ens han fet confiança i mostrar el compromís de servei al grup els propers dos anys, amb la voluntat de millorar les mancances que haguem tingut i ser mereixedors, si cal, de la confiança de tots el membres del grup.

Salutacions cordials,
Joan Guinart

L'ENCANTADORA FAMÍLIA BLISS



PROGRAMACIÓ 2009/10

16, 17 i 18 d'abril _CRIATURES

De T de Teatre_Direcció: Marc Gualler i
Mar Guinart

14, 15 i 16 de maig _LA FILLA DEL

MAR _D'Àngel Guimerà

Direcció: Carlos Pablos

6 de juny _TALLER DE TEATRE

Directors nivell A: Carol Sanllehy,
Sergi Saboya i Anna Flavià

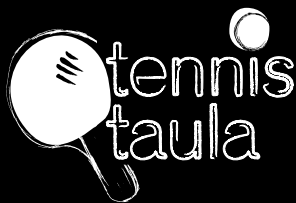
L'HABITACIÓ DEL FONS



Directors nivell B: Anna Ramon,
Ferran Guinart i David Gallach
Directors nivell C: Kras Casadevall,
Joe Barrado i Víctor Clotet

18, 19, 20 i 23 de juny_HAIRSPRAY
De Marc O'Donnell i Thomas Meehan
Lletra i música de Marc Shaiman
i Scott Wittman
Direcció: Daniel Mejías i Lluís Clavé





d'Eduard Albert

CLASSIFICACIONS FINALS

La setmana del 14 de Març es va acabar la lliga regular per a quatre dels cinc equips que competeixen en cap de setmana. Ara queden les lliguetes d'ascens, torneig de 2n a 6è i de descens per jugar.

Les classificacions finals han estat:

Equip de 2ª provincial "A", en 7ª posició de 10 equips, lluitarà per no descendir. Ja va fer el partit d'anada que va perdre 4-3 amb l'Ariel "B". La tornada es jugarà el 18 d'Abril a casa

Equip de 2ª provincial "B" en 2ª posició de 10 equips, no té opcions d'ascendir, però jugarà per guanyar una lligueta entre el 2n i el 6è dels grups. No juga la primera ronda ja que com a favorit se l'estalvia.

Equip de 3ª provincial, en 5a posició, jugarà per guanyar la lligueta entre en 2n i el 6è de cada grup. El primer partit l'ha guanyat 4 a 1. La tornada la jugarà el 18 d'Abril a casa.

Equip infantil, ha acabat en 4a posició de 6 equips, ja ha acabat la temporada.

Equip de Preferent, li queden 4 partits per acabar la temporada, però va últim classificat i acabarà així la temporada, descendirà de preferent a 1ª provincial.

L'equip de preferent jugarà la lligueta d'ascens per a competir a 3a Nacional, que es jugarà en 4 caps de setmana a partir del 24 d'abril.

ELS MÉS JOVES DE LA SECCIÓ. LLIGA CATALANA D'EDATS — CATEGORIA ÚNICA

Aquest any, els cadells de la secció de Tennis taula d'El Centre van apuntar-se a una nova categoria que enguany la Federació proposava. El canvi significava un eixamplament territorial en els desplaçaments comparats amb l'any anterior i oferia grans reptes de nivell envers els nostres jugadors. L'equip ha estat format per: Roger Cassola, Néstor Fernández, Pablo García, Héctor Lamaña i Marc Lluveras.

Davant de les dificultats que ja s'intuïen de bon principi, l'equip ha tret un molt bon resultat. Ha quedat 4t dels 6 equips inscrits.

La primera jornada va ser d'infart a Igualada. Amb 3 a 3 al marcador i l'últim partit de cara, vam acabar perdent quan més d'un ja estàvem cantant el triomf. També es va perdre amb el CPP Igualada pel mateix resultat 4-3 en el partit de tornada. Esperem la revenja. Ens va quedar la sensació que van ser dos punts que haguessin pogut caure del nostre costat.

Els partits amb el CTT Bàscara i el CTT Vilablareix no van tenir més història



"Els nois amb el seu entrenador, en Long".

que sumar dues derrotes indiscutibles. Només vam poder fer un punt en les 4 confrontacions. El seu nivell era molt superior. S'ha de dir que aquesta categoria única permetia trobar joves de diferents edats, alguns d'ells amb anys d'experiència que es feien notar en els partits.

Amb el CTT Olot, cara i creu. Vam perdre just 4-3 a la capital de la Garrotxa, en un partit que va ser també a l'abast, i guanyàrem a domicili 4-2. Al CTT Vilanova li vam agafar les mesures ja que el nostre equip va guanyar 3-4 i 4-2 en dos partits ben disputats.

I així, amb 6 puntets, ens vam situar 4ts, empatats però amb el CTT Olot que va quedar 3r.

Els nostres palistes necessiten una mica més d'experiència i ser més murrís per acabar guanyant aquells partits que han estat perduts in extremis. Però tot i això, inclús els llargs desplaçaments i aixecar-se d'hora els diumenges, han valgut la pena ja que suposen un nou aprenentatge en la competició dins una lliga de gran nivell.

Julio Lamaña



"Els nois amb el seu capità, l'Eduard Albert"



colla de sant medir "els amics"



Després d'estar esperant tot un any perquè arribi Sant Medir, la nostra festa... va i plou! Vàrem estar amb el dubte de si sortir o no i, al final, encara que continuava plovent, es va decidir de tirar endavant.

No va ser el mateix: la mainada de les guarderies no va sortir al carrer, el terra estava ple de caramels que no es podien collir perquè estaven xops.

En canvi, la desfilada al vespre pel carrer Gran va ser fantàstica: sí, estava ben ple, malgrat la pluja; hi havia tots els incondicionals de la Festa. Gràcies a tots ells, ja que fan que les tradicions no es perdin pel camí dels anys.

El dia 2 de març, com ja és tradició, celebràvem l'aperitiu de Germanor.

El dia 3 de març, dinàvem a El Centre com ja fa alguns anys. Tot estava boníssim.

El proper 8 de maig oferirem un dinar a la Sala d'Actes, amenitzat a l'hora del cafè amb l'actuació de "Joana Andreu", màgica que esperem que ens agradi a tots i ens faci passar una estona agradable. És el darrer acte de les festes que cada any s'havia celebrat amb un sopar i una discoteca de cloenda. Actualment, sigui pel que sigui, la discoteca sona i sona... però a la pista quasi no es veu ningú ballant-hi.

La Colla ha celebrat el 41è aniversari. Creient que els temps han canviat, hem volgut adaptar-nos-hi.

Hem de ser conscients que la colla es compon de nens, de jovent i de gent més gran. La Junta de la Colla ha cregut necessari donar-li un canvi, esperant que sigui bo per a tothom. Els canvis costen d'acceptar però els temps van evolucionant i s'han de provar coses noves.

Esperant i confiant que els nostres "amics" i simpatitzants ens responguin positivament, i sempre oberts a noves iniciatives, ens trobarem el 8 de maig per passar-ho molt i molt bé.

Gràcies!





d'Anna Jaureguizar

Benvolguts socis i amics,

La Coral Baluern vol convidar-vos a assistir a la propera 4a MARATÓ DE CANT CORAL que tindrà lloc el proper dia 24 d'abril des de les 17 h a les 22 h i que constarà de les següents actuacions de diverses Corals d'arreu del nostre territori:

17h00	CORAL INFANTIL "PICAROLS" (Gràcia)
17h30	COR JOVE ORFEÓ GRACIENC (Gràcia)
18h00	CORAL VAJILLAS (Barcelona)
18h30	CORAL SANT JERONI (Montbau)
19h00	CORAL VENT DEL NORD (Gràcia)
19h30	CORAL SALLE BONANOVA (Barcelona)
20h00	COR NOIES SANT MEDIR (Barcelona)
20h30	UNIÓ CORAL CENTRE I ENERGIA (La Roca del Vallès)
21h00	COR TESSALIA (Barcelona)
21h30	CORAL BALUERN

L'entrada serà lliure i es recolliran donatius voluntaris per a l'Entitat Benèfica NPH (FUNDACION NUESTROS PEQUEÑOS HERMANOS) a favor de les persones damnificades d'HAITÍ.

NPH és una Organització No-Governamental, sense ànim de lucre, fundada l'any 1954, amb la finalitat d'oferir acolliment a tots aquells infants sense llar ni família.

Actuen fonamentalment a Llatinoamèrica on existeix una pobresa infantil molt gran i també col·laboren amb Hospitals i en Formació.

Les persones interessades en rebre més informació sobre aquesta entitat poden contactar també amb:

FUNDACION NUESTROS
PEQUEÑOS HERMANOS
C/Elisa 23
08023 Barcelona
tel. 93 434 20 29
info@nphspain.org
www.nphamigos.org

US HI ESPEREM !!!!!

PETIT RACÓ MUSICAL

El cant és senyal de l'exultació del cor.

Per això Sant Agustí diu molt bé:

"Cantar és propi del qui estima"

i un antic proverbi també diu:

" El qui canta bé, dues vegades prega"



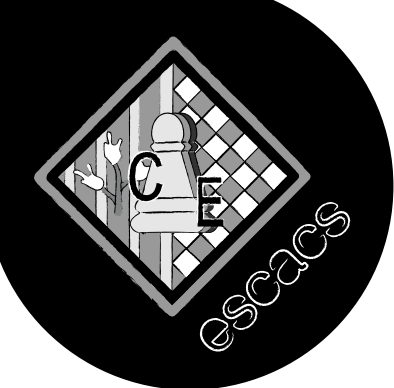
¡... RECORDA!

Us animem a tots aquells de vosaltres que vulgueu formar part de la família Baluern que vingueu a cantar amb nosaltres. Assagem tots els dimarts de 21.30h a 23.45h a la sala de l'Esbart del Centre.

Us podeu posar en contacte amb nosaltres mitjançant la Secretaria del

Centre, tel. 93 2181964 (de dilluns a divendres, de 18h. a 21.30h) o enviar-nos un correu electrònic a: info@coralbaluern.es

També si voleu fer un regal musical (cantem en festes, casaments, batejos...) a algun amic o familiar, és clar!



de Joan Galceran, TRES PEONS

Benvolguts amics,

Espero que podreu perdonar la meva gosadia de tornar a començar aquesta carta tal com vaig fer-ho en l'anterior; parlant del Campionat de Catalunya per Equips, la competició més important dels escacs catalans, la fase regular de la qual acaba de finalitzar.

M'ha semblat que, per poder copsar la magnitud d'aquest torneig en el qual prenen part 380 equips, i la posició i resultats dels nostres equips, podria ser útil desenvolupar aquest esquema

Divisió d'Honor de Catalunya

1 grup de 12 equips
Cada equip té 10 jugadors

1ª Divisió de Catalunya;

2 grups de 10 equips
Cada equip té 10 jugadors
El TRES PEONS "A" queda sotscampió de grup i jugarà la promoció per pujar a la Divisió d'Honor

2ª Divisió de Catalunya

3 grups de 10 equips
Cada equip té 10 jugadors

Preferent de Barcelona;

4 grups de 10 equips
Cada equip té 10 jugadors
El TRES PEONS "B" és el 8è al seu grup i baixa a la primera categoria de Barcelona

1ª categoria de Barcelona;

6 grups de 10 equips
Cada equip té 8 jugadors
EITRES PEONS "C"
és el 5è al seu grup
EITRES PEONS "D"
és el 6è al seu grup

2ª categoria de Barcelona;

8 grups de 10 equips
Cada equip té 8 jugadors
EITRES PEONS "E"
és el 7è al seu grup
EITRES PEONS "F"
és el 2n al seu grup i promocionarà per pujar a 1ª categoria

3ª categoria de Barcelona;

14 grups de 10 equips
Cada equip té 4 jugadors
EITRES PEONS "G"
és el 6è al seu grup.
EITRES PEONS "H"
és el 4t al seu grup
EITRES PEONS "I"
és el 6è al seu grup i
EITRES PEONS "J"
és el tercer al seu grup

Com heu pogut llegir, 10 equips del Tres Peons han participat en les diferents categories, el que vol dir que qualsevol jugador, sigui quin sigui el seu nivell, té un lloc per poder gaudir la doble satisfacció que proporciona aquest torneig: jugar als escacs i formar part d'un equip. El

balanç que en fem de la nostra participació és excel·lent, perquè, per davant dels resultats, valorem la participació dels nostres jugadors. Durant nou diumenges, els nostres equips han jugat 564 partides i, només en quatre, no s'ha presentat el jugador (problemes de salut d'última hora, descoordinació en la convocatòria, etc.), per contra, els nostres rivals ens han "regalat" 13 partides perquè no han presentat jugador. Tenir la capacitat de mobilitzar 68 persones durant nou diumenges al matí per jugar escacs diu molt de la bona salut que gaudim com a club d'escacs.

L'altra part del balanç, el dels resultats, és gairebé positiu, perquè no hem pogut evitar una partida negativa. Però anem a pams.

Globalment els nostres equips han disputat 81 partits dels quals 35 s'han guanyat, 11 han acabat amb empat i 35 s'han perdut, així que ens hem mantingut en equilibri total. Però quan passem de la globalitat a la individualitat dels equips apareixen òbviament les diferències. El millor equip ha estat el primer, l'equip A, on s'apleguen els millors jugadors del Tres Peons i que ha quedat sotscampió del seu grup, guanyant tots els partits llevat d'aquell que els va enfrontar amb qui han resultat els campions: l'Escola d'Escacs de Barcelona. Aquest és un dels equips "professionals" perquè sis dels seus deu jugadors viuen dels escacs, l'únic lligam que tenen amb el seu equip són els diners que cobren per jugar-hi, aquesta és una situació legítima, però

que té obert un gran debat en el món dels escacs, en relació a si s'han d'establir dos campionats separats: per equips professionalitzats i per equips amateurs, com els nostres. El nostre equip A, ha de jugar ara un matx a dos partits contra l'Ateneu Colon, segon classificat de l'altre grup de Primera Divisió, el guanyador pujarà a la màxima categoria dels escacs catalans (on ja vàrem ser en la temporada 2008/2009).

L'equip F, també s'ha proclamat sotscampió de grup i jugarà la promoció per pujar a la primera categoria.

Curiosament, dels quatre equips que participen a la tercera categoria, el millor ha estat l'últim, l'equip J, l'any del seu debut, aconseguint un magnífic tercer lloc.

La part negativa ha estat el descens de l'equip B, que l'any vinent deixarà la categoria de Preferent i jugarà a Primera, esperem que per recuperar altra vegada el seu lloc habitual.

A continuació teniu una mostra dels nostres equips, per si el proper any voleu formar-hi part... només cal que ens ho digueu, al tercer pis, cada divendres al vespre i molts dimecres a la tarda ens hi trobareu.

Salutacions cordials.

Si voleu més informació telefoneme, us respondré al 638087651, ben cordialment.



L'equip J que ha demostrat allò que els últims seran els primers...



L'equip F, aiguabarreig d'edats



L'equip G, els escacs també són cosa de dones



L'equip D, el del president Tey

BARBARISMES - 10

de Marta Bayo

Tret del llibre “Campanya del Lloro” (Barbarismes versificats)

**D’Ignasi Castelltort i Miralda
– Igualada 1983**

El foc no fa “llamarada”;

flamarada és el que fa.

I a tots els qui diuen “lago”;

remulleu-los dins el **llac**.

Les senyores **s’empolvoren**;

no és correcte dir “empolvar”;

I si volen lluir el “tipo”;

el mot **tipus** han d’emprar.

“Alfombra”? No, no **catifa**

o **estora**, podeu triar.

És **paquet**, no “cajetilla”

quan es tracta de tabac.

“Cutxilla”? No!, quina daga

al llenguatge heu clavat!

Tres sinònims entre d’altres:

coltell, ganivet, tallant...

“Xaparrón”? **Ruixat o xàfec.**

“Sigilós”? No; **reservat.**

“Quinto” no; digueu **recluta**

si és que no és ja capità.

L’anella, cordó o cadena

que recull un feix de claus,

no l’anomeneu “llavero”;

és **clauer**, que resti clar.

Del “gasto” en direm **despesa**

i del “vendatge” **embenat.**

I avui prou, deixem-ho córrer

per si algú ja arrufa el nas.



de Josep M. i Núria Artés

Sortida al Monestir de Poblet i Museu del vidre a Vimbodí

Dissabte 6 de març 2010

Trobada com sempre davant de l'església de Santa Teresa de Nen Jesús a les 7h del matí.

Entre socis i amics, s'ha format un grup de 51 persones, que representa el rècord d'assistència de totes les sortides fetes durant aquests 10 anys. Tot i això, trobem a faltar l'amic Jordi Centelles i esposa, a qui una avaria del seu vehicle no li ha permès estar present a l'hora de sortida.

Iniciem la ruta, amb la puntualitat característica del grup, en direcció a la AP-7. Fem una breu parada a l'àrea del Penedès, temps que s'aprofita per fer un mos i continuar per la mateixa ruta cap a l'Espluga de Francolí i tot seguit a Poblet, on ens espera la guia per fer la visita comentada al monestir.

Del tres monestirs que conformen la Ruta del Císter, Poblet, Santes Creus i Vallbona de les Monges, Poblet és el més gran i és un referent obligat dintre de la història de la Corona d'Aragó. Fundat el 1150, la seva trajectòria es va

interrompre al 1853 a conseqüència de la desamortització de Mendizábal. Amb el retorn dels monjos a Poblet al 1940, es posa en marxa un procés ambiciós de restauració i conservació que ha retornat al monestir la majestuositat que li correspon.

Vàrem visitar les diverses estances antigues i restaurades del monestir: cuina, refectori, sala capitular, claustre, dormitori, sagristia i, com a punt final, visita a l'església presidida per un bell retaule renaixentista de Damià Forment d'alabastre (1527-1529).

A la banda del nord, hi ha les tombes de Jaume I, Pere el Cerimoniós, de les seves tres mullers i de Ferran d'Antequera. A l'altre costat les d'Alfons el Cast, Joan I, les seves dues mullers i els pares de Ferran el Catòlic. També hi ha les tombes d'Alfons el Magnànim, i de Martí l'Humà. El panteó reial fou restaurat al 1940 per l'escultor Frederic Marès.

Un cop efectuada la visita, continuem en ruta a Vimbodí, terme municipal on s'ubiquen, a més de la vila, el Monestir de Poblet.

Es visita el Museu del Vidre, un dels tres museus existents a Espanya dedicats a aquest material. Els centenars de peces exposades van ser utilitzades tant a la indústria com a nivell domèstic, religiós o decoratiu. Totes elles s'han recollit com homenatge a una antiga indústria ubicada a la localitat.

Hi ha també una sala on es mostren els estris amb els quals els sargaires vestien les garrafes.

A la planta baixa, visitem un taller on es realitzen demostracions de diferents tècniques de treball del vidre a càrrec del mestre vidrier Paco Ramos.

Acabada la visita cultural, ara toca la visita gastronòmica, també típica de la zona i de la temporada "LA CALÇOTADA", servida esplèndidament en el restaurant "La clau", una descoberta feta per l'amic i company de sortides Carles Cristià.

L'àpat va ser complert, no hi faltava de res: els calçots, l'escudella, carn regada

amb vi de la Conca de Barberà, crema catalana i cafè. Tota la colla va quedar molt satisfeta del servei, de la quantitat i qualitat de la vianda.

Acabada la sobretaula, vàrem anar a peu fins l'autocar per intentar "fer baixar els calçots". En el viatge de tornada, i també com a tradició, es va fer el sorteig de regals típics de la zona. Ja que el nombre d'assistents era rècord, també varen ser-ho els regals, ja que dels tres vàrem passar a sis.

Arribàrem a Barcelona cap a les 6 de la tarda en el punt de sortida, amb la satisfacció d'haver passat un dia agradable amb la companyia de tots.



de Mercè Herrera

En cas que us interressi publicar algun esdeveniment familiar important, feu-nos arribar la informació a la bústia de l'Or i Flama. Gràcies per la vostra col·laboració.

Donem la benvinguda a:

- Ariadna Regàs Gràcia
- Immaculada Gallart Bau
- Antoni Aliguer Sala
- Vida Garcia Alvaro
- Santiago Estrada Castelltort
- Magda Serola Arnau
- Berta Garcia González
- Josefina Altés Campà
- Christian Garcia Hernández
- Maria Ginart Calafat
- Aura Maspoch Fornés
- Laia Rubió Asbert

La nostra més sincera felicitació a:

- Maribel Rodrigues i Carles Prat per haver estat avis, per primer cop, d'una nena que es diu Sílvia, dels seus fills Mònica i Adolfo, que va néixer el 18 de febrer.
- Carles López Bofarull, fill dels socis Carlos López Aira i Mercè Bofarull, s'ha casat el 29 de març amb Cavel Smith, amb el testimoni de la seva filla Akeela

de David Gallach

“Fent les fotografies també em dóna temps a gaudir de les obres”

La majoria de vegades que et pots trobar amb la Dolors Bonet, sempre va acompanyada de la seva càmera. Porta més de dues dècades fent les fotografies del grup de teatre i d'altres seccions de la casa.

Quants anys portes venint al Centre?

Fa 38 anys que estic aquí al Centre. Vaig inscriure'm a secretaria el mes de juliol de 1972.

Vaig venir perquè una amiga em va parlar del Centre, que era un lloc agradable on hi podia conèixer altra gent i on hi podia fer diverses activitats com cantar en una Coral.

T'agradava cantar en una coral?

No. A mi m'encanta com canten, però a mi mai m'ha agradat cantar. Aleshores, la junta de la casa em va demanar ser sotsecretària. Més endavant, vaig passar a ser secretària del Centre, i vaig ocupar aquest càrrec al llarg de dos anys aproximadament.

Guardes records d'aquells primers moments ?

El Sr. Dalmau, que en aquell moment era president de la secció d'Escacs, ens va animar a les senyores que hi jugués-sim. Un grupet ens vam animar a fer-ho però l'única que va continuar-hi vaig ser jo. Vaig arribar a participar en el campionat de Catalunya, quedant en tercer lloc. Com que la primera classificada no podia assistir al campionat d'Espanya, que se celebrava a Gijón, perquè la seva feina no li ho permetia, vaig anar-hi jo en representació del Centre i de Catalunya, quedant en sisè lloc.

Amb el temps vaig haver de deixar els escacs per la feina i perquè va convertir-se en una obsessió.

ENTREVISTA A: DOLORS BONET

Recordes alguna anècdota en concret de l'època en què vas ocupar la Secretaria d'El Centre?

Sí, recordo una anècdota que la tinc encara molt gravada al meu cap. Era l'època de la transició, i acabàvem de sortir del franquisme. Aleshores, en la primera assemblea a la qual assisteixo com a sotsecretària, jo m'havia preparat tot el que havia de dir. Com que fins aleshores es parlava en castellà, jo m'ho havia preparat en aquest idioma, però un soci em va dir que a partir d'aquell moment ja es podia parlar en català. Vaig haver de traduir tot el que m'havia preparat a mesura que ho anava llegint.

Què és el que conserves d'aquells temps?

D'aquell temps el que més conservo són els amics. Vaig fer moltes amistats que encara les conservo, i també recordo les dansaires d'aleshores de la secció de l'esbart, que ara ja són dones i que encara les segueixo veient pel Centre.

Com vas començar a fer fotos al Centre?

Els meus inicis van ser a la secció d'esbart que abans t'he comentat. Una vegada em van demanar si els hi podia fer unes fotos dels seus espectacles, i així va ser com vaig començar a fer les primeres fotografies aquí a l'entitat. Més endavant, quan es va celebrar el centenari del grup de teatre, vaig debutar com a fotògrafa al grup de teatre perquè la persona que les havia de fer sortia a la representació d'aquell dia i no les podia fer. I des d'aleshores he fet les fotografies de totes les temporades del grup, excepte l'any que la meva mare es va posar malalta i no vaig poder venir. I el mateix faig amb la resta de seccions de la casa, si em demanen que els faci les fotografies i puc fer-les, jo les faig.

A quina edat vas agafar per primera vegada una càmera de fotos?

De ben petita. A mi la fotografia sempre m'ha agradat molt, tenia una tieta que em va regalar la meva primera càmera als 7 o 8 anys. A més a més, l'encarregada que tenia a la botiga també era molt aficionada a la fotografia i entre les dues em van encomanar aquesta passió.

Quins canvis has notat des que vas entrar al Centre?

El que he vist és un canvi molt radical en tots els nivells, i la diferència des d'aleshores és molt gran. Abans hi havia més problemes en la part econòmica per la manca d'ajuts per part de les institucions i de les administracions. També veig que hi ha molt jovent i que la gestió de l'entitat és molt bona i que hi ha moltes ganes de treballar, i espero que aquesta situació duri. També crec que cada vegada la nostra entitat és més coneguda a nivell de barri i fins i tot a altres nivells ja que al Centre ve gent d'arreu de Barcelona i Catalunya. Per això espero que evolucionem a més i que cada cop siguem més socis, per això crec que anem en molt bon camí.

Com treballes a l'hora de fer les fotografies?

Ha canviat una mica la manera de fer les fotos. Abans de fer la reforma de l'escenari, hi havia un passadís al mig que em permetia fer-les sense cap problema. Després de fer la reforma de la sala, que va quedar molt bé, se'm va permetre fer-les el dia de l'assaig general, fet que a mi m'anava millor perquè em podia moure sense haver de molestar a cap espectador. També m'agradaria comentar els grans muntatges que he vist al llarg de tots aquests anys, i sobretot les revistes que eren espectacles amb molt públic i que van ser molt ben fetes. Quan faig les fotografies també em dona temps a gaudir de l'espectacle fins al punt en què alguns socis em demanen la opinió perquè saben que jo he anat a l'assaig general i ja he vist el muntatge.



LES BOTES CLETA, UN REI MAG SATISFET I UN CAVALL FOGÓS

En complement a l'entrevista feta a l'Agustí Serra que va ser publicada en el darrer número de l'Or i Flama, ens ha semblat interessant publicar aquests records que no hi van tenir cabuda per qüestions d'extensió però dels quals ara en podem gaudir.

Aprofitem, d'aquesta manera, per donar la benvinguda a un nou col·laborador de la revista.

En quin moment de la teva vida vas començar a formar part d'El Centre? Què va significar per a tu?

La meua entrada en el Centre va coincidir amb la sortida del col·legi en finalitzar els meus estudis de batxillerat. Em vaig enrolar en el grup excursionista en el qual un dels eixos era la Maribel Rodríguez. Recordo gratament aquells moments ja que em van permetre descobrir els valors de la muntanya i alliberar sentiments que tenia ocults en el meu interior. Vaig prendre consciència del catalanisme i de la persecució a què la cultura catalana estava sotmesa. Sortit d'una família meravellosa però especialment conservadora i afí al sistema llavors vigent, em vaig trobar de seguida com a peix en l'aigua.

Com en el grup també hi havia escaladors, i jo m'he apuntat a totes les pràctiques esportives que se m'han posat per davant, em vaig iniciar en l'escalada. He de reconèixer que no estava fet per a aquesta especialitat ja que en una de les ocasions que vam anar a Sot del Bach en el Figaró vaig tenir un contratemps d'inexpert pel qual vaig saber el que és aproximar-se a sofrir un atac de pànic. La conseqüència va ser que unes formidables botes Cleta que la meua mare em va comprar es van quedar al bagul dels records per sempre. No vaig tornar a escalar encara que, per suposat, vaig continuar explorant la naturalesa.

Sempre s'havia sentit el teu nom relacionat amb el bàsquet...

Aquesta activitat d'escalada que exercia a l'estiu s'alternava amb la pràctica del bàsquet que des de sempre havia realitzat en el col·legi La Salle-Josepets fins que El Centre, mitjançant el senyor Pere Hernández com a president i en Toni Fàbregas com entrenador, va tornar a organitzar la secció de bàsquet per la qual cosa em vaig canviar d'equip ja que llavors la meua vida era El Centre. Vaig ser jugador i més tard ho vaig compaginar exercint com a entrenador de l'equip femení i infantil. Van ser uns anys fantàstics en què vaig tenir la sort de conèixer uns xavalets que amb el tracte ens vam fer bons amics i amb els quals m'ho passava increïblement bé. Quan els veig sento una especial joia.



Has viscut a Gràcia i a Sant Cugat, dues poblacions unides per la tradició de Sant Medir... Suposo que hi has participat!

I tant! El mateix Toni Fàbregas que em feia d'entrenador al bàsquet va ser el fundador de la Colla "Els Amics" a la qual em vaig apuntar. Havia muntat a cavall únicament en somnis però jo, si anava a la romeria, havia de ser de la forma més típica. Menys mal que amb el grup vam anar a exercitar-nos diversos diumenges abans a Sant Cugat ja que de no haver-ho fet així no hauria sobreviscut a la diada; eren uns exuberants cavalls de la policia nacional i crec que a mi em va tocar el més fogós. Al carrer Major de Gràcia, a l'altura del restaurant Botafumeiro, el meu cavall es va pujar a la vorera provocant el pànic dels vianants i les rialles de tota la colla. Amb l'ajuda del policia que ens seguia vaig poder incorporar-me al grup. Però el pitjor va venir a la Plaça Lesseps quan el camió que ens precedia va accelerar la marxa de manera imprevista i el meu fogós cavall va començar a galopar en la seva persecució.

No tinc el menor dubte que va ser Sant Medir qui em va donar la intuïció per aconseguir frenar a l'animal ja que mai no m'havia trobat en una situació tan compromesa per a un genet poc expert.

Explica'ns un record que duguis ben endins d'aquesta època tan especial que ens has narrat que fou la teva primera etapa a El Centre

El record més emotiu ve de la iniciativa que, per recaptar fons per a la secció, Manel Cases, Puigdomènech i jo, disfressats de Reis Mags, ens vam passar la nit lliurant joguines als nens els pares dels quals ens ho havien demanat. Pere Hernández ens va fer d'acompanyant i xofer; encara guardo a la meua retina les expressions d'esglai d'aquelles criatures i molt especialment la del fill de l'expresident Joan Duran. Inesborrable. La nit va ser llarga i esgotadora però ens vam retirar cap a casa amb una enorme satisfacció.

ÚLTIMA HORA:

El nostre amic Esteve Camps ha rebut el Premi Vila de Gràcia de Recuperació Històrica. Properament us ampliarem la notícia! Felicitats, Esteve!

de Daniel Mejías

Intervenció en emergències i catàstrofes

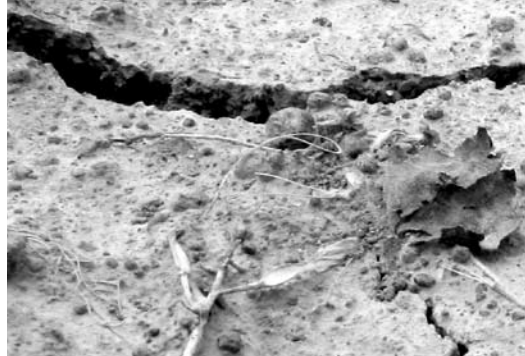
Arran dels terratrèmols d'Haití i Xile, he cregut que vindria molt al cas parlar d'una faceta dels psicòlegs molt important: la intervenció en emergències.

Malauradament vivim en un món on no és estrany parlar de catàstrofes naturals, com huracans, tsunamis o terratrèmols, o bé catàstrofes provocades per l'home com genocidis, atacs terroristes o guerres. En moments d'alarma general com aquests, la figura del psicòleg adquireix una importància rellevant.

Aquests psicòlegs estan coordinats amb altres voluntaris, que formen grups com els de la Creu Roja o els ERI (Equips de Resposta Immediata), alerta en qualsevol moment per si es requereixen els seus serveis. Sempre hi haurà un cap de grup que coordinarà als seus components i estarà alerta de les seves pròpies necessitats.

Un primer pas per intervenir és classificar el fenomen originari de l'emergència. Existeixen dues classificacions:

- Una primera classificació distingeix la causa: si es tracta d'un fenomen natural la gent reaccionarà amb impotència i desesperació. Si, en canvi, es tracta d'un efecte de l'home, la gent reaccionarà amb ràbia, ira i buscarà culpables i venjança.
- La segona classificació és més quantitativa. Es parla d'EMERGÈNCIA si es pot resoldre amb els medis locals (un accident de cotxe), de DESASTRE si afecta infraestructures i té un



cost econòmic i provoca alarma social (ex: grans incendis, inundacions...) i de CATÀSTROFE si és un desastre massiu que afecta multituds (bombardejos, tsunamis...)

Les conseqüències psicològiques de viure una d'aquestes tragèdies pot ser:

DURANT la tragèdia:

- Sentiment d'intens malestar, et sents indefens.
- Por a perdre la vida o la dels sers estimats.
- Incapacitat per prendre decisions amb lògica, predominen les emocions..
- Sentiments de solidaritat i empatia.

DESPRÉS de la tragèdia:

- Estrès post-traumàtic i altres problemes greus d'ansietat i fòbies.
- Alteracions del son i de la gana.
- Donar-ne la culpa a altres.

Curiosament, just després d'una catàstrofe és quan més accidents hi ha, ja que la gent està molt desesperada per trobar els seus familiars pròxims i es va amb molt poca cura pel carrer. Una testimoni del recent terratrèmol de Xile va explicar-me que el sisme es va donar cap a les 3h de la matinada. El primer que se'm va acudir és que va ser molt mala hora, doncs estaven tots a casa dormint, no preparats ni en alerta. Però,



en canvi, ella em va respondre que va ser una hora perfecta, perquè la majoria de famílies estaven juntes.

Passem ara al tema clínic de la qüestió. Abans de qualsevol intervenció en psicologia cal fer una avaluació prèvia. En aquest cas, però, l'avaluació ha de ser el més ràpida possible, quasi inexistent doncs, perquè és difícil accedir al pacient. És recomanable, per tant, primer esbrinar les dades més objectives i superficials (nom, edat, què ha passat i on estava) i després passar a un terreny més íntim (què sent, en què es va fixar...).

Si l'avaluació es fa de forma immediata al succés es procura desplaçar la víctima a un lloc pròxim però no al mateix lloc dels fets, procurant ser el més senzills, sensibles i transmetre la màxima tranquil·litat possible. En cas que l'atengui un voluntari haurà de decidir si necessita atenció especialitzada d'un psicòleg. S'ha d'estar alerta de tres grups especials: nens, ancians i gent molt afectada (doncs és fàcil que encomanin als altres), així com als que estan excessivament callats i perplexos (ja que tenen un alt risc de suïcidi).

La intervenció s'inicia just després d'aquesta petita avaluació i es perllonga fins dos o tres dies després. El seu objectiu és ajudar a acceptar els fets i minimitzar els danys psicològics per tal d'evitar possibles problemes a llarg termini. Així doncs les víctimes han de ser considerades persones normals, no

malalts, doncs tenen eines per recuperar-se.

És molt important que expliquin com ho han viscut. Generalment tenen la necessitat d'explicar-ho i repetir-ho moltes vegades. Això és molt bo i cal que escoltar-los amb interès, empatia i paciència. Els que estan en estat de xoc se'ls ha de calmar fins que puguin evocar també les seves expressions, sense forçar-los massa però.

Cal intervenir, també amb eines com la relaxació, teràpia de grup, l'acompanyament al dol, i altres tècniques més complexes que reduiran l'ansietat i ajudaran a l'acceptació i la calma i a un millor accés posterior a la normalitat.

A vegades, si hi ha recursos, es penja del coll de les víctimes una targeta amb l'avaluació i el tractament que han rebut per si acudeix algun altre professional en aquell moment.

És molt important que les persones que es dediquen a aquesta tasca obeeixin al seu cap en qualsevol moment per dos motius bàsics. La situació canvia constantment i cal estar alerta de rèpliques de terratrèmols, un altre bombardeig o qualsevol altra variació en la situació que es viu. I en segon lloc, per la senzilla raó que dur a terme una tasca tan necessària és molt dur i pot causar problemes a llarg termini als propis terapeutes, per tant, si un cap et demana que vagis a descansar o que t'uneixis a un grup de teràpia o de relaxació, cal que ho facis immediatament.

CRÍTICA DE CINEMA: CELDA 211

De Gloria Soto

Juan es presenta a la presó on ha de començar a treballar un dia abans, per donar bona impressió i conèixer el lloc de feina. L'atzar el situa enmig d'un motí carceller, que inicien els presos FIES i, per tal de sobreviure, es fa passar per intern, tot intentant guanyar la confiança de "*Malamadre*," el cap dels amotinats, al que segueixen la resta de presos.

A partir d'aquí, el film ens mostra com les fronteres es dilueixen, els presos no són tan dolents, tenen sentiments i un codi d'honor; i els funcionaris tampoc no són tan bons, hi ha torturadors, esquirols, venedors de droga, etc. En resum, no tot és blanc ni negre, hi ha un marge, i tots, tal com l'hi passa a en Joan, podem canviar el nostre punt de vista, per qualsevol circumstància, i passar a situar-nos en un lloc on mai hauriem pensat raure-hi.

La presó es contempla com allò que és: una continuació de la societat, amb unes característiques concretes, però on s'hi pot trobar de tot, com a qualsevol altre lloc.

En *Malamadre*, classificat dins el règim FIES, "Fitxers Interns d'Especial Seguiment", on l'Administració inclou els presos considerats més perillosos, als que s'aplica un major control i una total restricció dels possibles beneficis penitenciaris, es projecta en el film com un tipus lleial, valent, que demana unes millores a les condicions d'estada a la presó per a ell i per als que comparteixen la seva situació, estableix una relació

d'amistat amb en *Juan*, fins i tot quan sap que és funcionari, perquè segons opina: "*Se han de tener cojones para hacerse pasar por preso...*" Tots dos són personatges que per circumstàncies cremen el seu camí, per unir-se en un moment determinat contra el sistema, amenaçant carregar-se els presos etarres que estan al centre, si no s'accepten les condicions que demanen.

Finalment, el motí es resol per la intervenció extemporània de les forces d'ordre públic que amb l'ús de les seves armes reglamentàries, aconsegueixen el control de la presó, sense evitar, el que es diu actualment "danys col·laterals", i que comprenen tant els danys materials com els físics.

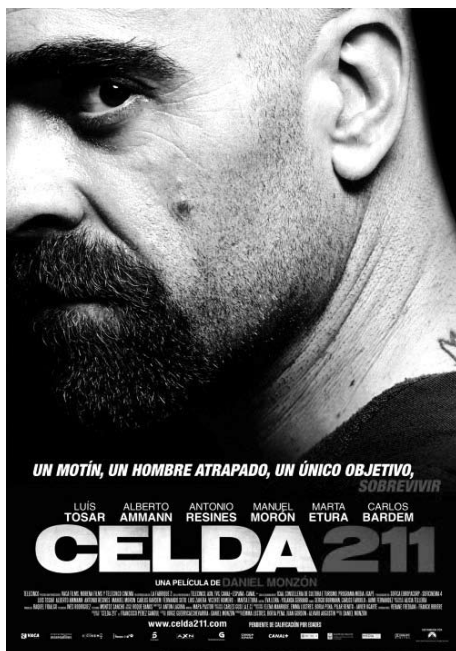
En certa manera, hi ha una crítica a la Institució Penitenciària que, en primer lloc, intenta la mediació del conflicte, mitjançant un mediador especialitzat, que, no obstant, per diversos motius, com la manca de mitjans i de coordinació entre les diverses autoritats, acaba perdent el control de la situació, que s'acaba solucionant per la força. Aquesta sortida s'apropa bastant a la realitat, ja que els motins produïts als Centres d'Internament s'han resolt amb l'auxili de les Forces de Seguretat, que actuen a petició del Director del Centre, i amb el control judicial.

Celda 211 dirigida per Daniel Monzon, que a més ha estat guionista del film, basada en la novel·la homònima de Francisco Pérez Gandul, ha obtingut el

premi a la millor pel·lícula, millor direcció, millor actor protagonista, actor revelació i millor actriu de repartiment, en els premis Goya del cine espanyol.

Monzon, que treballava com periodista i crític de cinema en diversos mitjans de comunicació, va començar la seva carrera de director el 1999 amb la pel·lícula "El corazón del guerrero," que va obtindre els premis a la millor pel·lícula internacional en el Festival de Cine de Fantasia de Montreal.

El 2002 va dirigir "El robo más grande jamás contado", i el 2006 "La Caja Kovak", una coproducció espanyola i americana, feta en llengua anglesa, que va guanyar el Premi del Públic en el Festival de Cine Fantàstic de Lund (Suècia).





RACÓ POÈTIC

de Marta Bayo

*Dicen que tienes trece primaveras
y eres portento de hermosura ya,
y que en tus grandes ojos reverbera
la lumbre de los astros inmortal.*

*Juro a tus plantas que insensato he sido
de placer en placer corriendo en pos,
cuando en el mismo valle hemos nacido,
niña gentil, para adorarnos, dos.*

*Torrentes brota de armonía el alma;
huyamos a los bosques a cantar;
denos la sombra tu inocente palma,
y reposo tu virgen soledad.*

*Mas ¡ay! perdona, virginal capullo;
cierra tu cáliz a mi loco amor;
que nacimos de un aura al mismo arrullo,
para ser, yo el insecto, tú la flor.*

JOSÉ DE ESPRONCEDA
A Carolina Coronado

DIALOGO CON NATURALEZA

*¿Ocurre algo, Febrero? Pareces Marzo
No sé, estoy perplejo, desorientado
Tranquilízate, Árbol, estás temblando
Tengo miedo al fuego, está acechando
¿Dónde, Glaciar, tu blanca lengua?
Se funde el hielo, casi no queda
¿Qué pasa, Sol, que tanto quemas?
Nada puedo hacer ¡cuánta imprudencia!
Triste te veo, Río, también a ti, Océano
Estamos sucios, contaminados
Hola, Cigüeña ¿no emprendes vuelo?
Demasiado calor, aquí me quedo
La lluvia escasea o arrasa
Cruje la tierra y el desierto avanza
El aire se vuelve irrespirable
Se extinguen hermosos animales
Ignorando los ciclos naturales alterados
Negocian, lentos, gobiernos y tiranos
Presionan los ricos, sin renunciar a un solo beneficio
Mueren, desolados, niñas y niños
Mil millones, famélicos, pasan hambre
Otros mil, grasientos, nada comparten
¿Crees que saldremos de ésta?
No lo sé, responde Naturaleza*

Anònim



de Marta Bayo

PRIMERS PLATS LLEGUMS

- Els llegums aporten hidrats de carboni complexos. Són rics en proteïnes i tenen un contingut molt baix en greix, a excepció de la soja.
- És aconsellable menjar llegums dues o tres vegades a la setmana.
- Són una bona font de fibra, molt necessària per al bon funcionament del budell.
- Per a afavorir la digestió dels llegums, és recomanable aixafar-los amb una forquilla o mastegar-los molt bé. També són més fàcils de pair si es couen amb una mica de comí.
- Permeten gran varietat de plats i de formes de cocció. Combinen molt bé amb diversos tipus d'aliments.
- Poden ser d'utilitat per a afegir a les amanides, sopes o d'altres preparacions culinàries, de manera que si en cuinar un plat en sobren, es poden aprofitar fàcilment. També se'n poden fer purés, eliminant les pells en passar-los per un passapuré; d'aquesta manera són alhora més fàcils de digerir.
- Si no es disposa de temps per a cuinar-los, es poden utilitzar llegums cuits envasats o venuts a granel.
- Per a millorar el valor nutritiu de la proteïna dels llegums, és aconsellable combinar-los amb cereals o patates, així es compensa el dèficit en aminoàcids essencials.
- En les receptes que inclouen crema de llet o nata líquida, s'aconsella la indicada especialment per a cuinar, que conté aproximadament un 18% de greix.



Faves amb costella de porc i xocolata



Ingredients:

- 800 g de faves
- 500 g de costella de porc
- 1 ceba
- 1 cabeça d'alls
- 1 tomàquet madur
- 1 copa de vi blanc
- 1 cullerada de farina
- 5 g. de xocolata negra
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- sal i pebre

Elaboració

Es posen les faves en una olla a coure amb aigua abundant i a foc lent, durant 4 o 5 minuts. En una cassola de terra amb l'oli es fregeix la costella, la ceba, els alls i el tomàquet. S'hi incorpora la farina, tot remenant, la sal i el pebre i, al final, la copa de vi blanc. Quan estigui tot ben ros s'hi afegeixen les faves i es van sacsejant perquè no s'enganxin. S'hi afegeix una mica d'aigua i la xocolata ratllada i es deixa fer 8 minuts més. Ja es pot servir.

Comentari dietètic

Aquest plat és ric en fibra. Hi predominen les vitamines del grup B. Pot servir com a plat únic, acompanyat d'un cabdell d'enciam amb una mica de tonyina o pernil dolç i algun feculent, com pa. Com a postres, fruita o una ració de pastís de formatge fresc.

Contingut energètic aproximat:
420 kcal.

RACÓ POÈTIC

de Marta Bayo

EPIGRAMES I CANÇONS

Edicions Gustau Gili
Barcelona, 1938

*Jo porto dintre meu
per fer-me companyia
la solitud només.
La solitud immensa
de l'estimar infinit
que voldria ésser terra,
aire i sol, mar i estrella,
perquè fossis més meu,
perquè jo fos més teva.*

PRESÈNCIA I RECORD

*Amb la grisor d'aquest cel
la plata de l'olivera
deu semblar toc d'uns pinzells
d'una fina transparència.
Una mar de plom al fons
condensava la tenebra.
Tota la llum ha restat
al blancam de l'olivera.*

Rosa Leveroni

CONSELLS DE SALUT PER A LA GENT GRAN: EXCÉS DE PES

de Marta Bayo

L'obesitat és l'augment anormal de les reserves energètiques del cos en forma de greix, és a dir, l'augment del percentatge de greix del cos per sobre dels valors normals.

L'increment d'aquest greix es manifesta sempre amb un augment de pes, però això no vol dir que totes les persones que pesen més del que es considera normal siguin obeses. Una manera senzilla de valorar l'obesitat és mitjançant el càlcul de l'Índex de Massa Corporal (IMC) i comparar-lo amb els valors normals. L'IMC es calcula dividint el nostre pes en quilos per la nostra alçada en metres elevada al quadrat:

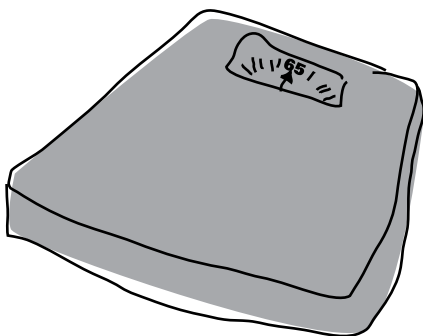
$IMC = \text{pes} / \text{alçada}^2$

Per les persones de més de 65 anys, l'IMC ha d'estar entre 24 i 29.

Molts estudis demostren que l'obesitat pot ser perjudicial per a la salut, però a l'hora de valorar-ne els efectes adversos cal considerar tant la magnitud com la distribució del greix. Així, l'obesitat amb un IMC per sobre de 30, amb una distribució del greix androide (panxa i cos), pot afavorir la diabetis, l'excés de colesterol, la gota, la hipertensió arterial, l'angina de pit, l'infart, la feridura, etc.

Quan la distribució és ginecoïde (cul, cuixes i cames) no ocasiona tants problemes, però repercuteix desfavorablement sobre les articulacions com ara la columna vertebral, els genolls i els turmells.

Ara per ara, l'única possibilitat de tractar l'obesitat és fer una dieta pobra en calories i practicar exercici físic amb regularitat. Desconfieu de tots els preparats miraculosos, ja que normalment contenen medicaments barrejats que poden ser molt perjudicials per a la vostra salut. A més, la interrupció del tractament provoca gairebé sempre un efecte rebot que suposa recuperar ràpidament tot el pes que s'havia perdut. Consulteu al vostre metge, dietista o farmacèutic. Ell us indicarà la millor dieta. Recordeu també que seguir un règim no vol dir necessàriament passar gana o no gaudir de la taula.



interprintdisseny
i produccions gràfiques

flyers_pòsters_catàlegs_carpeteria_fulletons
comercials_papereries_corporatives_displays
targetons per a celebracions_llibres_vinils per a
vehicles i locals_plotters_enquadernacions
registre mercantil_segells_dossiers_pancartes
caixes de llum_ampliació de fotografies_edició de
revistes_plaques de senyalètica_etc

balmes 188_08006 Barcelona
T: 932 181 437_F: 934 151 389
info@interprintbcn.com_www.interprintbcn.com

BAR d'EL CENTRE

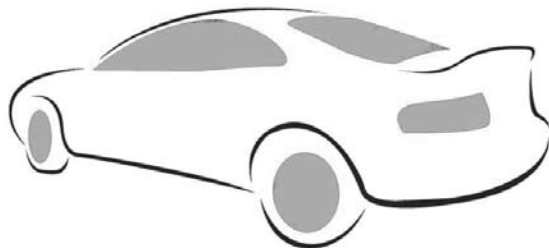
Direcció del bar a càrrec
de l'Eliane i l'Antonio

**Obert:**

De dilluns a dissabte, de 17h a 01h
Diumenges, a partir de les 12h

Menú de grups

**Menú especial de diumenge amb
copa de cava i cafè inclòs**
**Assortit de tapes, entrepans i
altres**



Distribuidor Oficial:
I.M. GUIDOSIMPLEX

CLÍNICA DE L'AUTOMÒBIL, S.L.**JORDI MUSONS AGELL****Reparació general de l'automòbil****Servei PRE-ITV - Diagnosi - Electrònica - Electricitat****Recollida i entrega a domicili****Montmany, 11 - Tel. 93 213 25 55****www.clinicadelautomovil.net**

Roba per a infants

...tat!

St. Antoni Maria Claret 81 bis, local 1
08025 Barcelona · tel: 93 446 29 68

COSTA

CANSALADERIES,
FORMATGERIA I MENJAR
CUINAT

C/ Providència, 45 GRÀCIA
Tel. 932 845 143



Aigua - Gas - Electricitat



J. GUINART

INSTAL·LADOR AUTORITZAT
REIC-080168960

Renaixença, 71 - Tel. 93 435 90 06 - Fax 93 511 19 96
08041 BARCELONA - joanguinart@hotmail.com



L'AGLÀ
XARCUTERIA
pernills ibèrics - formatges
i embotits artesans

Plaça de la Vila de Gràcia, 3
08012 BARCELONA
Tel. 93 415 54 27
xarcuteria_l-agla@hotmail.com

JULIÁN MARTÍN

QUADRES I MOTLLURES

C/ Penedès, 4 - 08012 Barcelona
Tel. 932 379 453 Botiga i Taller
Tel. 932 185 852 Taller

**SIVOLS PUBLICITAR-
TE EN AQUESTA
REVISTA POSA'T
EN CONTACTE AMB
NOSALTRES:**

Centre Moral de Gràcia

Ros de Olano, 9 - 08012 Barcelona
Tel. 932 375 031



Doncs sí! La foto de la contraportada de la darrera revista era l'escala d'El Centre, com molt bé va endevinar el nostre il·lustre i fidel col·laborador: l'Amadeu Nogué. Ara us proposem un nou enigma: una dama que té una visió privilegiada del passeig que ha tingut l'honor de comparar-se amb els Champs Elysées de París...



Ajuntament de Barcelona
Gràcia



Creu de Sant
Jordi 1994



medalla d'or de la ciutat
al mèrit cívic

Col·lectiu d'entitats
culturals històriques
de Gràcia



Generalitat de Catalunya
Departament de Governació
i Administracions Públiques
Secretaria d'Acció Ciutadana

www.elcentregracia.cat · elcentre@elcentregracia.cat

Edita i publica Centre Moral de Gràcia

Ros de Olano, 9 - 08012 Barcelona - Tel. 932 375 031

Direcció:

Muntsa Farré
David Gallach

Col·laboradors en aquest número:

Joan Guinart
Eduard Albert
Anna Jaureguizar
Joan Galceran

Redactors:

Marta Bayo
Mercè Herrera
Daniel Mejías
Glòria Soto

Josep M i Núria Artés
Agustí Serra

Fotògrafa:

Dolors Bonet

L'equip de redacció de L'Or i Flama no es fa necessàriament solidari amb les opinions expressades pels seus col·laboradors i es reserva el dret de publicar-les. Recordem als col·laboradors i socis que la finalitat de L'Or i Flama és la d'informar i que no es publicarà cap enfrontament entre socis o seccions.

Disseny i producció a càrrec de:

Interprint - Disseny i produccions gràfiques