

Núm. 84 - maig 10 / juny 10

OR I FLAMA

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



Benvolguts amics del Centre, han passat gairebé dues temporades des que vam agafar el timó de l'Entitat. Des d'aleshores, el consell directiu que tinc l'honor de presidir, ha treballat per tots i cadascun dels socis que formen la família del Centre, portant l'Entitat cap al futur.

Passem moltes hores tots plegats al Centre, i li dediquem molt temps, encara que ningú es dediqui a comptar les hores i el temps que hi dedica. Això passa perquè tots ho fem d'una manera desinteressada i sobretot amb l'únic desig de portar la nostra parcel·la de Gràcia a on mereix.

Vull que aquestes ratlles siguin un agraïment a tothom, a totes les seccions que en el seu dia a dia fan possible la nostra realitat, no es pot parlar de Centre sense parlar de seccions i no podem parlar de seccions sense parlar del Centre. Dia a dia esteu treballant pensant en el futur, fent escacs, jugant a futbol, ballant, jugant a dòmino, o bé amb una pala de tennis taula. També fem que la gent que ve a veure teatre gaudeixi de les representacions, sense oblidar-nos de llançar caramels per Sant Medir i organitzant activitats perquè els dissabtes els nens que acollim s'ho passin d'allò més bé, cantant i fem concerts al Centre o arreu de Catalunya. Unes activitats conegudes a tot arreu després de vint-i-tres anys organitzant un concurs de teatre o fent un certamen literari que cada vegada té més prestigi, i també celebrant com ens mereixem la diada de Sant Jordi. Venim al Centre a sopar quan convé o quan volem, passant una part important del Nadal dedicant-lo a l'Entitat. I és que a on estem millor és a casa nostra, perquè l'Entitat per tots nosaltres és una part important de la nostra vida. Ja sé que potser penseu que això queda molt bé dir-ho, però això és el que sento com a persona i el que

sento com a president; davant nostre hi ha hagut molta gent, que gràcies a això, a sentir-se com a casa, han fet possible la nostra realitat d'avui. Gràcies a tots, amics.

La nostra realitat són les seccions, però avui podríem afegir altres realitats que podem compartir, altres entitats que respectant el que són: incorporant-se en el dia a dia del Centre, faran possible també el nostre futur.

Tots estem una mica preocupats pels temps que vivim, i la veritat és que amb raó, però estic convençut que tirarem endavant més units que mai; les entitats com la nostra donen molt a canvi de ben poc i això és la nostra sort.

Ja hem passat l'assemblea de socis i encara que no sempre les coses es fan a gust de tothom, nosaltres sempre hem treballat perquè la nostra entitat tiri endavant, donant prioritat per sobre de tot als interessos generals, abans que qualsevol interès particular i privat; sempre podrem explicar tot el que fem d'una manera oberta i donant les explicacions oportunes, perquè per davant de tot està la nostra Entitat.

Encara queda una arrossada que farem el mes de juliol, i com l'any passat, podrem gaudir de bones pel·lícules al pati del Centre. Mireu el full d'activitats del mes de juliol.

L'altre dia vam tenir amb nosaltres, a un sopar tertúlia dels que fem habitualment, a la Pilar Rahola. A l'endemà, a la seva columna a La Vanguardia deia: " Ahir vaig estar sopant amb uns amics del Centre Moral Instructiu de Gràcia, entitat centenària, creada al 1869 que ha sabut adaptar-se als temps actuals, conservant els seus principis cívics a través dels anys" Que per molts anys puguem gaudir del nostre Centre. Us desitjo unes molt bones vacances d'estiu.

La junta informa...



Ja som 215 socis que rebem via correu electrònic tota la informació referida al Centre. Això ens fa fer un pas endavant en les nostres expectatives ecològiques.

El passat 15 d'abril, el nostre amic Esteve Camps va rebre el premi Vila de Gràcia de Recuperació Històrica.

El dia 22 d'abril es van lliurar els premis del certamen literari Vila de Gràcia, amb l'assistència del president de la Fundació Festa Major i el Conseller de Cultura, Xavier Barberà. També va comptar amb la col·laboració de l'esbart Lluís Millet i d'El Centre. Trobareu el nom dels guanyadors i finalistes a la nostra web.



- Els dies 3 de maig i 7 de juny es van celebrar les conferències del cicle "La ment al segle XXI."
- El Centre s'ha adscrit a la iniciativa Gràcia Decideix, juntament amb la resta d'entitats del G-6.



- El dia 9 de juny es va celebrar l'assemblea de socis en la que la Junta va fer un balanç dels comptes i de les activitats realitzades al 2009. També es van presentar alguns projectes referents al curs vinent.

- El dia 2 de juny va tenir lloc el sopar col·loqui amb la presència destacada de Pilar Rahola, que va presentar el seu llibre "La Màscara del Rei Artur."



La junta informa...



El passat 29 de maig es va celebrar el XXIIIè concurs de teatre català a Gràcia. L'acte va comptar amb els discursos de Xavier Barberà, Conseller de Cultura del Districte de Gràcia, i de Francina Vila, regidora de l'ajuntament.

La presentació va estar a càrrec del Dani Mejías, l'Anna Cabestany i la Carla Clavé, que van conduir la gala que va servir com a cloenda del concurs que va tenir el següent resultat:

PREMI ALS MILLORS EFECTES I SO

Grup L'Ull de Bou de Sant Esteve Sesrovires

per la interpretació de l'obra:

"La Reina de bellesa de Leenane"

PREMI AL MILLOR VESTUARI

Grup Teatre pels descosits de Barcelona

per la interpretació de l'obra:

"Elsa Schneider"

PREMI A LA MILLOR ESCENOGRAFIA

Grup L'Ull de Bou de Sant Esteve Sesrovires

per la interpretació de l'obra:

"La Reina de bellesa de Leenane"

PREMI AL MILLOR GRUP

- TERCER PREMI

Grup Kòmix de La Garriga

per la interpretació de l'obra:

"Aijafadrim"

- SEGON PREMI

Grup Teatre pels descosits de Barcelona

per la interpretació de l'obra:

"Elsa Schneider"

- PRIMER PREMI

Grup L'Ull de Bou de Sant Esteve Sesrovires

per la interpretació de l'obra:

"La Reina de bellesa de Leenane"



PREMI A LA MILLOR DIRECCIÓ

- TERCER PREMI

Xavier Gotanegra

del grup Kòmix de La Garriga
per la interpretació de l'obra:
"Aijafadrim"

- SEGON PREMI

Carles Araguz del grup Teatre
pels descosits de Barcelona
per la interpretació de l'obra:
"Elsa Schneider"

PRIMER PREMI

**Grup L'Ull de Bou de
Sant Esteve Sesrovires**

- per la interpretació de l'obra:
"La Reina de bellesa de Leenane"

PREMI A LA MILLOR ACTRIU PRINCIPAL

- TERCER PREMI

**Mercè Català, Núria Català
i Marina Bernat**

per la interpretació d'Elsa a l'obra:
"Elsa Schneider"

- SEGON PREMI

Olga Pey per la interpretació de:
*La senyora Frola a l'obra "Cosí è, se
vi pare"*

- PRIMER PREMI

Elena Llobet per la interpretació de:
*Maureen Folan a l'obra "La Reina de
bellesa de Leenane"*



La junta informa...



PREMI AL MILLOR ACTOR PRINCIPAL

– TERCER PREMI

Josep M. Lacorte

per la interpretació de:

El Conseller Agazzi a l'obra

"Cosí è, se vi pare"

– SEGON PREMI

Arnau Casanovas

per la interpretació de:

Algernon Moncrief a l'obra

"La importàcia de ser Frank"

– PRIMER PREMI

Òscar Sala

per la interpretació de:

Simó a l'obra "Aijafadrim"

PREMI A LA MILLOR ACTRIU DE REPARTIMENT

– TERCER PREMI

Glòria Prunés per la interpretació

Elsa Schneider a l'obra

"Elsa Schneider"

– SEGON PREMI

Sara Martínez per la interpretació de

La senyora Amàlia a l'obra

"Cosí è, se vi pare"

– PRIMER PREMI

Marta Anselmet

per la interpretació de:

Lady Bracknell a l'obra

"La importàcia de ser Frank"

PREMI AL MILLOR ACTOR DE REPARTIMENT

– TERCER PREMI

Ramon Rius per la interpretació de

Reverend Canon Chasuble a l'obra

"La importàcia de ser Frank"

– SEGON PREMI

Jordi Allepuz per la interpretació de

Calvino (amo del restaurant) a l'obra

"Una taula per sis"

– PRIMER PREMI

Josep Baldich per la interpretació de

El senyor Ponza a l'obra

"Cosí è, se vi pare"

Així mateix, dóna fe del resultat de la votació popular, quedant com a premiat:

Grup L'Ull de Bou de Sant Esteve

Sesrovires per la interpretació de l'obra

"La Reina de bellesa de Leenane"

de Joan Guinart



Quan aquesta revista estigui a les teves mans, el Taller de Teatre haurà fet la seva representació anual, i probablement el musical ja s'haurà estrenat, i ja estarem treballant en la planificació de la propera temporada.

En el moment d'escriure aquest article només puc veure que la temporada s'està acabant, i que aquella llista de títols a representar està arribant a la seva fi, no puc ni tan sols fer cap comentari de l'actuació dels nostres nois i noies més joves, però sí que puc dir que per ells arriba l'hora de la veritat, l'hora de pujar a l'escenari i lluir totes les seves arts, perquè pares, avis, amics i familiars, contemplin bocabadats i cofois les qualitats del seu fill, nét o amigueta.

Sortiran els comentaris com... estava molt nerviós, Que maca que és la meua nena... porta el teatre a dins.... o "lo" seu no és el teatre... o mira què important és que s'ho passi bé.

Però el que és una realitat és que se'ns estan fent grans, que d'un any a l'altre el canvi és espectacular, han crescut, parlen més clar, s'expressen millor, i el que és més important, a través del teatre, estan consolidant l'amistat amb els seus companys, i alguns, els més grans, comencen a mirar-se els uns als altres amb uns altres ulls, més enllà de la simple amistat, i és per això que al Taller de

Teatre a la primavera també es respiren sensacions diferents.

Arriba també l'hora del descans dels directors, després de tot un curs i arriba l'hora de dir bon estiu.

Les meves sinceres gràcies a tots i cada un dels membres del grup de teatre, per l'esforç i el treball de tota la temporada, i el meu desig més gran que seguim estimant aquesta afició que en definitiva és el que ens uneix.

I per acabar felicitar a tots els components de ANILLOS PARA UNA DAMA que al Concurs de Teatre Vila de Calella han obtingut el següents resultats:

- Primer premi d'actriu principal
Mercè Tost
- Primer premi actriu de repartiment
Mercè Bofarull
- Tercer premi millor direcció
Carlos Pablos
- Tercer premi Millor grup

Felicitats a ells i felicitem-nos tots perquè en definitiva els nostres companys representen el nostre estimat GRUP DE TEATRE EL CENTRE.



DE VIATGE (Taller de Teatre)



CRIATURES



LA FILLA DEL MAR





de Ferran Ferran

CRISI D'ESBART

Tothom parla de la crisi mundial. A tothom li afecta la crisi, inclús al nostre Esbart.

Des de fa un cert temps l'Esbart del Centre està molt tocat, tant de dansaires com de col·laboradors, però cada dia el cop és més fort i més profund.

Hem arribat al 2010 i al proper mes de maig amb una mica de retard, ja que tocava fer-ho al desembre, celebrarem el 37 aniversari de la seva fundació, però veig difícil poder celebrar més aniversaris sinó hi ha un tomb en l'evolució actual.

No hi ha cos de dansa des de fa un any. Aquesta temporada han desaparegut els pocs juvenils que quedaven i els infantils són tan pocs que és difícil preparar balls nous i fer certes ballades.

També costa trobar col·laboradors o persones que es vulguin involucrar i ajudar en diverses tasques de la secció d'Esbart.

Els que hi som i seguim tirant ja fa temps que ho fem i és necessari fer-hi un canvi.

Amb gent nova, noves idees i noves forces potser es podrà invertir la tendència i aconseguir lluitar perquè el nostre Esbart, l'Esbart del Centre, tingui el que es mereix i poder seguir celebrant aniversaris.

Tots aquells que heu estimat l'esbart, que hi heu ballat, que hi heu deixat hores o d'altres que encara no heu tingut cap relació amb la secció, ara és el moment de donar el cop de cap i venir a l'esbart.

Hi ha lloc per tots, dansaires, persones de vestuari, mestres, secretaris, etc. Veniu a posar un granet de sorra per l'esbart del demà, per l'esbart del futur.

L'esbart us espera. No podem defallir.

d'Alfred Casas



Benvolguts amics,

El passat dia 26 de maig es va celebrar la final del campionat de dòmino que va tenir per guanyadors a la parella formada pels Sr. Calvet i el Sr. Ricardo, quedant en segon lloc el matrimoni Franquet i en tercer lloc el Sr. Bach i el Sr. López.

Va ser una agradable reunió en la qual es va sopar i es va passar una agradable estona. Vam comptar amb la presència del President de l'Entitat, Sr. Carlos Pablos; el Vicepresident, el Sr. Eduard Saboya, i el Vocal d'Esports, el Sr. Eduard Albert.

Abans del repartiment de premis, i davant la insistència dels assistents, el president de la secció de dòmino, Sr. Alfred Casas, va dirigir unes paraules que, pel seu caràcter "divulgatiu, històric i cultural" reproduïrem a continuació:

- Voleu que parli?

- Síiiiiii

- D'acord, però després no digueu que no acabo mai, que em faig pesat i dic ximpleries...

- Amb la vènia del sr. President, amigues i amics, participants i participantos, fantes i fans, i culés i pericos (aquí l'orador va fer veure que parlava)

- No se sent! –van dir alguns

(i l'orador va treure de la butxaca una carxofa, fent-la servir de micròfon)

- I ara? Em sentiu?

(la riallada va ser general i es va veure que la cosa anava de broma)

"Malgrat la crisi regnant, el torneig ha estat un èxit rotund, un gran èxit en tots els sentits: en participació, en intenció de participar, en concurrència de senyores guapes, en poca despesa de propaganda, ha estat com en temps d'eleccions: que al final tots els partits surten guanyadors. No cregueu que és fàcil governar una secció com aquesta, comporta moltes dificultats i suors, suor com la que produeixen algunes partides, que malgrat que el diccionari digui que el dòmino és un joc de taula, de vegades sembla una taula de rugbi. Altres vegades es pren com un joc de llit: amb el "pito" per allà, "baixa'm el pito, coi", "per què et guardes el pito"... en fi, que et fan suar.

En canvi, hi ha altres partides que són una delícia, a mi fins i tot se m'han entelat els ulls, amb aquella amabilitat i cordialitat amb què es juga, sobretot si són parelles formades per un culé i un perico, que si guanyen es feliciten i abracen; com si en un derbi, es diguessin... "pren la pilota; xuta; no, rebutja tu; no, tu, si et plau"... admirable, no em diran que no és

per emocionar-se. Bé, el principal és que el campionat va acabar sense lamentar danys personals, algú potser ferit en el seu amor propi, com jo, que la meua dona –ajudada per la senyoreta Dolors Bonet– ens van “enroscar un roscó”. Jo, no és que sigui masclista, però em va doldre una mica i vaig tenir insomni... perquè al final vaig pensar que, quan ens vam casar, ens van dir “per les coses bones i per les coses dolentes” i jo vaig pensar que aquesta era una de les dolentes...

Dèiem que el dòmino és un joc molt antic i que no se sap qui el va inventar i, clar, quan això passa, tothom vol apropiarse l’invent: per exemple, els xinesos van dir que havien estat ells i que xinorano van anar perfeccionant-lo, i per por que els robessin el gran invent, van aixecar la gran muralla... però, pobrets, amb l’església van topar: en aquells temps en què tot ho volia dominar l’estament religiós, va voler fer-se amo del joc... i envià a Xina una orde que no se sap com es va saltar la muralla i que va enganyar els xinesos com a xinesos: els van robar el joc i el van introduir a Europa. Aquesta orde va ser la dels dominics i d’aquí el nom... I no recordo quin Papa va ser que per introduir el joc, va dir les paraules “DOMINUS VOBISCUM”.

Els darrers en reivindicar-lo han estat, com no, els nord-americans, que sempre diuen que ho han inventat tot ells. Els més llestos. Diuen que va néixer al Mississipí, en aquelles timbes de pòquer que es feien riu avall i amunt i que totes acabaven en baralles. Hi va haver una partida en la qual es van reunir els més grans, s’hi jugaven molt diners i va acabar en un tiroteig monumental on no es va salvar gairebé ningú, només un vell mariner que va anar recollint les fitxes dels diners, i que es va fixar que

la gran majoria estaven foradades per les bales: un fitxa tenia 3 forats en un costat i 2 en l’altre, una altra fitxa tenia 4 i 2 forats, una altra 2 i 2... i va anar pensant fins que se li van encendre la “bombeta” (no era però l’Edison) i es va imaginar el joc movent les fitxes...

Mentida! Aquests americans ens creuen ximplers a tots! La majoria de països volen apropiarse la invenció (que no esmento per a no cansar el lector).

Si algú creu saber la veritat de la qüestió, està equivocac: l’únic que sap realment la veritat sóc jo, que he dedicat tota la vida a la investigació de causes perdudes i arqueologia, i he arribat a la conclusió que el dòmino el van inventar els egipcis, potser induïts pels jueus que de números en saben molt. El cas és que aquest joc es va convertir en esport nacional i el Nil anava carregat d’embarcacions amunt i avall on es jugaven grans timbes de dòmino. Els rics, i en especial els faraons, tenien dòminos d’or i pedres precioses que eren molt valorades. Per això, es van construir les piràmides: per guardar-hi aquests dòminos valuosos. Fixeu-vos si estan ben guardats, que encara no se n’ha trobat cap. Els jeroglífics que es troben en aquests monuments funeraris, no són en realitat una forma d’escriptura sinó que són jugades mestres dels faraons. Tot transcorria sense novetats, fins que va arribar Tutankamon al poder. Un acèrrim ludòpata d’aquest joc però al que li agradava massa guanyar i per això feia trampes. Feia jugar als seus contrincants amb 3 dobles sisos, i així era impossible guanyar! Fins que un dia, un es va enfadar tant que li va engegar un doble sis al cap amb tanta força que el va matar. Antigament es deia que havia mort per una ferida al cap, ara es diu que d’una infecció a la cama o de malà-

ria, però ara vosaltres ja sabeu la veritable causa del seu òbit. El seu successor va prohibir el joc en tot el regne, sota pena de mort, en memòria seva, i així es va esborrar del mapa aquest joc. Fins que els francesos, de les mans de Napoleó, van envair Egipte i van descobrir la pedra de Rosetta, en la qual tot queda clar: allí, si ho saps interpretar bé, està la clau; però cal ser tan bon estratega com el general francès, que va desxifrar el joc i el va estendre per tots els seus dominis”

El sopar va prosseguir amb grans rialles.



colla de
sant
medir
"els amics"



El passat 8 de Maig, i per donar per finalitzades les nostres festes, vam fer un dinar a la sala d'actes i a la sobretaula va actuar la màgica Joana Andreu, que ens va delectar amb els seus trucs de màgia. Va ser tot un èxit, ens va agradar molt a grans i petits pel seu bon fer i la seva simpatia.

I tot esperant el proper 3 de març, sobretot sense oblidar-nos de convidar, donat que enguany el vam enyorar, l'element imprescindible de la festa de Sant Medir: el sol.

Gràcies a tots per la vostra assistència i fins el proper Sant Medir.



d'Anna Jaureguizar



Un cop més i després de la celebració de la 4ª maratón de cant coral que la Coral Baluern va organitzar el passat dia 24 d'abril , i contents tots d'haver pogut reunir en un sol dia a més de 300 cantaires disfrutant i gaudint de la música, i al mateix temps tots cantant, hem pogut ajudar a una ONG , que encara que sigui una mica...doncs creiem que és fantàstic.

Un cop més gràcies a tots els socis i amics que ens han ajudat a aconseguir-ho.

Per les properes activitats de la Coral esteu convidats a participar:

Dia 29 de Maig

a Església –Sant Vicenç Màrtir de Sant Vicenç dels Horts. **20,45 h.**

Dia 6 juny Concert a Pineda

20 h Parròquia de Sta. Maria de Pineda.

Dia 13 de Juny Concert fi de curs al " El Centre" a les 12 h.

Us hi esperem !!!





EN EL PETIT RACÓ MUSICAL :

JOAN AMADES VA SER UN BARCELONÍ NASCUT AL CARRER PEU DE LA CREU, VA SER FOLKLORISTA AUTODIDACTA, CONEIXEDOR D'IDIOMES, AMB UNA MEMÒRIA EXTRAORDINÀRIA, QUE AMB EL SEU TREBALL RECOPIANT DADES , I AMB UNA CURIOSITAT I DESIG DE CONÈIXER CATALUNYA PAM A PAM I QUE VA PERMETRE RETROBAR CANÇONS, DESVETLLAR TRADICIONS, EVOCAR COSTUMS, REVIURE CONTES , RECOMPONDRE BALLS, RECORDAR REFRANYS, ENDEVINALLES, I GRÀCIES A ELL ACTUALMENT PODEM CANTAR, BALLAR, I CONTINUAR MANTENINT MOLTES DE LESTRACIONS CATALANES VIVES.

¡... 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



Benvolguts amics,

Islàndia està d'actualitat, aquesta llunyana illa, perduda entre Amèrica i Europa que té per capital una ciutat de nom impronunciable, ha estat i encara és notícia, per l'exportació que fa a bona part d'Europa de les cendres del seu volcà Eyjafjalla. Moltes persones han hagut d'alterar i o anular els seus viatges per via aèria per l'amenaça que pels avions suposaven aquestes cendres. A l'octubre de 2008 altra vegada Islàndia era a les portades dels informatius, aquesta vegada degut a la suspensió de pagaments i nacionalització dels seus tres principals bancs, a la que va seguir la suspensió de pagaments del país. També moltes persones en varen sortir perjudicades en perdre o veure congelats els diners que havien invertit en productes financers emesos per aquests bancs, atrets pels bons interessos que oferien.

Però no sempre han estat males notícies les que han convertit aquesta illa en actualitat. L'estiu del 1972, Islàndia va esdevenir centre mediàtic mundial en acollir el desafiament més important de tota la història moderna dels escacs; el campionat del món entre el rus Boris Spassky, posseïdor del títol, i el pretendent, l'americà Bobby Fisher.

Els escacs van poder aprofitar-se del gran relleu que es va donar a aquest matx, perquè més enllà de decidir-se qui seria el campió, s'estava decidint

si els Estats Units podrien guanyar a la Unió Soviètica, en un esport que des de 1937 tenia com a campió del món a ciutadans d'aquesta nació. Era una batalla més, dins de l'anomenada Guerra Freda que ambdues nacions mantenien gairebé des de la fi de la Segona Guerra Mundial.

Per primera vegada, un campionat d'escacs tindria cobertura televisiva, es jugaria en una sala que podia acollir a 2500 espectadors, amb cinc-cents periodistes i corresponsals de tot el món. Les dates prèvies al torneig, els carrers de la ciutat i els aparadors dels seus comerços estaven engalanats amb motius d'escacs i fotografies dels dos participants.

Tot en aquest matx era d'un contrast extrem:

El campió Boris Spassky, tenia 35 anys, elegant, culte i educat, va ser un bon atleta i es va llicenciar en periodisme, simultaniejant aquestes activitats amb una fulgurant carrera en el món dels escacs que el va dur a conquerir el títol mundial l'any 1969, guanyant el matx contra el seu predecessor, el també soviètic Tigran Petrosian. Va acudir a Islàndia voltat d'un equip de grans jugadors per analitzar les partides, amb psicòlegs per ajudar-lo a mantenir la tensió a ratlla.

El pretendent Robert "Bobby" Fisher, tenia 29 anys, als 15 va abandonar els estudis, convençut que eren un malbaratament del seu temps i que s'havia de concentrar exclusivament en els escacs.

Era una persona solitària, mal educada, indiferent davant dels comportaments socials de cortesia i dels sentiments personals. Després de múltiples exigències, dilacions, amenaces de trencar les negociacions per acordar les condicions del matx, etc, es va presentar a disputar el torneig sense cap analista ni ajudant. Això sí, va rebre una carta personal del president dels Estats Units Richard Nixon i nombroses trucades del Secretari d'estat d'aquest país Henry Kissinger per aconseguir que finalment acceptés jugar.

La Unió Soviètica tenia prop de 250 milions d'habitants i probablement 75 milions de jugadors federats d'escacs .

Estats Units tenia uns 210 milions d'habitants, dels que només 37.000 estaven afiliats com a jugadors a la Federació d'escacs .

Els entrebancs durant el matx varen ser innumerables, gairebé tots deguts a les exigències i canvis d'humor del jugador americà.

El desenvolupament del matx va anar així.

Spassky va guanyar la primera partida; i la segona a la que Fisher no s'hi va presentar en protesta perquè els espectadors havien fet massa soroll durant el primer encontre.

Després d'amenaçar amb deixar el matx, i, fins i tot marxar a la Base Aèria de Keflavik, Fisher va rebre una trucada de l'organització acceptant que la tercera partida es jugués en una sala petita i sense públic.

El 16 de juliol, en aquesta tercera partida, sense públic, Fisher va guanyar el seu primer punt. Altra vegada situats els jugadors a la gran sala, la quarta partida es va resoldre amb taules, però la cinque-

na i la sisena es tancaren amb victòries de Bobby Fisher. Aquesta partida es va resoldre amb unes jugades tan brillants que quan es va acabar, el públic dret va esclatar en aplaudiments als que s'hi va afegir fins i tot el derrotat Spassky. Entre el 27 de juliol i el 3 d'agost es jugaren altres tres partides de les que el soviètic en va perdre dos i una va quedar en taules. El resultat en aquest moment era de 6,5 a 3,5, i la delegació russa estava totalment desconcertada.

El sis d'agost a la partida número onze, Spassky va guanyar, encara que llavors no sabia que seria la seva última victòria en aquest campionat. Fins al 20 d'agost es varen jugar cinc partides més amb una victòria de Fisher i quatre taules. Els soviètics van decidir que era impossible que un jugador americà pogués humiliar-los d'aquella manera, creient que la falta de concentració del seu representant era degut a elements electrònics que ajudaven a Fisher, van demanar una revisió de les instal·lacions. Un grup d'experts en química i electrònica analitzaren exhaustivament l'espai de joc, es va desmuntar peça per peça el silló on seia l'americà. L'únic que varen trobar fora del normal van ser dues mosques mortes dins d'una de les làmpades que il·luminaven el tauler. Un membre de l'equip de Spassky va volar a Moscou amb les dues mosques per fer-ne anàlisis més profund els resultats dels quals mai es varen donar a conèixer...

Els russos estaven francament desmoralitzats, després de cinc partides més amb el resultat de taules, el dia 1 de setembre es va jugar la partida número vint-i-u. Darrera d'un inici amb canvi de dames, semblava que s'havia arribat a una posició que podria acabar altra vegada amb taules, però en el moviment número trenta, el campió va cometre una

errada que va permetre que les peces del jugador americà penetressin darrera les seves defenses. La situació no tenia remei i malgrat que la partida es va ajornar, ja no es va reprendre. La delegació russa va comunicar a l'àrbitre del matx, l'holandès Max Euwe, que abandonaven. Aquest punt era el que faltava perquè Robert "Bobby" Fischer es proclamés campió del món d'escacs.

Aquell matx va representar el clímax de la relació dels escacs amb els mitjans de comunicació, després va començar un lent però inexorable abandó de l'interés del món mediàtic pel joc de reis. Tant es així que el dia 13 de maig d'aquest any s'ha acabat un matx pel Campionat del Món, s'ha jugat a Sofia entre dos jugadors que resideixen habitualment a Espanya. L'hindú Anand ha guanyat al búlgar Topalov per 6,5 a 3,5. Els mitjans de comunicació han dedicat cap o molt poc espai a seguir aquest torneig.

Al tercer pis la temporada d'escacs està finalitzant, però ja tenim preparat el calendari de la nova i l'activitat de l'escola d'escacs que és aquesta:

**ESCOLA D'ESCACS, CURS 2010-2011 PER NENS I NENES DE 6 A 13 ANYS
de la primera setmana d'Octubre
a l'última de Maig**

- dilluns de 18 a 19,30 hores: de 11 a 13 anys, inicial
- dimarts de 18 a 19,30 hores: de 11 a 13 anys, avançat
- dimecres de 17,30 a 18,30 hores: de 6 a 10 anys, avançat
- dijous de 18 a 19 hores: de 6 a 10 anys, inicial

preu: 20€/mes, Disposem de sis beques per no pagar res.

Requisits per accedir-hi: compromís de treball per progressar, i formar part d'una família nouvinguda o d'economia feble.

Salutacions cordials en nom del Tres Peons

Si voleu més informació telefoneu-me, us respondré al 638087651, ben cordialment.

SANT JORDI DINS DEL CENTRE

de Mercè Tost

En primer lloc volem agrair a tots la vostra col·laboració, tant als que heu portat llibres com als que vàreu estar a la parada realitzant la venda i captant compradors al carrer.

Hem de manifestar que ha estat tot un èxit ja que hem recollit prop d'uns 720 llibres i n'hem venut uns 110, la recaptació ja ha estat lliurada a NEXE FUNDACIÓ.

És ben curiós el que arribem a deixar dins els llibres, ho hem pogut comprovar durant aquesta campanya.

Us comentem algunes de les coses que hi hem trobat:

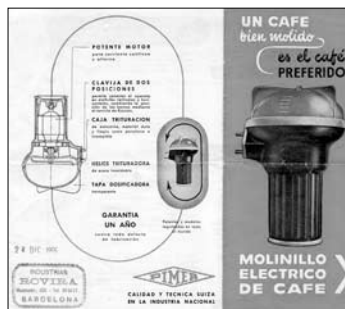
- Un número del sorteig de l'O.N.C.E, concretament el núm. 02431 sèrie 040 del dia 3 de febrer de 1988 (preu del número 100 pessetes).
- La garantia d'un molinet de cafè marca Pimer, segellada per Indústries Rovira del c/ Muntaner, 153 Tel. 305817 de Barcelona i de data 24-12-1955.
- Bitllet de F.C. Metropolità de Barcelona, creiem que del 9-4-1994.
- Retall d'un article de diari "Un incident a Barcelona". No sabem de quin diari és ni de quina data.
- Factura de 2500 ptes. del llibre "Manual de Diagnóstico Etiológico" de data 3-5-1980 emès per Llibreria Espaxs, S.A.
- Tarja que diu: "Bienvenido. Durante su estancia estará atendiendo su habitación. Si puedo ayudarle en algo, le suplico lo comuniqué. Le deseo una grata estancia. Camarista: LOURDES ANGELES".
- Carnet de soci del F.C. Europa temporada 2004/2005.
- Tiquet de compra d'un llibre a Kniga Bookshops de Moscou el 3-11-1990.
- Guia del metro de Moscou en francès.
- Full d'una revista "In the world of muses" on hi ha el plànol del metro de Moscou.
- Tarja del Hotel Pessets de Sort.
- Justificant de lloguer d'un cotxe a Leningrad.
- Etiqueta d'unes sandàlies Otafuku.

També han estat curiosos alguns dels llibres que ens han portat, com per exemple:

- Guia de Granada en francès.
- Guia de l'itinerari "L'Anneau d'or" dels principals centres arquitectònics de les rodalies de Moscou en francès.
- Guia de Leningrad en anglès.
- Guia d'Hotels 2004.
- Llibre de cuina en francès.



Número de sorteig de l'ONCE del 1988



Garantia d'un molinet de cafè de l'any 1955

- Llibre “50 escultures barcelonines” editat per Caixa d'estalvis Sagrada Família amb motiu de les Festes de la Mercè a l'any 1975.
- Llibre “Daphe Adeane” de Maurice Baring, edició de maig de 1947 (preu 22 ptes.).
- Llibre “Régimen de vida y alimentación del personal de vuelo” de l'any 1976.
- “Anatomía de los animales domésticos”, segona edició del 1981.
- “Programa de govern socialista per a la Catalunya nova PSC-PSOE” de l'any 1980.
- Llibre “Flor inmortal” de Cecil Roberts, edició del 1952.
- Llibre “Historias de una pequeña ciudad” de Charles Louis Philippe, edició del 1942.
- “Tesis de CC dels PCUS para la XIX Conferencia Nacional del Partido” del 23 de maig de 1988.
- “Introducción al régimen político español” de Jordi Solé Tura.
- “Manual de Perspectiva” de Claudio Claudi de l'any 1944.
- Llibre “La túnica sin constura” de Maurice Baring, tercera edició de l'any 1943.
- Llibre “Amor de perdición” de Camilo Castelló Branco, Vizconde de Correia-Botelho de l'any 1942.
- Llibre “Guzmán de Alfarache” Tomo I de Mateo Aleman, de l'any 1930 (el més antic de tots).
- 2 packs de postals, un del Palau Pavlovsk i del Palau Petrodvoretz de Leningrad.
- 2 enciclopèdies, una de 20 volums i l'altre de 10.
- Enciclopèdia Universal Larousse, però només el primer volum de “a-a-le” (el tenim a més a més repetit).
- “Historia ilustrada de la guerra civil española” (dos volums).
- Un curs d'anglès “El inglés es fácil” que consta de tres llibres i un estoig amb els corresponents discos de vinil (tota una “reliquia del passat”)



de Lluís Torres Astrain, Josep M^a i Núria Artés

VIATGE AL PIRINEU DESCONEGUT

Dissabte 27 de març sortida cap al Pirineu Aragonès la vall d'Ordesa i altres valls properes. Érem trenta socis i amics del centre.

Després d'esmorzar a la Panadella i passat Balaguer, Tamarite, Binefer i Barbastre, fem una parada al Santuari de Torreciudad de l'Opus Dei. El paratge natural damunt del pantà del Grado és molt bonic... De la grandesa, magnificència i mostra de poder del santuari, prefereixo no fer-ne comentaris. Nota curiosa, érem pràcticament sols.

Passat Ainsa arribem a Escalona lloc d'estada dels cinc dies.

Tarda: visitem la part antiga d'Ainsa, molt ben restaurat ; a destacar muralles i ruïnes del castell, la gran església i el curiós museu rural, recull d'eines de pagès i mobles antics i ceràmica. Comença la compra de formatges, melmelades i dolços.

Diumenge anem amb vehicles "quatre per quatre" pel "cañon" de Añisclo, lloc meravellós i sense ningú. Remuntem el riu Vellos i fem una petita excursió a l'ermita de Sant Urbez. Remuntem el riu i pugem i baixem bastant. Una excursió que segons el xofer i guia era de tres quarts d'hora a peu , nosaltres n'estem una hora i mitja gaire bé, amb

certes dificultats, la majoria ja no som de la "primera volada". Tornem als cotxes i cap a una altre vall, grans vistes i a les altures molta neu i alguns petits pobles perduts.

A la tarda visitem la vall de Pineta, paratge format per un canó que tanca la vall. Tot era nevat, les muntanyes i el terra també. És un lloc meravellós per a excursions, hi ha el parador nacional d'Ordesa al costat de l'ermita de la Verge de la Mare de Deu de Pineta. Parada al poble de Vielsa a la ratlla de França, té poc interès doncs va ser quasi destruïda durant la Guerra Civil, a la famosa batalla de la Borsa de Vielsa. Ara és lloc d'estiueig.

Dilluns. Canvi de valls, anem cap a Roda de Isábena. És un llarg recorregut que ens ocupa tot el matí i passem per llocs molt pintorescos. Sempre amb les muntanyes nevades a prop. Cal destacar el congost de Ventamillo de gran bellesa, anem encaixonats entre barrancs i al costat del riu. Fa respecte i imposa una mica.

Arribem a Roda, poble petit d'uns trenta habitants . Té una catedral que data dels s.XII i XIII. Va ser-ho només dos segles però es va conservar, sense bisbe, fins al s.XVII ,ara només és parròquia encara oberta al culte. És molt antiga i és im-



portant també el claustre. El paratge dalt d'un cim domina un territori bastant desèrtic. Estem a la Ribagorça.

Dinar a San Liestra. Menjar pantagruèlic. Amb tres plats i el tercer el típic ternasco ("como no!") alguns quasi no l'hem tastat i és que portem ja tres dies de bons i grans àpats. En Jordi Franch ens cuida massa bé. Els menjars són tots molt bons.

Dimarts. Sembla que el temps canvia. Fins ara hem gaudit de bon temps i bona temperatura, avui sembla que plourà.

Cap a la vall d'Ordesa. Passem Ainsa, Boltaña, Proto i Torla. Ja plou. Sortim de Torla comença a nevar i anem amunt cap al Parc Nacional d'Ordesa. A l'aparcament és tot nevad i els que volíem fer una bona passejada pel parc, ens hem de conformar només amb mitja hora, alguns passegem sota la neu, altres no baixen de l'autocar, doncs hi ha una lleugera nevada, què hi farem! Visitem el poble de Torla (a comprar més formatges i embotits!) i el centre de interpretació del parc (mena de museu molt curiós però una mica "light"). Torla com a per tot és un poble poc poblat. Potser és el futur d'aquests paratges molt ben conservats però molt poc concorreguts. Tret de l'estiu hi viu poca gent. Dinem en una antiga quadra de vaques a la que

ara li diuen Assador. Fem l'últim sopar a l'hotel Revestido, com sempre, on en tres taules de deu persones cada una, hem pogut a part de ben estar, xerrar i... menjar molt!! L'hotel Revestido, nom de la família propietària, ha resultat un lloc molt acollidor i confortable. Abans de sopar és clar, hem comprat els últims dolços, formatges, etc.

Dimecres. Tornada cap a casa passant de nou pel Somontano on hi ha les vinyes i bodegues d'aquest nom. Presideix la zona el curiós i bonic poble de Alquezar, situat en una elevació que domina i vigila tot el Somontano on al punt més alt hi ha una gran i preciosa col·legiata. Amb el Paco, guia local, hem vist cases antigues, carrers, arc i racons d'un poble molt ben conservat (fa vint anys que hi fan reformes) El govern d'Aragó (i els catalans, suposo) hi ha posat molts "calers".

Després d'un dinar típic i copiós tornem molt satisfets cap a Barcelona amb la obligada parada a la Panadella.

Hem passat uns dies envoltats de natura i serralades nevades, paratges desèrtics però molt bonics,. Un viatge diferent, de pocs kilòmetres i més tranquil que altres viatges. Una molt bona experiència segons la meua opinió.

Lluís Torres Astrain



SORTIDA A BLANES — PALAFOLLS. 5 JUNY 2010

Com de costum ens trobem davant de Santa Tereseta del Nen Jesús. No hem de matinar tan com les anteriors sortides, ja que l'hora indicada són les 8 del matí. El grup és de 29 persones, un nombre inferior a la majoria d'excursions. Serà la crisi?

Iniciem la ruta per la Ronda de Dalt i la C32, en direcció al Maresme. Fem un petit descans per esmorzar a l'àrea de la Tordera. S'afegeix al grup els nostre amics Joan Anton i la seva esposa Berta.

Seguidament, continuem viatge fins a Blanes. Allà, ens estava esperant el Bus turístic que en portarà fins l'entrada del jardí Botànic Marimurtra.

Ens fa la visita guiada, la Montse, guia oficial del jardí, persona molt agradable, simpàtica i molt preparada i molt ben valorada per tot el grup.

El jardí Botànic Marimurtra, va ser declarat bé cultural d'interès Nacional pel govern de la Generalitat de Catalunya, va ser fundat fa més de 80 anys per l'alemany Karl Faust, amb la intenció de constituir a Blanes una seu internacional per a la recerca científica.

Està situat a la muntanya de Sant Joan, sobre els primers penya-segats de la Costa Brava. El turó, fa que sigui resguardat dels vents del Nord i del Montseny.

Té una extensió de 4 ha on s'hi cultiven plantes corresponents a unes 3 mil espècies, i està dividit en 3 zones: subtropical, temperada i mediterrània, en les quals, a més de la flora autòctona es troben representades diverses agrupacions vegetals dels 5 continents.

Durant la passejada, admirem els penya-segats de la nostra Costa Brava des de la desembocadura de la Tordera fins la punta de Tossa.

Acabada la visita, el Bus ens porta de nou al centre de Blanes. Tenim 1 hora lliure per visitar la ciutat, el castell de Sant Joan, l'església de Santa Maria, les restes del palau dels vescomtes de Cabrera, sa Palomera tradicionalment considerada con al límit meridional de la Costa Brava, o per quedar-se a l'ombra dels arbres del Passeig de Dintre fent l'aperitiu. Va ser aquesta l'escollida?

Donem per finalitzada la visita cultural del matí, i ens dirigim a Palafolls per recuperar forces a la Masia Can Oms, transformada en un edifici modernista, actualment restaurant amb jardins molt ben cuidats i un entorn molt maco. Aquí ens trobem amb l'estimada Núria Viltró i la seva família.

L'àpat, fent honors a l'entorn tant exterior com interior del restaurant va ser esplèndid en tots els sentits. S'ha de felicitar a la persona que l'ha recomanat: el nostre president Sr. Carlos Pablos.

Acabat l'àpat, ens dirigim a Sant Genís de Palafolls, població emplaçada a la riera de Palafolls. Ens espera en Xavier que ens farà la visita guiada.

La seva església dedicada a Sant Genís, és d'origen romànic, transformada posteriorment amb diverses ampliacions. El temple apareix documentat l'any 947 com a propietat del monestir de Sant Pere de Rodes. La parròquia de Malgrat de Mar, l'antiga Vilanova de Palafolls, en va dependre fins el 1559 i la de Ferreries fins el 1906. L'església és flanquejada per un robust campanar i per una torre de planta circular, segurament una antiga torre de guaita.

Solament es conserven dues imatges originals, ja que l'església va ser cremada totalment durant la guerra civil del 1936. Una és la imatge de Sant Genís que va ser amagada pel mateix poble en el bosc, i l'altre Sant Isidre del que desconeixen com es va salvar de les flames.

Finalitzada la visita, retornem cap a Barcelona per la mateixa ruta del matí.

Un cop dalt del autocar, es realitza el tradicional sorteig de cada sortida.

Arribem a BCN als voltants de les 8 de la tarda. Ens acomiadem i ens desitgem un bon estiu.

Núria Artés i Josep M^a



de Daniel Mejías

Noves tecnologies.

Us o abús?

En l'actualitat, vivim en una societat on se'ns ha fet imprescindible la utilització de les noves tecnologies, i on aquestes, cada cop estan més i més al nostre abast. En tenim un accés molt fàcil. Com és habitual dins de la nostra societat, tot avenç comporta una sèrie "d'efectes secundària" no desitjats i en aquest cas, un d'ells és l'addicció a les noves tecnologies. Però on s'estableix el límit entre us i abús?

La seva sobre-utilització ha suposat el plantejament de l'aparició d'un nou trastorn en el Manual Diagnòstic i Estadístic dels trastorns mentals en la seva propera edició (DSM-V), la Bíblia del psicòleg, per entendre'ns. Això suposa que de moment no sabem quins són els criteris que suposarien el seu diagnòstic, per tant, ara per ara només podem definir que és una addicció de manera general.

Podem dir, centrant-nos en els conceptes bàsics, que existeix una addicció quan es perd el control. A l'hora, una persona amb una addicció pateix l'anomenat síndrome d'abstinència. Consisteix en l'experiència de sentiments com l'angoixa, l'ansietat, el nerviosisme, o d'irritabilitat al no poder realitzar la conducta determinada (en el nostre cas utilitzar les noves tecnologies).

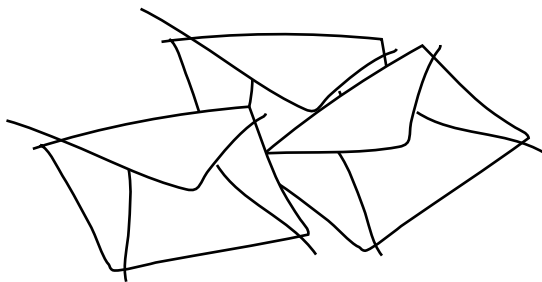
Dins d'aquesta addicció podem trobar diferents tipus:

ADDICCIÓ A INTERNET:

Es caracteritza pel fet de tenir la necessitat d'incrementar notablement les hores dedicades a Internet per tal d'arribar a un nivell de satisfacció òptim, a més a més de patir síndrome d'abstinència quan aquesta necessitat no es veu satisfeta. Aquesta addicció pot ser també complementada si al que som addictes és un videojoc en ret. Molts cops, la l'addicte troba que les relacions per Internet són més senzilles i acaba desenvolupant una fòbia social que augmenta les seves hores de navegació per la ret. Així doncs abandonarà les seves amistats reals per accedir de forma freqüent a rets socials com el facebook o el messenger.

ADDICCIÓ AL TELÈFON MÒBIL:

Aquest aparell, en el seu dia, va suposar una gran revolució ja que ens permetia estar en contacte amb qualsevol part del món fòssim on fòssim. Avui en dia, no hi ha cabuda per un món sense mòbils. Els trobem a tot arreu, sonen per tot arreu i l'adquirim cada vegada de més joves. El mòbil no suposarà mai un problema mentre aquest s'utilitzi de forma adequada i amb moderació. Els problemes comencen quan la persona utilitza el mòbil de forma repetitiva, irreprimitable, incontrolada i exagerada, deixant de banda activitats quotidianes com l'estudi, les converses de tu a tu,



etc. A més a més, apareix la sensació de plaer al utilitzar-lo i de no poder evitar-ho sigui quina sigui la hora del dia o el moment en el que ens trobem. Tot això deriva en un seguit de conseqüències en la vida del subjecte tan greus com un comportament alterat, alteracions en l'estat d'ànim, fracàs escolar, agressivitat, comportament compulsiu o bé tan contradictòries com pot ser l'aïllament social.

ADDICCIÓ ALS VIDEOJOCs:

Tot i que aquests, existeixen des de fa dècades, no han començat a suposar un problema realment greu per a la societat fins que no va tenir lloc la implantació de la tecnologia en la majoria d'àmbits de la nostra vida i l'accés fàcil a ells així com considerar-los com un recurs fàcil per tenir als nens tranquils durant una bona estona. De la mateixa manera que els dos tipus anteriors, ser addictes als videojocs suposa la necessitat de realitzar aquesta activitat, deixant de banda el que sigui, i sentint-se frustrat, malhumorat, ansiós, etc. si això no es pot realitzar. Dins de l'addicció als videojocs trobem que aquesta pot ser a jocs virtuals a través de la xarxa (no confondre amb addicció a Internet) o a jocs de consola.

QUÈ ENS FA SER ADDICTES?

La veritat és que hi ha una variable genètica força important, però tot i això existeixen una llista de factors de risc que incideixen de forma majúscula:

Una accessibilitat fàcil i ràpida.

L'anonimat que t'atorgo Internet i ús d'una personalitat fictícia és un carmel molt llaminer.

El grau elevat d'excitació degut a la vivència de noves experiències, disminució momentània del malestar emocional, permet evadir-se de les tensions de manera temporal. En el cas concret del jocs, fan que la persona experimenti nous reptes, percebent una sensació de control o de domini intern imaginari. I en el cas dels mòbils han adquirit un símbol d'estatus social que permeten múltiples funcions a la persona que l'utilitza.

La publicitat, que exerceix una forta pressió consumista continuada amb l'ajuda d'una societat que proclama el "carpe diem".

A tot això se li afegeix una crisi situacional (ruptura matrimonial, atur, fracàs, desmotivació, crisi econòmica, problemes familiars, baix rendiment escolar, etc) i un elevat grau de permissivitat i manca de coneixement per part de tot l'entorn en general (parees permissius, per exemple).

Hi ha també molts factors de risc també estan molt relacionats amb l'individu, ja sigui amb la seva personalitat com pot ser, baixa autoestima, inseguretat, manca d'identitat, impulsivitat. O bé, amb l'estil cognitiu, pot ser una persona amb atenció dispersa, necessitat d'estimulació novedosa constant, tendències obsessives...

COM PODEM PREVINDRE AQUEST TRASTORN?

Tenint en compte que el grup de major incidència d'aquesta malaltia és el dels joves, la majoria dels programes creats per prevenir que es desenvolupen, es dirigeixen a disminuir les situacions de risc en les que es troba un col·lectiu tan vulnerable com aquest. És la família qui ha de fomentar uns valors de comunicació adients, unes normes d'ús responsables i estar atents a la simptomatologia següent:

Internet:

- Perd l'atenció sobre el tema inicial.
- Falsifica la identitat (al xat crea personalitats virtuals).
- Prioritza el món virtual sobre el real.
- Cerca satisfacció (informació passa a segon pla).
- Augmenta la necessitat d'ús.
- Disminueix el temps dedicat a altres tasques.

Mòbil:

- Mostra nerviosisme o angoixa si no te el mòbil a prop.
- Necessita tenir sempre el mòbil a prop i engegat sense causa.
- Envia missatges o parlar en horari destinat a dormir.
- L'ús del mòbil impedeix realitzar altres activitats.

Videojocs:

- Perd excessivament el temps d'estudi.
- Baix rendiment escolar.
- Augmenta la seva agressivitat.
- Possible aparició de símptomes epilèptics.

TRACTAMENTS:

A l'hora de parlar de tractament en un tema com el que ens ocupa se'ns planteja un problema molt difícil i és que la no utilització completa d'aquestes tecnologies és molt poc pragmàtica. Com podríem actualment viures sense mòbil o sense Internet? És per això que la teràpia va, normalment dirigida a aconseguir una convivència, fent-ne un us responsable.

Tot seguit exposaré un dels possibles tractaments que es proposen per aconseguir aquesta fita. Cal però determinar, si el problema és en realitat l'addicció, o si aquesta és fruit d'un altre trastorn major (per exemple es reclueix en Internet perquè té depressió, en aquest cas s'hauria de tractar la depressió, no l'addicció):

Practicar l'activitat contrària durant el temps d'ús: per dur a terme correctament aquesta estratègia s'ha de saber amb claredat la freqüència d'ús, horari d'ús, lloc habitual d'ús, durada... La tècnica, doncs, es basa en trencar aquesta rutina per tal d'adaptar-se a un altre horari.

Alarmes externes: consisteix en ocupar el temps del pacient en altres tasques o llocs on hagi d'anar com senyals que li indiquin que ha d'abandonar l'activitat. Dins d'aquesta estratègia es poden incorporar alarmes de rellotges o agendas o mòbils (si l'addicció no està relacionada amb aquest).

Fixar metes: per tal d'evitar recaigudes es pot elaborar un horari realista que permeti al usuari controlar el seu temps. En molts casos es més efectiu que es pugui practicar la conducta problema diverses vegades durant el dia de forma breu. Aquest horari dona molta sensació de control, objectiu principal en el tractament d'addiccions.

Abstinència d'una aplicació particular: si el problema el causa una aplicació en particular, el pacient ha de deixar de practicar-la. (Ex: no és addicte als videojocs, però si a un de concret. Hauria d'abandonar-ne la pràctica.) Per tant, això no implica abandonar aquesta conducta en la seva totalitat.

Per us de targetes recordadores: Per tal de motivar el pacient i que aquest estigui centrat en la meta de l'abstinència o el us controlat, podríem demanar-li que elaborés una llista dels cinc inconvenients més greus que té ser un addicte i una altre, per l'altre cantó, amb els cinc beneficis més gratificants de seguir fidelment la teràpia proposada. Aquesta targeta la pot portar sempre a sobre i consultar-la sempre que ho cregui oportú o ho necessiti.

Crear un inventari personal: Així com intentem reduir una activitat problemàtica, també és molt recomanable crear una alternativa d'oci per substituir-la. És per això que caldria elaborar amb el pacient un inventari de les activitats que ha anat abandonant per culpa de l'addicció i classificar-les en una escala d'importància ("molt important", "important", poc important" per exemple). Cal, aleshores examinar les activitats més destacades pel pacient per tal de motivar-lo a reprendre-les.

Entrar en un grup de suport: En la majoria d'addiccions, i en aquesta no és diferent, el suport de gent que ha passat o està passant pel mateix procés és molt enriquidor, motivant i terapèutic. En el cas de l'addicció a Internet pot iniciar-se aquest suport de forma virtual fins que, arribats a un punt de confiança determinat, aquestes reunions es facin presencials.

Teràpia familiar: normalment aquest tipus d'addiccions es donen adolescents i joves. Els familiars que rodegen a un addicte viuen una situació tensa i desagradable. Normalment han d'estar molt implicats a la teràpia i això desgasta molt i deteriora les relacions familiars convertint aquest factor en un risc d'abandonar la teràpia. És per això el més aconsellable és que es dugui a terme teràpia familiar, tan per donar suport, com per informar de la malaltia, com per donar pautes de tractament per l'addicte a casa. Cal centrar aquesta intervenció en:

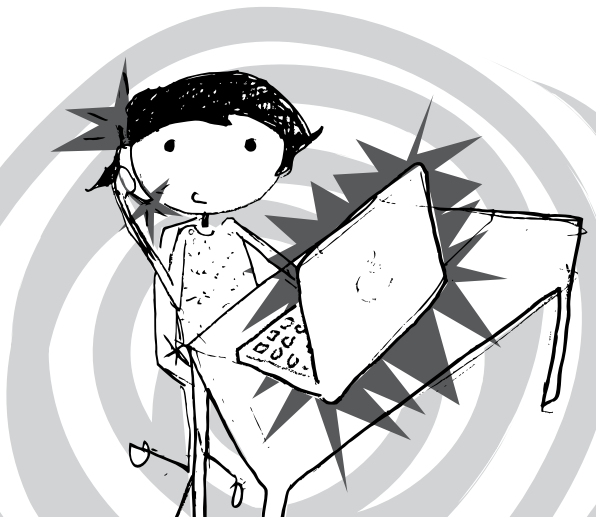
Educar a la família en el trastorn que pateix el/la seu/seva fill/a.

Reduir la culpa del pacient per seu comportament.

Reduir la culpa dels pares pel comportament del/la seu/seva fill/a.

Promoure la comunicació oberta sobre els comportaments premòrbids que van dur al pacient a la seva addicció.

Animar a la família a col·laborar en la recuperació del/la addicte supervisant les seves tasques, normes i horaris, trobant noves ocupacions, prenent unes vacances i passant temps de qualitat junts o senzillament escoltant els seus sentiments.



de Marta Bayo

POESIA DE JOAN VINYOLI

L'ACTE DARRER

Quan de vegades entro,
 a poc a poc, a la petita casa
 de mi mateix,
 amb pas humit, a fil de matinada,
 deixant a fora els arbres expectants,
 un tremolor d'herba tocada
 per l'esbatec del primer vent del dia,
 vegits de llum,
 m'adono prou
 de quin desordre hi ha, quina remor,
 quin moviment d'entrades i sortides
 inútils, que el celler està buit
 —car hom beu molt—, de restes de vianda
 ja freda als plats —car hom menja a deshora,
 de pressa i malament—,
 que el vell fogó vessa de cendres
 anteriors de focs que s'extingiren
 fa molt de temps, però que no permeten
 al nou de cremar bé.
 I mentre sec al balancí, d'esquena al dia,
 penso que és hora, tal vegada,
 de canviar els costums i que he d'emprendre
 reformes radicals.
 No sé quines, però,
 car les parets estan molt primparades,
 el sostre foradat, i les esquerdes
 són tantes que el difícil és de veure
 què falla més.
 No em val llavors de dir-me, recordant
 glòries antigues, fetes
 d'amor, les flors en un jardí, recapte
 de vida i mort ensems,

que jo sóc flama
d'un ardor que no cessa,
que en mi reneix Orfeu i que he dreçat
l'arbre del cant fins a l'orella casta
d'Eurídice dient: tremolo de mirar-te,
com diré mai el teu encís?;
car temo, quan estic
així de sol i fred i desganat,
que per molt que em proclamï
del costat de la vida,
quan sobre el mar llisca la barca
dominical i cau verticalment,
ferint-me, el llamp d'Apol·lo,
i una calitja d'or tremola
davant els ulls,
que en ser que em trobi dins el llit
de les darreres núpcies,
m'espantaré del fred que ha d'arribar-me
quan les cuixes de gel em tocan,
i que em farà enrera de tot,
covardament, com l'atrapat
en una gran mentida,
i que tot jo tremolaré
i no sabré cap on girar-me
ni què invocar.
No crec en els beuratges
ni tampoc en els altres
consols.
Altra vegada sóc
al lloc mateix on sempre arribo
quan baixo lentament al soterrani
de la petita casa
de mi mateix.

de Marta Bayo

SEGONS PLATS OUS

- Els ous són una font excel·lent de proteïna animal. Cal recordar que aquesta es troba principalment a la clara, mentre que el rovell és ric en greixos.
- Pel que fa al contingut de proteïnes, un ou equival a mitja ració del grup de les carns.
- Els ous combinen amb molts tipus d'aliments: carn, peix, verdures, llet, formatge, patates, arròs etc. També es poden coure de moltes maneres i donen peu a una gran varietat de plats.
- Convé recordar que la fracció proteïca de la clara crua no és assimilable per l'organisme. Per això cal consumir-la sempre cuita i quallada.
- És aconsellable que l'ou estigui present en l'alimentació de les persones grans, de dues a tres vegades a la setmana.
- La clara d'ou és un bon recurs per a enriquir plats amb proteïna, especialment quan no hi ha gana. Es pot ratllar i afegir a diverses preparacions. Per a fer triturations, amb ou, és millor que aquest sigui remenat o en forma de truita, ja que l'ou dur pot donar mala olor als purés.
- En les receptes que inclouen crema de llet o nata líquida, s'aconsella la indicada especialment per a cuinar, que conté aproximadament el 18% de greix.



Ous remenats amb puntes d'espàrrecs i tomàquet



Ingredients:

- 8 ous
- 1 manat d'espàrrecs verds
- 2 tomàquets madurs
- 1 gra d'all
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- sal i pebre

Elaboració

Es netegen els espàrrecs i es trossegen, eliminant la part més dura del cap. Se sofregeixen lleugerament en oli amb l'all picat, en una paella antiadherent. S'hi afegeixen els tomàquets ratllats, se salpebra i es deixa fer durant un minut. Es posa una paella antiadherent al foc amb oli i quan és ben calent s'hi col·loca una quarta part del sofregit i dos ous batuts, que es remenen ràpidament amb una espàtula de fusta. Es repeteix la mateixa operació per a les altres tres racions. Els ous es poden deixar al punt o ben fets, depenent del gust de cada comensal.

Suggeriments

Són ideals per a servir-los amb torradetes.

Comentari dietètic

De la mateixa manera que en altres receptes amb ous, destaca l'aportació de proteïnes, vitamines, fòsfor, zinc i ferro. Si s'acompanyen de pa o torrades, augmenta el contingut en hidrats de carboni.

Com a primer plat s'aconsella una sopa d'arròs i com a postres, un lacti.

Contingut energètic aproximat:
240 kcal.



BARBARISMES - 11

de Marta Bayo

Tret del llibre "Campanya del Lloro" (Barbarismes versificats)

D'Ignasi Castelltort i Miralda
– Igualada 1983

(L'escena a casa d'un metge)

- Que em pot visitar, doctor?
- Vostè dirà què li passa.
- Doncs miri, sóc molt "tragon"...
- Vostè voldrà dir **golafre**.
- Bueno" sí, jo menjo molt.
- **Bé**, cal dir. Mes ara expliqui'm què li fa mal, bon senyor.
- Doncs miri, que estic fet "polvo"
- Voldrà dir que està fet pols.

(El malalt pensa si el metge li cobrarà la lliçó).

- Veurà, sobretot la panxa
- em fa uns grans "retortijons".
- **Retortillons** vol dir, vaja!
- I a més em punxa un ronyó.

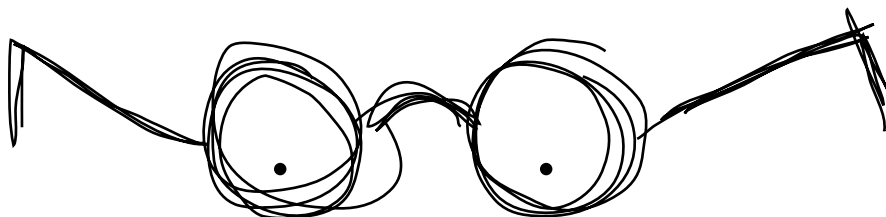
- Despulli's! Veurem què passa

(el metge l'explora a fons)

- Què li sembla, tinc "arreglo"?
- Vostè vol dir si té **adob**.
- Doncs miri, no es preocupi
li receptaré un xarop
i el prendrà tres cops al dia.
I no fumi, eh? D'acord?
- Quant li dec? - Cinc mil pessetes.
- Tot "incluït"? - Tot **inclòs**!
- Doctor, doctor, corri, corri,
- Que ara em ve un atac de cor!

CONSELLS DE SALUT PER A LA GENT GRAN: AGUDESA VISUAL

de Marta Bayo



La lent que ens ajuda a enfocar la visió, el cristal·lí, perd elasticitat amb el pas dels anys. Això fa que el punt més proper que el nostre ull pot enfocar es vagi distanciant cada cop més. És per aquest motiu que, a partir de certa edat, potser us calgui portar ulleres correctores, encara que sempre hagueu tingut bona vista.

Comprovar si us calen ulleres és molt senzill. Ho podeu fer vosaltres mateixos. Per exemple, podeu agafar un llibre i separar-lo uns 40 cm i provar de llegir els diferents tipus de lletra. Si teniu dificultats, heu de consultar al metge, perquè probablement necessiteu ulleres. Si ja en porteu, comproveu que podeu veure-hi bé quan les porteu fent la mateixa prova.

És necessari, tot i això, que almenys una vegada cada cinc anys consulteu al metge per comprovar la vostra agudesa visual. Una tècnica ben senzilla per veure si som capaços de llegir un seguit de lletres col·locades a la paret, us permetrà saber sense dubtes el vostre grau d'agudesa visual.

Les persones que segueu diabètiques, hipertenses o amb altres malalties que poden ocasionar trastorns de la visió, consulteu al vostre equip sanitari amb la freqüència que us indiqui.

Una qüestió important és detectar precoçment la glaucoma, que és un augment de la pressió a l'interior de l'ull. Aquesta afecció, de no posar-hi remei, pot conduir a la ceguesa. Si algú de la vostra família ha patit de glaucoma, com que és un trastorn hereditari cal que us examineu els ulls amb regularitat, tot seguint les recomanacions del metge.

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

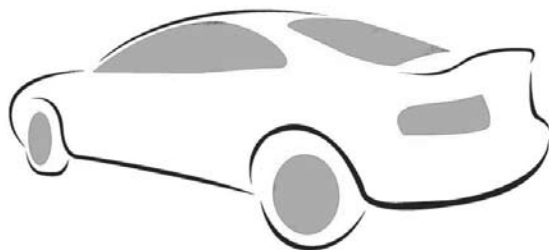
Direcció del bar a càrrec
de l'Eliane i l'Antonio

**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



La foto enigma del número passat correspon a Passeig de Gràcia número 88.

Ara us proposem el darrer trencaclosques del curs: sabreu on és si us agraden les bicicletes i sou uns bons graciencs.



www.elcentregracia.cat · elcentre@elcentregracia.cat



**Ajuntament
de Barcelona
Gràcia**



**Creu de Sant
Jordi 1994**



**medalla d'or de la ciutat
al mèrit civíc**

Col·lectiu d'entitats
culturals històriques
de Gràcia



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

Dipòsit legal 40.249

Edita i publica Centre Moral de Gràcia

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

Direcció:

David Gallach
Muntsa Farré

Col·laboradors en aquest número:

Joan Guinart
Ferran Ferran
Anna Jaureguizar
Joan Galceran
Josep M i Núria Artés
Lluís Torres Astrain
Alfred Casas

Redactors:

Marta Bayo
Mercè Herrera
Daniel Mejías
Glòria Soto

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