

OR I FLAMA

Revista d'“El Centre” de Gràcia entitat fundada el 1869



bon nadal





DESITJOS

*Desitjo un llapis que dibuixi rialles,
una goma que esborri llàgrimes i rancor,
una tela plena d'il·lusions,
colors on no falti l'esperança,
un pinzell que faci pessigolles,
una paleta plena de llum,
un llibre que parli d'amor,
una clau que obri el cor,
una agulla per cosir velles ferides,
un gra d'arròs que acabi amb la gana,
un llumí per esclafar el que està nu,
un coixí per somiar,
una guardiola per omplir-la de records,
una butxaca foradada per posar-hi les penes,
un petó de mel i mató amb gust de perdó,
una carícia d'una mare cansada,
un record pels que se n'han anat,
memòria eterna per les rialles perdudes,
un gram de paciència,
i un pessic de tonteria.*

Anònim

bon nadal

Sense adonar-nos-en estem a punt de celebrar un nou Nadal i aquestes festes tan entranyables serveixen per donar una dimensió molt clara del que és actualment la nostra Entitat, una Entitat compromesa, primer de tot, amb els nostres socis, però de la mateixa manera amb la nostra Vila de Gràcia, amb la nostra ciutat i amb la seva gent.

Volem ser al costat dels més necessitats i, tal i com hem fet en els darrers exercicis, des del Consell Directiu us volem convidar a participar en dues accions solidàries que es portaran a terme en el transcurs d'aquestes festes, la recollida d'aliments i la recollida de joguines, per donar un clar testimoni de la nostra voluntat de servei als més desafavorits i ser conseqüents amb els principis fundacionals del Centre que va ser creat per ser al costat de la gent de la nostra Vila amb menys recursos i amb més necessitats.

De la mateixa manera us volem convidar a participar de les representacions de Pastorets que han esdevingut un gran projecte de Centre, en el qual hi estan compromesos més de 100 socis participant i sumant esforços, que també compta amb la col·laboració de la Coral Baluern, i que s'ha consolidat com un projecte d'una gran rellevància a nivell social, a nivell econòmic i a nivell cultural alhora que significa una gran projecció del nom del Centre per la gran quantitat de públic que hi assisteix en el transcurs del Nadal.

Tenim molt clar des del Consell Directiu el que som i signifiquem com a Entitat i el que hem de ser capaços de donar des del Centre com a servei a la nostra societat: donar testimoni de la nostra actitud cristiana davant els difícils moments que estan vivint moltes famílies.

Per tot això us demanem que comparem aquests dies, tots els que puguem fer-ho, els diferents actes i activitats que organitzarem al Centre: inauguració del Pessebre, amb nades, torrons i cava; la festa de la Puríssima, la nostra Patrona, amb una celebració eucarística i amb la representació del Poema de Nadal, interpretat per actors i actrius del nostre Grup de Teatre i les nades interpretades per la Coral Baluern; les representacions dels Pastorets; la col·laboració amb la Marató de TV3 i les campanyes solidàries que ja hem comentat.

Per al proper any tenim preparades noves activitats, com ho seran unes conferències relacionades amb la poesia dels trobadors, de Joan Maragall i de Salvador Espriu, coincidint amb l'organització d'una nova activitat cultural com és la del Primer Concurs de Monòlegs de Gràcia.

Us volem demanar que renoveu el vostre compromís amb el Centre i que participeu de les activitats que més us agradin però, per damunt de tot, que junts, amb la força de tots, socis, seccions i Consell Directiu, aconseguim millorar la nostra oferta d'activitats i que el Centre esdevingui un lloc de trobada i de participació on cada cop ens hi trobem millor i més integrats.

Des del Consell Directiu us volem fer arribar els nostres millors desitjos per a les properes festes de Nadal i per al proper any 2011 a tots, socis, seccions, familiars i amics i també desitgem, per allò que ens uneix a la gran família del Centre, el millor futur per al nostre estimat Centre Moral de Gràcia.

Eduard Saboya

La junta informa...



- Us anunciem que EL TR3SC i la FAC (Federació d'Ateneus de Catalunya) han arribat a un acord de col·laboració: qualsevol afiliat de la FAC podrà adquirir el carnet del TR3SC amb un descompte anual del 20% trucant al 902 339 033 identificant-se amb el nom de l'Ateneu al qual pertanyen. El carnet del TR3SC és vàlid per a dues persones i dona accés a preus especials en teatre, òpera, dansa, concerts, cinemes, etc.

El Centre és soci de la FAC. Per tant, ja ho sabeu: si voleu el carnet gaudint d'aquest 20% de descompte, només cal que truqueu al número indicat tot dient que sou del Centre Moral i Instructiu de Gràcia, soci de la Federació d'Ateneus de Catalunya.

- Al llarg del passat mes d'octubre i novembre es va celebrar el cicle de conferències Gràcia amb Benet XVI. Un cicle que va comptar amb la presència de diverses personalitats relacionades amb el món de l'arquitectura i l'àmbit eclesiàstic.



**VOLS VENIR A PASSAR EL CAP D'ANY AMB NOSALTRES?
VINE A SECRETARIA I INFORMA'T. NO T'HO PENSIS MÉS I ENTRA AL 2011
AMB LA GENT DEL CENTRE!**

- Es van inaugurar els Sopars al Centre amb el primer convidat de la temporada, el cuiner català Isma Prados. El xef va compartir el sopar amb diversos socis de l'entitat i va respondre a les inquietuds dels assistents a l'acte.



ELS PASTORETS

De Josep M^a Folch i Torres

DESEMBRE 2010:

Dissabte 18 / Diumenge 19 / Diumenge 26 / Dilluns 27 / Dimarts 28 i Dimecres 29.

GENER 2011:

Diumenge 2 (matí i tarda) / Dilluns 3 / Dimarts 4 / Dissabte 8 i Diumenge 9.

En acabar la representació dies 2/01 (matí i tarda), 3/01 i 04/01, arribada dels Patges Reials per recollir les cartes per els Reis.

Dies 18 i 19/12 tarda i 2/01 matí amb la col·laboració de la Coral Baluern d'El Centre

HORARI:

Tardes 18'00 h exceptuant St. Esteve (26/12) a les 19'30 h

Matí dia 2/1 a les 11 h

LLOC:

C/ Ros de Olano, 9 08012 Barcelona

ATENCIÓ SOCI:

Recordeu que la representació del dissabte dia 18 de desembre a les 18 hores està dedicada als socis i sòcies de l'Entitat.

Podeu disposar d'una entrada personal i intransferible prèvia reserva a secretaria de 19 a 21 hores Tel. 93.218.19.64. Resta dies 6€.



de Joan Guinart

L'APOSTA DE "FUTUR" ÉS JA L'APOSTA DEL "PRESENT"

Quantes vegades havíem dit tots plegats quan parlàvem de la gent jove : "És el futur del grup"

Ves per on, de mica en mica, i sense adonar-nos, veiem que darrerament la majoria dels actors i actrius dels diversos repartiments són gent jove.

Bona l'aposta dels directors que cada vegada més confien en els joves. Bona l'actitud i la il·lusió de la joventut, davant del repte i bona la resposta del públic que comenta sovint: "Quina quantitat de joventut" Bo en definitiva el treball que es va fer abans, en el taller de teatre i en el grup jove, a càrrec dels que en diferents èpoques, han estat responsables d'aquesta tasca durant anys.

I aquí és on entra l'actitud i la disposició dels que ja no som joves però que estimem el teatre i que som part activa i viva del grup, i que amb la experiència que ens han donat els anys i que amb més o menys currículum hem escrit part de la història del grup i hem passat

per on passen ells; els hem de recolzar amb tota la nostra força, aconsellar si cal, fer-los veure amb el nostre exemple que el compromís, la seriositat i la responsabilitat són la base de l'èxit de qualsevol tasca, alhora entendre que les coses van canviant i que les inquietuds dels joves potser que no siguin ben bé iguals que les nostres i que el futur l'estan forjant ells dia a dia.

Compartir. Hem vist darrerament no solament compartir repartiment, sinó que la preparació de la matinal ha estat un exemple d' iniciatives conjuntes, d'un canvi de línia a seguir, d'una manera diferent de fer les coses, i és per això que veig clarament que mica en mica, al compartir idees i repartiments, hem fusionat entre tots la unitat generacional, fent cada dia mes fort i més gran el nostre grup de teatre. Voldria fer una reflexió: potser començaria a ser hora que tots aquests joves d'entre 20 i 30 anys comencessin a plantejar-se la implicació en altres aspectes de la vida social del grup, que aportin noves directrius, en

definitiva, que vagin pensant en el relleu dels que des de fa anys treballen per la activitat diària de la gestió del grup.

Per cert no voldria tancar aquest article sense felicitar a tots els que varen participar a la matinal i fer palès que al darrera ve, amb força, una nova generació d'actors i actrius, la nostra aposta de futur, que d'aquí quatre dies serà l'aposta de present.



PROGRAMACIÓ 2010/11

14, 15 i 16 de gener

LA FILLA DEL MAR

D'Àngel Guimerà.

Direcció: Carlos Pablos

4, 5 i 6 de febrer

EL FERRER DE TALL

De Frederic Soler "Pitara"

Direcció: Joan Guinart

11, 12 i 13 de Març

LASTRES PERFECTAS CASADAS

De Alejandro Casona.

Direcció: Agustí Tenllado

15, 16 i 17 d'abril

ANTAVIANA

De Pere Calders. Adaptació de Dagoll Dagom.

Direcció: Mar Guinart i Marc Guallar

13, 14, 15, 20, 21 i 22 de maig

EL GEPERUT DE NOTRE DAME

De Víctor Hugo.

Direcció: Natàlia Bernat i Daniel Mejías

4 i 5 de juny

TALLER DE TEATRE

17, 18, 19 i 23 de Juny

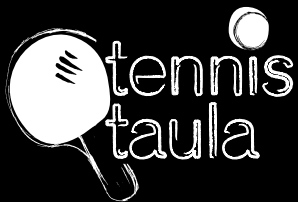
PEL DAVANT I PEL DARRERE

De Michael Fray, traducció de Lluís Ferran.

Direcció: Francesc Carreras







De Lluís Larriba

Benvolguts amics i socis,

Ja ha començat la temporada 2010-2011 i cada cop en som més! Actualment la secció té trenta jugadors repartits en cinc equips sènior i dos equips de veterans. A l'inici de la temporada passada érem vint-i-vuit jugadors i quatre equips sènior a més dels dos equips veterans.

El canvi més important en relació a la temporada passada és que enguany competim en categories superiors. On teníem un equip a tercera provincial, dos a segona i un a preferent, ara tenim un a tercera, un a segona A, un a primera, un a preferent i finalment un a tercera nacional. En definitiva, competim a un nivell molt més exigent.

La majoria de nosaltres som conscients que ja serà un èxit mantenir la categoria i que, per fer-ho, cal entrenar més i millor, a més de (perquè no dir-ho) tenir una mica de sort. En aquest sentit –el d'entrenar millor– el fet que jugadors de diferents nivells compartim entrenaments ajudarà a l'objectiu de millorar el nostre joc en el seu conjunt.

Donem la benvinguda als vuit membres nous de la secció: Antonio Jiménez, Albert Estapé, Núria Arzo, Albert Ocón, Sergi Ocón, Albert Badia i als fills pròdigs David Bartolí i Joan Michavila. A tots ells els desitgem que s'integrin de la millor manera en els seus respectius equips, a la secció i a El Centre. Segur que els sorprendrà i complaurà veure que el tennis taula –si més no tal com se sent a El Centre– és competir i compartir. Veuran com els components dels diferents equips ens trobem després dels partits, tant els diumenges com els dimarts, per comentar les incidències del joc i sopar o prendre l'aperitiu. Igualment veuran com recolzem als nostres quan ens trobem a qualsevol competició. En resum, veuran que, a més de gaudir de l'exercici i de la competició, poden trobar amistat i bon ambient.

Per gestionar millor la creixent complexitat que representa ser un grup més nombrós i també per repartir la càrrega d'aquesta gestió, hem constituït una Junta de Secció presidida per l'Eduard Cabestany i formada per Anna Gomis, Mila Santana, Manel Gil i Lluís Larriba.

Per últim, aquests són els components de cada un dels nostres equips:

TERCERA NACIONAL

Enrique Alvarez
Ricardo Bernabeu
Eduard Cabestany
Julián Martín
Fabià Serrano
Joan Vera

PREFERENT

Santi Casas
Jaume Condal
Antonio Jiménez
Lluís Larriba
Edgar Núñez

PRIMERA PROVINCIAL

Eduard Albert
David Bartrolí
Albert Estapé
Manel Gil
Marc Lluveras
Joan Michavila

SEGONA A PROVINCIAL

Cyrile Antoine
Roger Cassola
Pablo García Arroba
Anna Gomis
Héctor Lamaña
Xavier Poch

TERCERA PROVINCIAL

Núria Arzo
Albert Badia
Núria Costas
Albert Ocón
Sergi Ocón
Juli Parés
Mila Santana

OPEN CATALUNYA 2010

Durant el cap de setmana del 30 i 31 d'octubre es va celebrar la 2^a Fase de l'Open Catalunya. Van haver-hi uns 200 inscrits. D'entre tots aquests, la majoria amb un nivell molt alt, hi hagué un sol representant, si no estem equivocats, del Centre, en Marc Lluveras, en la categoria de Juvenil B. Després de molt lluitar i de fer un paper prou digne, va quedar eliminat a vuitens de final.

La 3^a Fase tindrà lloc en el cap de setmana del 4 i 5 de juny de 2011. A veure qui s'hi anima!

Si voleu veure els vuitens de final, estan penjats al YouTube (Open Catalunya 2010 Marc vuitens de final)

Us n'ensenyem una foto.

Molta sort!

Ens trobem a la propera revista!





Un grup de socis implicats amb l'Esbart, estem dissenyant la nova campanya de captació de nens i nenes en el nostre entorn.

La nostre idea és obrir les nostres fronteres a altres cultures, per això el nostre lema és:

VINE A BALLAR DANCES DEL MÓN

Dita campanya, la durem a terme mitjançant la distribució de cartells i targetons que posarem a la vostra disposició a Secretaria perquè ens doneu un cop de mà en la seva distribució per escoles, biblioteques, comerços... i d'aquesta manera col·laborareu amb la nostra il·lusió de fer més gran l'esbart i aconseguir que torni a lluir com temps enrere.

Us esperem a la propera ballada que tindrà lloc el proper 26 de febrer al Teatre del nostre Centre juntament amb uns altres Esbarts i d'aquesta manera fer que els nens i nenes, socis de la nostra Entitat es sentin recolzats per tots vosaltres

Aprofitem l'avinentesa per desitjar-vos unes Bones Festes i una Bona Entrada d'Any en companyia de tots els vostres.

d'Anna Jaureguizar



Benvolguts socis i amics,

El passat dia 17 d'octubre, amb la Coral, vam tenir la satisfacció de compartir un concert a Caldes de Malavella amb les corals de Torroella de Montgrí, dirigida per Ramon Manent, i la Coral de cantaires de Caldes de Malavella, dirigida per Assumpta Fontanals, amb qui vam passar una tarda de diumenge estupenda, gaudint de la música i l'amistat.

Cada coral va fer la seva interpretació i després les tres corals vam cantar conjuntament 3 cançons.

Després vam continuar cantant mentre sopàvem tots junts, cantaires, directors i amics.

Us detallem el repertori que vam fer i algunes de les fotografies d'aquest Concert a Caldes.

Ja sabeu, si hi ha un possible cantaire per aquí entre els lectors de la revista, que s'animi! Ja veieu que a més de cantar, ho passem bé!



EN EL PETIT RACÓ MUSICAL :

Benvolguts socs i amics,

¿Recordeu la portada del darrer Or i Flama, oi? Correspon al monument que l'any 1888 va ser inaugurat a la Rambla Catalunya amb València i, posteriorment, al 1955 va ser traslladat al Passeig de Sant Joan. El personatge en qüestió és JOSEP ANSELM CLAVÉ.

J. A. Clavé va néixer al carrer Ample de Barcelona. Va ser un músic, polític, periodista i empresari que va deixar empremta en la cultura catalana.

La figura de Clavé està emmarcada per la seva passió per tota obra social, tant com a director de masses corals, orquestres, periodista, empresari d'espectacles, i comediògraf.

Orientador de les classes treballadores establia en les entitats corals un socors mutu per a obrers, malalts i persones sense feina, oferint uns inèdits camins d'enriquiment humà i unes noves possibilitats de formació ètica.

En la seva tasca de periodista va fundar 2 periòdics musicals " El Metrónomo" i "Eco de Euterpe", també fou redactor i únic propietari de " La Vanguardia" origen de les idees federals i republicanes (1868), i també redactor d'altres diaris "El Cohete", El Estado Catalán", etc.

Com a polític va ser portador d'idees noves, que van fer que fos considerat un "element perillós per excel·lència" (Cal recordar que en aquells temps ser república o federal era motiu d'escàndol).

També com empresari tingué èxit. Celebrava concerts a les 6h del matí per gent treballadora, així com festivals anuals amb balls corejats, concerts, bandes militars, etc, fins arribar a tenir 2090 cantaires i 300 músics sota la seva batuta, en nom de 57 entitats, essent ell sempre el responsable de les despeses i l'organització.

Pot dir-se que ell va ser l'autor de la primera ambaixada autènticament catalana a Madrid, on va fer concerts cantats a diferents teatres amb cors i cançons catalanes.

En paraules d'Àngel Carmona: CLAVÉ SENTÍ LA VEU DEL POBLE I VA SABER TRADUIR-LA EN CANT COL·LECTIU.

Escampats per viles i pobles catalans hi ha més de 125 carrers i places amb el seu nom, 30 poblacions on li han erigit estàtues i 150 cors que segueixen les seves directrius.

Doncs per la meua part només resta dir.....MOLTES GRÀCIES, SR. CLAVÉ!



¡... 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!

visites
culturals



de Josep M^a
i Núria Artés

Sortida a Igualada

Dissabte 23 d'octubre de 2010

Quan l'amic Esteve, al final del dinar d'inici de curs que celebrem sempre el mes de setembre, ens va dir que la propera sortida seria a Igualada, tots vàrem comentar ¿a Igualada? Què hi ha a Igualada?

La tesorera de l'Ateneu Igualadí, la Sra. Carme Mateu, que participa amb l'amic Esteve a les reunions de la Federació Catalana d'Ateneus, li suggerí una visita cultural a la ciutat. En tot cas, la trobada, ja sigui per la curiositat o per l'esperit cultural del grup, va reunir un nombre important de socis i amics del Centre, un total de 39 persones.

La sortida va començar a les 7:30 del matí, davant de la parròquia de Santa Teresa del Nen Jesús, a la Via Augusta. Vam sortir per l'A2. Pel viatge, una espessa boira ens negà la vista de la comarca de l'Anoia a través de les finestres del autocar. Tot just arribant a Igualada, el temps va aclarir. Vam sortir de casa pràcticament en dejú, amb el cap i l'estómac preparats per assaborir un esmorzar que fes bo el nom del restaurant "Racó dels traginers". Evidentment ho va ser. Tot seguit, entràrem al "Museu dels traginers" situat al mateix edifici. "Museu del Traginer" (Col·lecció Antoni Ros i Vilarubias, 1942-1994).



Ens feu de guia la seva filla Meritxell, amb paraules plenes de sentiment vers el seu pare com a creador de les col·leccions que s'exposen. Explicà l'evolució del transport, tant de mercaderies com de persones emprant la tracció animal i les relacions entre els diferents oficis que feien possible el fet "traginer" a casa nostra. A la sortida, pujàrem a l'autocar per completar la visita a la ciutat. Com a guies ens acompanyaren els Sr. Magí Puig i Jaume Ortínez que foren amb nosaltres fins el migdia.

Igualada, ciutat cap de la comarca de l'Anoia. Va originar-se al costat de l'antic camí Ral de Catalunya a Aragó. S'estén a l'esquerra del riu Anoia, al centre de la fossa d'erosió, anomenada la Conca d'Òdena. Ha estat coneguda com a centre de mercat i per les seves indústries d'adobats i de gèneres de punt. Durant la passejada vàrem visitar l'Asil Llar del Sant Crist. La construcció va començar al 1931, a partir d'una donació efectuada per les germanes Magdalena, Dolors i Concepció Castells. L'arquitecte és Joan Rubió i Belver, deixeble d'Antoni Gaudí. Totes les línies bàsiques són pròpies del Modernisme.



Església parroquial de Santa Maria: iniciada al 1617 segons projecte de Pere Blai i executada al llarg del segle en estil renaixentista per Rafael Plançó. Important retaule, obra de Jacint Morató i Josep Sunyer. L'últim retoc sobre el retaule va ser durant els anys 80. La visita a l'interior va ser possible per coincidir el moment amb la sortida d'un casament. Vàrem poder veure el retaule il·luminat i la casualitat va fer que el senyor alcalde que assistia a l'acte, ens saludés i ens donés la benvinguda.

Barri del Rec: una sèquia de més de 3 km. de llargada amb inici al Molí nou on rep l'aigua de l'Anoia a través d'una resclosa i acaba al antic Molí de l'Abadia. En el segle XVIII, varen concentrar-se les adoberies de pell, una de les indústries més tradicionals d'Igualada. Recórrer el rec des d'una punta a l'altra ens permeté contemplar un bon nombre de velles adoberies.

Durant la passejada vàrem passar per l'Ajuntament, Cal Maco, l'escola d'enginyers, avinguda Verdaguer i Gasogen i Xemeneia de cal Pascual, que proporcionava energia als telers per al seu funcionament.

S'apropava l'hora de dinar i vàrem encaminar les nostres passes cap a l'Ateneu Igualadí, on vàrem acomiadar-nos dels dos guies, agraint-los les seves explicacions i atencions.

Després d'un bon àpat, com els que sempre organitza la direcció de les sortides culturals, preparat en el restaurant de l'Ateneu, amb la senyora Carme Mateu com a guia, vàrem visitar-ne les dependències i ens explicà la història de l'Ateneu. Va ser fundat l'any 1863 i l'edifici actual, inaugurat el 1878, projectat per Pau Riera Galtés, Pau Salvat Espasa i Josep Pausas Coll. Vàrem visitar el teatre, la biblioteca i l'auditori. Vàrem agrair-li a la Sra. Carmen la seva col·laboració en muntar la sortida i també el suggeriment de visitar la ciutat. Tot seguit pujàrem a l'autocar, vàrem fer el sorteig tradicional del tres regals, arribant a Barcelona a les 19:30 de la tarda. Com la propera sortida està prevista per al mes de febrer de 2011, alguns de nosaltres vàrem acomiadar-nos tot desitjant-nos unes bones festes de Nadal. No obstant, molts de nosaltres ens veurem abans.

A l'arribar a casa el nostre fill ens va trucar per telèfon i ens preguntà : Pares, on heu anat amb el Centre avui ? A Igualada, fill. A Igualada? Què hi ha a Igualada?

AGRUPACIÓ D'AMICS DE SANT JOAN DE VILATORTA

de Francesc Cid

La Congregació dels FILLS DE LA SAGRADA FAMÍLIA al Col·legi

És evident el paper fonamental que, en compliment de la missió definida pel P. Josep Manyanet, la Congregació de Fills de la Sagrada Família va exercir al llarg de 94 anys en l'educació de milers d'alumnes que van passar pel Col·legi. La majoria d'ells, orfes i en règim d'internat. Aquesta circumstància va convertir encara en més determinant la influència que els religiosos van tenir en la configuració de la personalitat dels nens en una etapa decisiva del seu cicle vital.

No és exagerat qualificar de grandiosa la tasca educativa i tutelar portada a terme per la Congregació dels FILLS DE LA SAGRADA FAMÍLIA durant gairebé un segle. Per les característiques de la seva missió, els religiosos segurament van obtenir la millor recompensa individual en la satisfacció del deure complert.

Probablement, la millor recompensa col·lectiva va ser el fet que del Col·legi sorgissin moltes vocacions religioses: 27 ex-alumnes han vestit l'hàbit dels Fills de la Sagrada Família, i fins i tot un d'ells, el reverend Pare Magí Morera i Feixas, va ser superior general de la Congregació des del 1958 fins el 1969 i novament des del 1975 fins al 1981. A dia d'avui el Servent de Déu, P. Magí

Morera, té obert el procés de Beatificació i Canonització. Tanmateix, la Congregació de Fills de la Sagrada Família, té oberts 19 processos de Beatificació i Canonització dels religiosos assassinats a la Guerra Civil i entre ells n'hi ha 3 Servents de Déu que són ex-alumnes del nostre Col·legi. Altres ex-alumnes van orientar la seva vocació cap a altres ordes religiosos o cap al clergat secular.

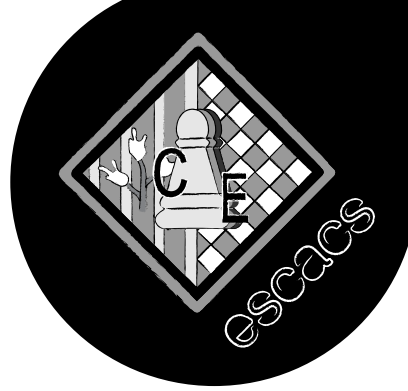
El fet que l'Institut de Fills de la Sagrada Família s'ocupés de l'educació dels nens, durant més de 90 anys, va fer que l'ensenyament de la doctrina cristiana i les pràctiques religioses tinguessin un paper rellevant en la vida del Col·legi. Així va ser des de la fundació i es va accentuar especialment durant els llargs anys de la postguerra.

L'ensenyament del catecisme i la pregària quotidiana es van fer sempre en català, fins i tot en l'etapa de repressió de la llengua.

Fidels a la seva vocació, l'Institut dels Fills de la Sagrada Família va mantenir sempre les pràctiques de vida cristiana al Col·legi, adaptant-les als canvis que s'han produït en els costums al llarg del temps.

El 2 de Juny de 1991, els alumnes i professors, el poble de Sant Julià així com l'Agrupació d'Antics Alumnes van voler retre un homenatge de comiat a l'Institut religiós dels Fills de la Sagrada Família que, des de la fundació del Col·legi aquell llunyà mes de juliol de 1897, s'havia ocupat de l'educació d'uns tres mil alumnes i de la tutela, en règim d'internat, de la majoria d'ells.

de Joan Galceran



Benvolguts amics,

Ara fa tres anys que la benevolència dels responsables de l'Or i Flama em permet adreçar-me a vosaltres escrivint aquestes cartes en les quals els escacs són els principals protagonistes. Avui us proposo un canvi en aquest format. Els escacs segueixen sent els protagonistes però qui us explica el tema, és un altre company del Tres Peons, es diu Xavier Martínez i té 11 anys:

"Fa dos anys que vinc a l'escola d'escacs del Tres Peons i n'estic molt content, en Filemón Cruz ho fa molt bé com a monitor i tenim molt bon ambient amb la resta de companys del meu grup. El més difícil a l'escola és resoldre els exercicis de problemes d'escacs, però malgrat això, m'agrada molt assistir-hi, encara que m'agrada més jugar partides i participar en els tornejos, sobretot els que valen per l'Elo. ()"*

Vaig estar jugant aquí al Tres Peons el Torneig Obert d'escacs de Base Vila de Gràcia, em va anar força bé, vaig guanyar el primer dia a un contrari que té 1700 d'Elo, al segon dia vaig perdre amb un noi que té 1885, tot i que jo la tenia millor per posició, després he guanyat a un de 1713 i avui acabo de guanyar a un nen que té 1853, o sigui que tinc tres punts en quatre partides.

Des que tinc llicència de jugador del Tres Peons, he fet 45 partides oficials i el meu Elo ha passat dels 1700 punts inicial fins als 1798 que tinc ara.

Normalment em preparo abans de jugar una partida de campionat, avui per exemple, com que sabia que el meu rival juga l'obertura escocesa, he estat preparant la resposta Cf6. Quan tinc les blanques m'agrada molt jugar l'obertura Orangutan, me la va ensenyar el meu monitor Filemón Cruz. Si haig de jugar amb negres i em fan e4, contesto segons el dia, puc jugar Cc6, e5, la Petrov..., i si em surten amb d4 plantejo la defensa Nimzoindia.

No tinc preferències entre alfils i cavalls, si estic en una posició oberta m'agrada tenir els alfils i si la posició és tancada escolliria tenir els cavalls".



El pare d'en Xavier complementa l'explicació del seu fill:



"Jo vaig ensenyar-li els moviments de les peces, ell va agafar molta afició, i donat que és un nen una mica mogut, vàrem decidir apuntar-lo a l'escola d'escacs del Tres Peons que és el club de Gràcia, perquè pensem que els escacs presos una mica seriosament, ajuden als nens a aprendre a concentrar-se, a prendre decisions, a enfrontar-se amb problemes i fer-los pensar"

Aquest és el testimoni d'un dels 20 nens i nenes que cada setmana pugen al tercer pis per aprendre a treure tot el potencial que es pot obtenir dels escacs, que no s'acaba quan conclou la partida, sinó que es perllonga més enllà, fins a impregnar la nostra manera de ser i d'enfrontar els reptes de cada dia.

Seguim amb els nens; el dia 4 de desembre acaba el torneig obert d'Escacs de base Vila de Gràcia, que es juga a la nostra sala de joc i que ja ha arribat a la tercera edició. Enguany 53 nenes i nens s'han enfrontat esportivament, sota la mirada de pares, avis i monitors... i com que una imatge val més que cent paraules, us deixo amb alguns moments captats en aquest torneig.



Com sempre, estic a la vostra disposició al tercer pis o al 638087651 per donar-vos més informació dels escacs al Centre.

()Elo és el nom del mètode utilitzat per mesurar el potencial relatiu dels jugadors*



Si vols saber quelcom més del Tres Peons, telefona al 638087651 o entra a www.trespeons.com.

de Muntsa Farré

OLOR DE COLÒNIA,

de Sílvia Alcàntara

El mes d'octubre vam tenir el goig de celebrar una sessió de Llibrefòrum amb moltes persones assegudes a la taula compartint opinions i experiències. El llibre de la Sílvia Alcàntara va agradar a tots unànimement encara que cadascú es va fixar en personatges i detalls ben diferents: és això el que provoquen les lectures que tenen qualitat. Diversos estrats de coneixement i de pensament als quals podem accedir segons els interessos i estats emocionals del nostre present.

Olor de colònia és una novel·la coral amb clara intencionalitat historicista. Re-trata la població d'una colònia, com tantes es van crear al voltant de la indústria tèxtil, certament arrelada al nostre país. La colònia es presenta amb tota l'ambigüitat de la seva existència: d'una banda l'avantatge de condicions que es donava als que, sortint del món rural en el qual ja no tenien cabuda, buscaven treball, habitatge, alimentació i educació per als fills; i d'altra banda, el desavantatge de caure en un món on el domini dels amos podia ser interpretat com una forma moderna i adaptada d'esclavisme. Seguretat i Paternalisme: dues cares d'una mateixa moneda. Aquesta aproximació a un món petit, i per tant d'estrets lligams, és representat també dins l'estructura formal: cada capítol finalitza amb una paraula o una expressió que és recuperada en el capítol següent en un context totalment diferent.

Tanmateix, l'interès de la novel·la és, més enllà del retrat del món un punt claustrofòbic de la colònia i més enllà de l'atmosfera de misteri i intriga que plana al llarg de les més de tres-centes pàgines per la mort en circumstàncies sospitoses de l'Isidre Claret, aprofundir en les vides individuals dels seus membres. Són els personatges els que ens fan commoure, en un ventall ample de sentiments, vivències, reaccions i decisions més o menys desencertades. Així tenim la història de la Teresa i del Climent, ambdós víctimes de les pors dels seus progenitors, que lluiten per tirar endavant la seva vida i les seves famílies esquivant la reconeixença del profund amor que només es farà tangible en els néts; el personatge salvatge i primitiu del Bernat en qui les paraules amor, veritat, confiança i honestat conviuen en estat pur; les germanes Gertrudis i Rosalia, dues dones, dues decisions diferents i una sola amargor; l'esguerrada Ció que superant els oracles socials es casa per amor lluint el vestit més bonic i més amarg de la història de la colònia... I per damunt de tots ells, el triumvirat d'hipocresia, lascívia i ambició que exerceix el poder damunt la colònia duent-la a la seva irrevocable pèrdua i tancament.

La Sílvia Alcàntara és una escriptora que surt al món de la publicació passada la seixantena: una lliçó per aquest clam sord social que només valida les veus joves i ens fa creure que a determinades edats ja no cal intentar res. També és un clam per la qualitat que està fent sorgir l'escola d'escriptors de l'Ateneu barcelonès i la que en el seu dia es va dir Aula de lletres: com qualsevol art, cal la inspiració o el do o la musa (com se'n vulgui dir d'acord amb les creences de cadascú) però també cal saber-ne per modelar la ploma. De l'escola d'escriptura n'estan sortint veus amb qualitat i d'aquesta darrera mai no n'anem sobrats.

Quan tingueu la revista entre les mans, al Llibrefòrum haurem parlat ja d'un altre meravellós llibre, el mes de novembre: *L'elegància de l'eriçó*, d'una escriptora francesa anomenada Muriel Barbéry, que presenta un retaule de personatges especials, d'aquells que, malgrat el seu anodí aspecte, amaguen un cofre d'emocions i sensibilitats. Us en parlarem en el proper número, quan puguem fer-vos arribar els comentaris fets en taula rodona. Però segurament, encara no haurem celebrat el Llibrefòrum de desembre, en el qual hem previst una petita joia: *En el nom de la mare*, de l'escriptor italià Erri de Luca. Es tracta d'una novel·la curta o d'un conte llarg, seria difícil d'escatir. A partir d'un narrador en 1a persona situat en el personatge de Míriam/Maria, se'ns relata l'episodi de l'anunciació, l'embaràs i l'infantament de Jesús. El tret original del llibre és que no hi ha una aproximació religiosa, no es dona per sabuda la història bíblica, sinó que trobem la visió senzilla d'una dona guiada per la maternitat, l'amor amb

dubtes però incondicional de Josep, el rebuig del poble que els creu adúltera i ingenu, la comunió absoluta entre mare i fill en el moment del part. Les pàgines són plenes de poesia, de senzillesa i de grandesa alhora. És una magnífica història d'Amor, de l'Amor que du majúscula. Tant de bo us animeu a incorporar-vos al comentari!

Finalment, us hem de comunicar un canvi en el calendari del curs. El mes d'abril ens fa coincidir les dates del Llibrefòrum amb la Setmana Santa, de manera que aprofitarem que l'11 d'abril ens visita l'escriptora Anna Ruiz amb la presentació del seu llibre *De pell d'oliva. Quadern de Creta, 506* per ajuntar la conferència amb la tertúlia i així poder comentar amb la pròpia autora un llibre que barreja prosa i poesia, dins d'un gènere minoritari i únic com és la literatura de viatges. Voleu privilegi major?

Doncs, res més, des del Llibrefòrum us desitgem un Nadal i un any nou ple de felicitat i... de moltes paraules belles!

LLIBREFÒRUM

CURS 2010 – 2011

MES	AUTOR	TÍTOL
Novembre	Muriel Burby	L'elegància de l'eriçó
Desembre	Erri de Luca	En el nom de la mare
Gener	Màrius Carol	L'home dels pijames de seda
Febrer		INTRODUCCIÓ A LA POESIA
Març	Truman Capote	A sang freda
Abril	Anna Ruiz	De pell d'oliva. Quadern de Creta, 506
Maig	Jordi Puntí	Maletes viatgeres
Juny	Miguel Delibes	Cinco horas con Mario

de Mercè Herrera

ALTES I BAIXES

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

Lamentem la defunció de:

— María del Carmen Zapata Arjona, mare del nostre soci Miguel Mejías i àvia dels nostres socis Àlex Palacín, Daniel Mejías, Oscar Mejías i Maria Mejías.

Descansi en pau.

**EL NOSTRE SINCER CONDOL PER A
TOTA LA FAMÍLIA I AMICS**

RACÓ POÈTIC

de Marta Bayo

Josep Palau i Fabre (1917 – 2008)
ELEGIES

Jo em donaria a qui em volgués

*Jo em donaria a qui em volgués,
com si ni jo me n'adonés,
d'aquest donar-me: con si fes
un jo de mi que m'ignorés.*

*Jo em donaria a qui es donés
a canvi meu per sempre més:
que res de mi no me'n quedés
en el no-meu que jo en rebés.*

*Jo em donaria per un bes,
per un de sol, però que besés
i del besat em desbesés.*

*Jo em donaria a qui em volgués,
com si ni jo me n'adonés:
com una almoïna que se'm fes.*

de Daniel Mejías

Medicació: sí o no?

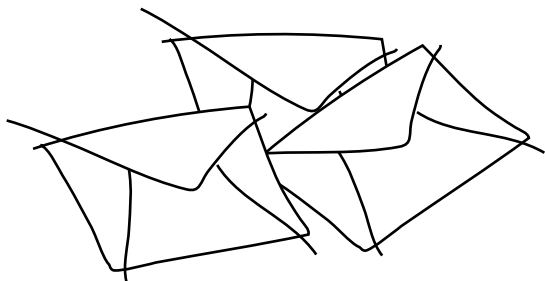
Moltes vegades, quan parlem de psicologia i malalties mentals, ens venen al cap preguntes com: quina diferència hi ha entre un psicòleg i un psiquiatra? M'he de medicar si faig teràpia? Prendre pastilles és millor que anar al psicòleg?

Crec que per respondre a aquestes preguntes s'ha de començar per distingir un psicòleg d'un psiquiatra. Primerament cal puntualitzar que la diferència cabdal que marca la resta és la seva formació. Mentre que un psiquiatra és un metge amb especialització en el cervell, les neurones i el comportament humà, el psicòleg, en canvi, ha cursat la carrera de psicologia que es basa en el estudi del comportament humà, de les seves emocions i facultats, de les reaccions cerebrals i les seves funcions, etc. Per tant, quan un psiquiatra visita un pacient el que cerca és una disfunció química al cervell que fa que aquella persona estigui depressiva o esquizofrènica, etc i per tant haurà de corregir aquest desequilibri químic amb medicació. El psicòleg, per contra, creu que els problemes d'una persona tenen diferents orígens i que s'han de tractar tots amb una bona teràpia.

És aleshores la medicació imprescindible? Depèn del cas. El que sí que cal es desmitificar-la i donar-li la rellevància que requereix. En els casos de trastorns crònics és clar que són de vital importància (trastorns com una esquizofrènia molt profunda, per exemple). En casos molt dificultosos pot ser que sigui aconsellable donar un ajut a la teràpia psicològica amb un fàrmac concret. Però cal que quedi clar que una pastilla, per si sola, no curarà mai un trastorn psicològic, doncs el cos s'acostuma amb facilitat a aquestes substàncies i per tant deixen de fer el seu efecte i és molt possible que al retirar aquesta medicació deixi de fer efecte i per tant torni a ressorgir el problema, possiblement empitjorat.

Per tant, medicació, sí en casos absolutament necessaris, si es complementa amb teràpia psicològica i en el cas que tan el psiquiatra com el psicòleg hi estiguin d'acord.

Evidentment la resposta a aquests preguntes no és un veritat absoluta sinó una opinió professional.



RECORDS DE NADAL

de Carlos Pablos

RECORDS

Quan jo era petit, per aquestes dates abans de Nadal, tot es començava a moure a casa: el meu pare preparava el suro amb el que després faria les muntanyes d'aquest magnífic pessebre que amb molta il·lusió cada any preparava. Dos sacs d'aquell suro que havia estat tot un any esperant a veure un altre vegada la llum. A la vegada, la mare preparava i parlava del que menjarien per aquelles dates, comptant sempre amb l'economia familiar que en aquella època no era bona per moltes famílies. Però tot es vivia amb molta il·lusió.

Suro per fer muntanyes, branques de pi per fer arbres, pedres de riu, sorra, molsa i tantes coses que feien que aquell pessebre amb aigua corrent de debò, fes les delícies de tots i la enveja dels meus amics que no tenien la sort de tenir un pare com el meu, amb habilitats, però sobre tot perquè a casa es visquessin uns Nadals per recordar.

Baixaven la caixa de les figures que estava a dalt d'aquell armari gran i antic. Avui tenim figures amb molta qualitat, però en aquell moment no tot era com ara. Les figures, de diferents mides, inclosos un reis mags de plàstic portats de Madrid que eren l'últim del mercat.

Quin pessebre! Amb les seves llums, l'aigua corrent, que mai vaig endevinar com és que corria per aquell riu fet a mida d'aquell decorat que ens feia viure a tota la família un moments màgics.

I arribava el dia mes esperat: la nit bona. Era una tarda de nervis i anades i tornades, de casa al magatzem a on el meu pare tenia el seu negoci, per endevinar que tindríem a la nit. El que era segur és que tindríem un vers dedicat per cada membre de la família: la meva mare, els meus dos germans grans, la meva germana, la meva tia que vivia amb nosaltres i jo. Crec que el meu pare hauria estat un bon escriptor, com a mínim de poemes, perquè els feia molt be.

El de menys era el que tenien per regal, el que menjàvem, el més important era com vivíem aquells moments que sempre queden en el meu record: com vivíem el Nadal.

Per això quant arriben aquestes vigílies de Nadal, sempre recordo i comparteixo amb la meva família, recordant al pares que ja no hi son físicament, però que sempre estaran en els nostres records, i recordant tot els moments viscuts a la nostre infantesa.



GENT DEL CENTRE: MERCÈ TOST

de David Gallach

Mercè Tost: "Al Centre et trobes com a casa"



Trobem a la Mercè Tost a secretaria, des d'on realitza una gran tasca administrativa i de coordinació per a tota l'entitat. Des d'allà, ens dedica uns minuts per parlar de la seva vida vinculada al Centre.

Com recordes els teus primers moments al Centre?

La veritat és que no me'n recordo exactament quan vaig venir, devia tenir uns deu o onze anys. Els meus pares ens van portar a mi i als meus germans per anar a l'esplai. Jo vaig venir aquí i feia excursions, activitats i tallers i em vaig començar a integrar.

En quina secció del Centre vas començar?

A l'esplai. D'aquí, vaig passar al grup de teatre quan aquest va organitzar una escola de teatre, on hi havia l'Agustí Tenllado, en el qual ens vam apuntar gairebé tots els que estàvem a l'esplai. Fèiem assaigs i la majoria de gent va marxar però jo em vaig quedar perquè m'agradava i així vaig començar a fer petits papers. Més tard, vaig formar part d'una obra de teatre que es deia *Aquellas Mujeres* on el repartiment només estava format per dones.

Havies fet teatre anteriorment?

Només havia fet les típiques obres de final de curs a l'escola. Però a mi sempre m'havia agradat i jo sóc una persona molt tímida i em costava molt expressar-me. Per això em vaig apuntar al grup. Recordo un dels primers papers, que era una núvia que sortia a l'obra *la Rambla de les Floristes*.

Quines anècdotes recordes d'aquella època?

Recordo que em faltava molta experiència en moltes coses, com per exemple no sabia que havia de portar unes enagües a sota el vestit. A part, va coincidir una època en què em donaven tots els papers de minyona, ja que eren papers petits. Per això vaig acabar per fer-me jo mateixa un conjunt de minyona.

Podríem dir que has passat per tots els grups del teatre i fins i tot has arribat a dirigir.

Sí, així és. Vaig dirigir el grup jove amb la Mari Carme Blanch com a co-directores durant la temporada 2008/2009 i vam posar en escena l'obra *Quedem al Zurich*.

Quin tipus d'obres recordes amb més impacte?

A mi em va fer molta il·lusió que 25 anys després de fer la núvia de *La Rambla de les Floristes*, el Francesc Carreras em va donar la protagonista de la mateixa obra. Tinc records molt macos amb el *Mikado* i també amb l'obra *Entre Mujeres*. Les primeres revistes també em porten molts bons records per l'ambient que s'hi va formar, i també m'ha agradat cantar i per això he participat en varies sarsueles. I finalment, em quedo amb el musical *Hairspray* on per primera vegada hem cantat en directe.

Portes la direcció dels Pastorets amb el Joan Guinart. Parla'm una mica d'aquesta tasca.

Portem uns set o vuit anys, i arriba un moment que es necessita savia nova perquè el públic necessita coses noves. Suposa molta feina de coordinació per poder encaixar els actors amb els personatges. És una feina complicada perquè són moltes representacions, però que al Centre li va molt bé. Aquest any però, tenim uns col·laboradors amb les fúries que ens han alliberat una mica de feina.

Com definiries El Centre?

Jo penso que és un lloc on t'hi trobes bé. És un lloc familiar i de trobada amb els amics, per poder xerrar i prendre alguna cosa. I també tens una gran varietat d'oci, com per exemple el teatre i la coral. Es fa molta activitat com per exemple el cicle de conferències, sopars col·loqui, llibrefòrum, sortides i altres. Sempre tens l'oportunitat de participar en alguna activitat que t'agrada.

I per tu, què significa?

Jo sempre he vingut des de petita i tot el meu oci l'he fet aquí. Ens trobàvem els amics, anàvem d'excursió, de colònies. I ara amb la gent del teatre doncs vas a veure obres i et vas trobant amb la gent.

Quines diferències trobes entre el Centre actual i el que vas veure per primera vegada?

Quan jo vaig entrar, la oferta d'activitats era més limitada. Jo venia només a l'esplai o al teatre i no estava tan vinculada. Abans hi havia molt jovent a totes les seccions, i ara, en canvi, n'hi ha però només al grup de teatre i a l'esplai. Anteriorment es limitava l'activitat a actes molt més específics, i ara s'ha obert un ventall molt més ampli per donar cabuda a molta més gent.

Com es pot convèncer a la gent perquè vingui al Centre?

Que al Centre es trobarà com a casa. La majoria dels socis estan oberts a tot-hom. A que s'incorporia gent nova. Potser la oferta pel jovent si que potser està una mica més limitada, i a més la gent mira més els preus a partir de la crisi. Però jo crec que aquí tenim un bon ambient i un gran ventall d'activitats.

I per acabar, un desig pel Centre pel 2011.

Que es puguin fer moltes activitats, que siguin un gran èxit i que vinguin molts socis que aportin idees noves per animar-los a participar activament en les tasques de l'entitat.

de Glòria Soto

LA REFORMA DEL CODI PENAL

El proper 23 de desembre entrarà en vigor una nova reforma del Codi Penal de 1995, sis mesos després d'haver estat aprovada a les Corts Generals. Les continuades reformes de Llei, moltes vegades fetes per electoralisme o populisme, no són pas la millor forma de regular la nostra societat. El sistema hauria de tindre menys lleis però més efectives i duradores.

Però bé, això no vol dir que aquesta reforma sigui inadequada, de fet pretén donar resposta a situacions que abans no havien sigut contemplades i per tant no podien ser castigades o corregides, o almenys és el que explica el text.

Entre altres canvis es contempla expressament com circumstància atenuant, les dilacions indegudes en la tramitació dels procediments, sempre que siguin atribuïbles al Jutjat. A més, es modifica el requisit de compliment de la meitat de la condemna per a les penes de més de cinc anys, als efectes de poder accedir al 3r grau. Únicament, es continua exigint el compliment d'aquest període, conegut com "període de seguretat" per als condemnats per delictes de terrorisme; pels comesos dintre d'una organització criminal; i per als que han comès delictes contra la llibertat i indemnitat sexual dels menors de tretze anys. Totes aquestes disposicions pretenen aconseguir la primordial finalitat de la pena, que és la re-socialització dels penats, segons es preveu legalment.

Per als supòsits en què el legislador pensa que és difícil la rehabilitació per l'especial gravetat dels fets, es regula la mesura de llibertat vigilada, que s'imposa a la sentència però es compleix una vegada finalitzat el compliment de la pena. Aquesta mesura té una durada màxima de cinc anys, si bé en determinats supòsits de delictes de terrorisme i contra la llibertat sexual pot arribar fins a deu anys.

S'introdueix com a pena, la localització permanent, que s'imposarà als autors de faltes que causen una especial inseguretat ciutadana com els furtus als carrers.

A més, per evitar la corrupció en el sector privat, la pornografia infantil, la tracta de sers humans, el blanqueig de capitals, immigració il·legal, els delictes informàtics, etc, es contempla la responsabilitat penal de les persones jurídiques, juntament amb la responsabilitat penal que tinguin els autors dels fets imputables comesos. Així, les penes imposables a les persones jurídiques seran la multa, la inhabilitació per obtenir subvencions i ajudes públiques, i la denegació de beneficis o incentius fiscals.

Com resposta al fenomen cada vegada més propagat de compra venda d'òrgans humans, es penalitza els que promouen, afavoreixen o facilitin el tràfic il·legal d'òrgans humans, aquestes conductes abans estaven tipificades en el delictes de lesions.

Objecte de tractament específic és l'assetjament psicològic o hostil en les relacions laborals i el conegut com mòbing immobiliari.

Pel que fa als delictes sexuals, les penes s'incrementen quan les víctimes són menors o incapacitats.

També s'incrementen les penes imposades per delictes contra la Hisenda Pública i la Seguretat Social. Respecte al frau en les subvencions, s'unifica la quantia per considerar delictes els fets amb relació al delicte fiscal, i s'estableix que per determinar la quantia defraudada es prendrà com referència l'any natural.

Una altra novetat és el tractament penal de les conductes terroristes, on estan incloses la pròpia formació, integració o participació en organitzacions o grups terroristes, i les conductes de distribució o difusió pública per qualsevol mitjà de missatges o consignes que sense constituir manifestacions de delicte puguin generar o incrementar el risc de comissió d'un delicte de terrorisme. Així mateix es tipifica el finançament del terrorisme.

I per últim, es regula el delicte de pirateria, dintre dels delictes contra la Comunitat Internacional, com instrument per donar resposta als actes il·lícits comesos contra la seguretat de la navegació marítima i aèria.

Haurà de transcórrer un temps per saber i opinar si aquesta reforma ha estat adient a les finalitats buscades. Com ja he dit el començament d'aquest escrit, en el meu modest entendre, no es tracta tant de regular continuadament, com d'aplicar correctament i amb efectivitat les lleis que ja tenim. El dret penal, és l'últim recurs a utilitzar a la societat, abans esta la prevenció i la planificació.

Malauradament, i malgrat tanta disposició, el ciutadà es sent cada dia més indefens. L'aparell del poder, és cada vegada més gran, massa estructura, massa normativa, per tan poca eficàcia.

BARBARISMES - 12

de Marta Bayo

Tret del llibre

"Campanya del Lloro"

(Barbarismes versificats)

De Ignasi Castelltort i Miralda

Igualada 1983

Fem notar que en lloc de "tonto"
(mot corrent i força insuls)
hi ha una colla de paraules:

babau, enze, liró, ruc...

Si sentiü que algú diu "matxo",
(nom que té molt mal regust)
digueu-li en bé del llenguatge
que no és "matxo", sinó **mul**.

Es mereix un "latigasso"!
Quin barbarisme més dur!
"Latigasso"? **Fuetada!**
(sense fer mal a ningú).

"Verbena"? Digueu **revetlla**.
D'un "risso", **rínxol o rull**.
Gots i sacs no tenen "fondo"
tenen **fons** o tenen **cul**.

No digueu mai "quin dessaire"!
Quan us desatén algú.
Teniu aquests dos recursos:
quin miquel! o quin rebuf!

El qui porta un escafandre
no és un "busso", sinó un **bus**.
I tots els qui fan nudisme
no van "desnúes" sinó **nus**.

Punt final, que aquest llenguatge
de babaus, lirons i rucs
junt als qui s'han tret la roba
pot semblar una mica brut.

de Marta Bayo

AUS I CONILL

- El pollastre, el gall d'indi i el conill són carns blanques poc greixoses. Cal recordar que la fracció greixosa del pollastre i de totes les aus es troba sota la pell, per això s'aconse-

- lla no menjar-la i fins i tot treure-la abans de la cocció. Així s'evita que es coguin amb el seu propi greix.
- Contenen menys quantitat de ferro que les carns vermelles. Les parts més fosques de les aus són més riques en ferro, per exemple, la zona de la cuixa. L'ànec té més ferro que altres aus, però també conté més greix.

Són carns poc fibroses, de digestió fàcil.

- Cuinats amb verdures, són una altra manera d'aportar aliments d'aquest grup. Alguns plats també queden bons amb fruita, com la pinya, la poma o la fruita seca.
- La quantitat de pollastre o de conill que correspon a una ració del grup de les carns és de 100g de pes net cru (sense ossos ni altres parts no comestibles).

La majoria de receptes de pollastre poden quedar també bé amb conill, i a l'inrevés.





POLLASTRE DE CORRAL MAR I MUNTANYA

Ingredients:

- 1 pollastre de pagès
- 2 sípies d'uns 200 g cadascuna
- 4 llagostins
- 1 ceba/ 1 porro
- 1 pastanaga
- 4 grans d'all
- 2 cullerades de farina
- 1 copa de vi ranci o de xerès
- 1 copa de licor Pastís o Ricard
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 daus d'espècia
- farigola
- sal i pebre



Elaboració

Una vegada el pollastre està net i tallat en octaus, s'enfarina lleugerament i es marca en una paella antiadherent amb l'oli, a foc lent. Es reserven els talls i en el mateix oli es marquen les sípies tallades per la meitat, es reserven i seguidament es passen igualment els llagostins per la paella i es retiren.

Es posa en una cassola l'oli utilitzat per a fregir, que haurà augmentat de volum a causa del greix del pollastre, juntament amb tots els vegetals tallats ben petits; es fan sofregir a foc lent fins que siguin tous. S'hi afegeixen el vi, els licors, les espècies i 2 gots d'aigua. Es deixa reduir durant 20 minuts amb la cassola destapada, a mig foc.

S'hi incorpora el pollastre i es deixa coure mitja hora amb la cassola tapada. S'hi afegeix la sípia i es deixa fer 10 minuts més, passats els quals s'hi posen els llagostins. Es cou tot plegat 5 minuts més i ja és a punt de servir.

Suggeriments

Cal dir que aquest plat té un punt òptim si es prepara un dia abans.

Comentari dietètic

Molt ric en proteïnes. Cobreix sobradament les racions recomanades del grup de les carns, per això s'aconsella moderar o suprimir-ne la ingesta en altres àpats del dia. També és ric en colesterol.

Constitueix una bona aportació de ferro. També en destaquen especialment el zinc, el iode, el potassi i el fòsfor. Aporta vitamines A i E, i també és molt ric en diverses vitamines del grup B, especialment la B2 i la B12.

Contingut energètic aproximat: 360 kcal.

CONSELLS DE SALUT PER A LA GENT GRAN: NETEJA ELS TEUS RONYONS

de Marta Bayo

Passen els anys i els nostres ronyons sempre estan filtrant la sang, traient la sal, el verí i qualsevol cosa maligna que entri en el nostre sistema. Amb el temps la sal s'acumula i això necessita un tractament de neteja, i ¿com ho farem per desfer-nos de la sal i sanear els ronyons?

És molt senzill. Primer preneu un bon ramet de julivert i renteu-lo molt bé. Després talleu-lo a trossets molt petits i poseu-lo en una olla. Afegiu-hi aigua neta (1 litre) i ho feu bullir durant 10 minuts. Deixeu-ho refredar, ho coleu i ho introduïu en una ampolla neta. Poseu-la al refrigerador.

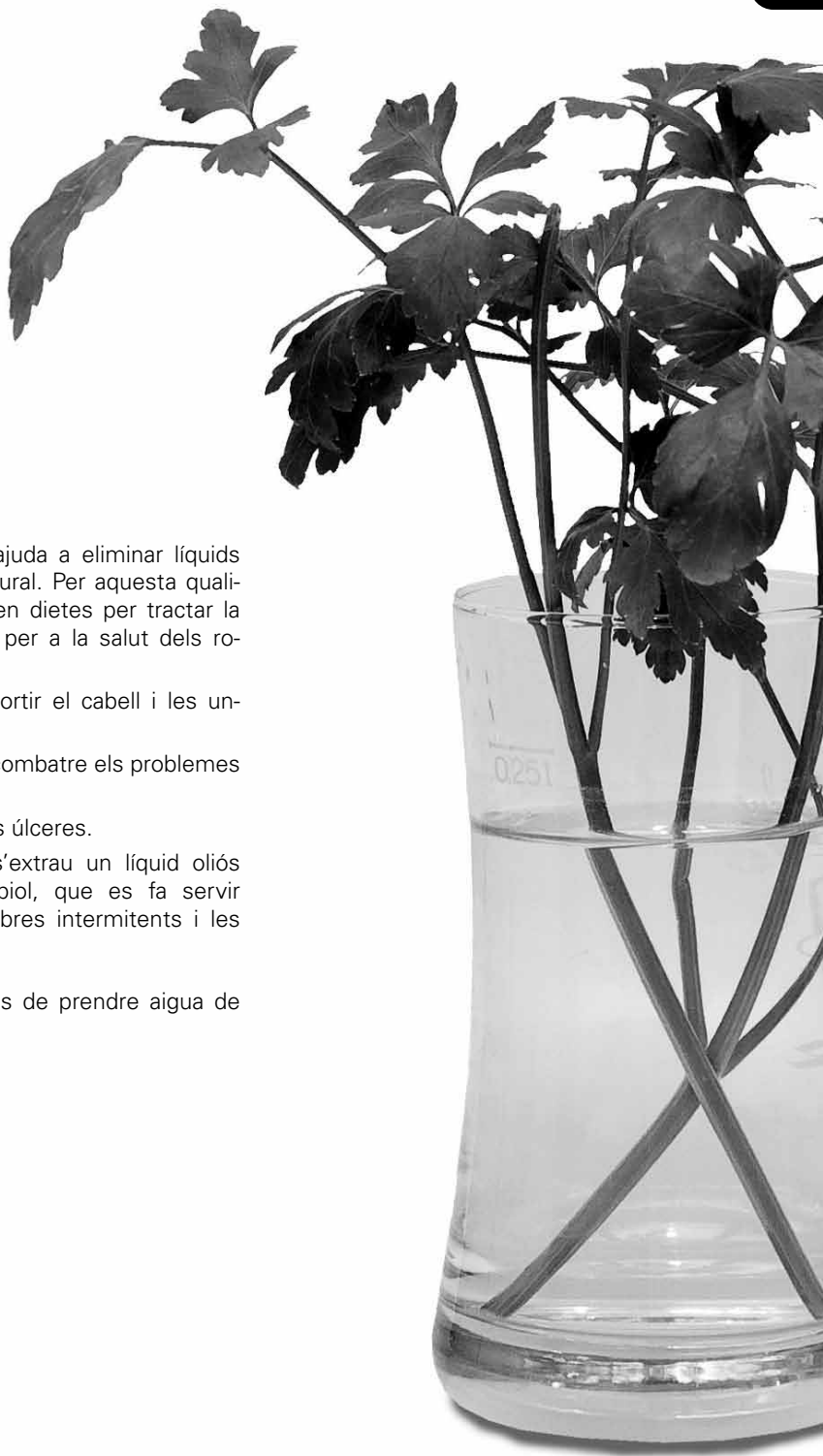
Preneu un vas d'aquesta aigua diàriament. Veureu com tota la sal i el verí acumulat comença a sortir del vostre ronyó a l'orinar.

El julivert és el millor tractament per netejar els ronyons i és natural!

Propietats i elements nutritius del julivert:

És un potent antioxidant:

- Rejoveneix la pell
- Conté betacarotè
- Ric en minerals com el calci, el fòsfor, el ferro i el sofre.
- Ric en clorofil·la: combat el mal olor de boca i ajuda a depurar el cos de toxines i grassa excessiva.
- Ric en vitamina C preveu el càncer, els problemes cardíacs, les cataractes, les infeccions i ajuda a enfortir el sistema immune del cos.
- Per ser ric en calci és molt adequat en dietes per combatre i prevenir l'osteoporosi i durant la menopausa. És molt benèfic per als nens i per als esportistes.



- És diürètic: ajuda a eliminar líquids en forma natural. Per aquesta qualitat s'utilitza en dietes per tractar la hipertensió i per a la salut dels ronyons.
- Ideal per enfortir el cabell i les ungles.
- Molt bo per combatre els problemes de la pell.
- Útil contra les úlceres.
- Del julivert s'extrau un líquid oliós anomenat Apiol, que es fa servir contra les febres intermitents i les neuràlgies.

No deixeu doncs de prendre aigua de julivert.

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

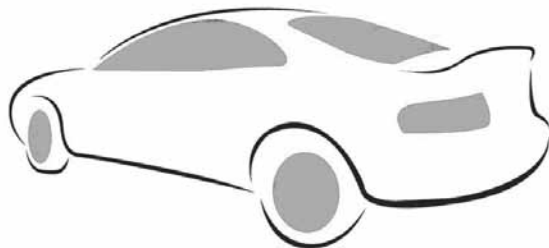
Direcció del bar a càrrec
de l'Eliane i l'Antonio

**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-080168940

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 la creu situada a l'església de la plaça de la Virreina.

Aquesta temporada dedicarem aquest espai a l'art urbà. Us ensenyarem les persianes més peculiars de diversos establiments del nostre barri. Una bona manera d'apropar una mica l'art del grafiti a tot el públic.

www.elcentregracia.cat · elcentre@elcentregracia.cat



**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**

Dipòsit legal 40.249

Edita i publica Centre Moral de Gràcia

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

Direcció:

David Gallach

**Correcció
ortogràfica:**

Muntsa Farré

Redactors:

Marta Bayo
Mercè Herrera
Daniel Mejías
Glòria Soto

Fotògrafa:

Dolors Bonet

Col·laboradors

en aquest número:

Joan Guinart
Anna Jaureguizar
Joan Galceran
Eduard Saboya
Francesc Cid
Lluís Larriba
Muntsa Farré
Josep Mª i Núria Artés
Carlos Pablos

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 publicarles. 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