



Núm. 90 desembre 2011

or i flama

Revista d'El Centre Moral i Instructiu de Gràcia

"EL CENTRE"



Sumari

EDITORIAL	DÒMINO	ESPLAI	CARTES DES DEL TERCER PIS
LA JUNTA INFORMA	CORAL BALUERN	TENNIS TAULA	SOCIETAT
TEATRE	ESBART	VIATGES I EXCURSIONS	SANT MEDIR
INTERNACIONAL	CURIOSITATS	GENT DEL CENTRE	
LLIBREFÒRUM	CULTURA	BARBARISMES	
CONSULTORI	FUTBOL	CUINA I CONSELLS	



Editorial

Direcció:

David Gallach

Redactors:

Marta Bayo
Mercè Herrera
Daniel Mejías
Gloria Soto
Pep Gorgori
Carles Salat

Col·laboradors
en aquest número:

Joan Guinart
Joan Galceran
Muntsa Farré
Carlos Pablos
Núria Bosch
Alfred Casas
Òscar Fabrés
Ferran Ferran
Anna Jaureguizar
Oriol Lluveras

Fotografies:

Dolors Bonet

Maquetació:

DeBarris sccl

Impressió:

Zukoy 5

Dipòsit legal:

B-31748-2011

Un any més celebrem la Festa de la Immaculada, Patrona de la Nos- tra Entitat. Aquest any hem volgut que sigui el mateix dia, encara que en aquestes dates amb el tema ponts es bastant caòtic, però els que volguem estar, estarem.

Un any més iniciem les festes de la Immaculada i del Nadal i aquest any hem volgut iniciar les festes amb la presentació de la nova eta- pa de la nostra estimada Revista Or i Flama.

Hem canviat el format i hem intentat actualitzar-nos i adaptar-nos als nous temps, sense renunciar a la seva essència, que és parlar del Centre i de les seves activitats, però també amb una visió mes global de la nostre societat i sobre tot de la nostre Vila.

S'han incorporat altres persones al Consell de Redacció i la Junta Directiva ha confiat el seu projecte al nostre Vocal de Comunica- ció, periodista i persona jove amb visió de futur, però a la vegada respectuós amb el que som i representa la nostra Entitat.

Estem a les portes del Nadal i un any nou també esta esperant per entrar a les nostres vides. Un any que desitgem que estigui carre- gat d'il·lusió i de bones perspectives. No són moments per tocar campanes d'alegria, però crec que hem de ser optimistes i segur que d'aquesta situació que viu la nostre societat, sortirem refor- çats, i com a mínim pensarem en els valors que hem perdut al llarg del camí.

La nostre societat necessita recuperar moltes coses que en un moment determinat han deixat de tenir importància. No hem d'oblidar mai d'on venim, ja que els nostres principis com a entitat cristiana del segle XXI, són els principis que ens serviran per con- tinuar avançant.

Són moments en el que les entitats com la nostra han de viure amb els seus propis recursos, sense esperar subvencions extraordinàri- es, que en el moment actual són difícils d'aconseguir. Moments en què el Centre assolirà un projecte d'obres per adaptar-nos a nor- mativa, i en el que poc a poc adaptarem la nostra entitat al futur ja que no es pot mirar cap un altre costat. Com a socis i components de la xarxa d'entitats i seccions que formen la nostra associació hem de fer pinya per continuar endavant i deixar el Centre que tots volem pel futur.

Benvolguts socis i amics, desitgem que passeu unes bones festes de la nostra Patrona i un Bon Nadal.

Carlos Pablos

La junta informa

El Centre ha participat durant la Diada de Catalunya en la tradicional ofrena a Casanovas.



El mateix dia es va celebrar una arrossada amb l'objectiu d'iniciar les activitats de la temporada.



El passat 13 d'octubre, el Sr. Xavier Trias, actual alcalde de Barcelona, va ser protagonista d'un dels nostres sopars tertúlia.



El Centre va organitzar un col·loqui després de la representació de l'obra "L'Home (un drama)". L'obra parlava sobre els maltractaments, i degut a aquesta temàtica es va organitzar aquest acte per intercanviar opinions i solucions a aquesta problemàtica.



El passat 15 de novembre, el sr. Jordi Roglà, director de Càritas Diocesana de Barcelona, va participar en un sopar tertúlia. A més, es va aprofitar per signar un acord de col·laboració entre la nostra entitat i Càritas per tal de realitzar diverses accions al llarg dels propers mesos de cara a realitzar diverses col·laboracions puntuals.

Per indicació del Sr. Cardenal Arquebisbe, us anunciem que ja ha estat publicada l'edició impresa del Pla Pastoral Diocesà 2011-2015 "Feu tot el que Jesús us digui", que es va presentar el diumenge 25 de setembre del 2011 a la Basílica de la Sagrada Família.

S'ha fet una edició bilingüe de la qual disposem d'exemplars per la seva difusió i que estan a la vostra disposició a la Secretaria del Centre.

El diumenge dia 6 de novembre, es va celebrar el primer aniversari de la dedicació de la Basílica de la Sagrada Família, pel Papa Benet XVI i el 50 aniversari de l'Ordenació sacerdotal del Cardenal Arquebisbe de Barcelona, l'Eminentíssim Dr. Lluís Martínez Sistach.

El Centre vol testimoniar la nostra més sincera felicitació pel cinquantè aniversari de la seva ordenació, desitjant-li els millors encerts al capdavant de la nostra apreciada Arxidiòcesis de Barcelona.

Per molts anys Sr. Cardenal
El Centre torna a posar en marxa "Els



Pastorets" de Josep M^a Folch i Torres. La representació inicial, que tindrà lloc el proper dissabte 17 de desembre serà gratuïta per tots els socis de l'entitat.

Tots aquells que vulgueu passar el cap d'any amb nosaltres ja podeu apuntar-vos a secretaria. Si voleu acomiadar-vos del 2011 i entrar a l'any nou amb molt

bona companyia, només cal que vingueu al Centre a donar la benvinguda al 2012. Us anunciem que el proper mes de gener es posa en marxa el XXVè concurs de teatre català a Gràcia.

Aquest any juguem amb aquest número de la grossa de Nadal: el 61499. Esperem que ens toqui!

EL CENTRE

ELS PASTORETS

20anys



DESEMBRE 2011: Dissabte 17 / Diumenge 18 / Dilluns 26 / Dimarts 27 / Dimecres 28 / Dijous 29 i Divendres 30
GENER 2012: Dilluns 2 / Dimarts 3 / Dimecres 4 / Dissabte 7 i Diumenge 8.

- En acabar la representació dies **2, 3 i 4 gener** arribada dels Patges Reials per a recollir les cartes per els Reis.
- Dies **18 i 28/12 i 8/01** 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

LLOC: C/ Ros de Olano, 9 08012 Barcelona

ATENCIÓ SOCI: Recordeu que la representació del dissabte dia 17 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 €.



Ajuntament de Barcelona
Gràcia

CAP D'ANY AL CENTRE!!



Sopar + campanades + ball + cotillón

Preu socis: **35€**

Preu no socis: **39€**

Nens (menú infantil): **15€**

MENU

Mousse de marisc

Confit d'ànec amb guarnició

Biscuit amb xocolata calenta

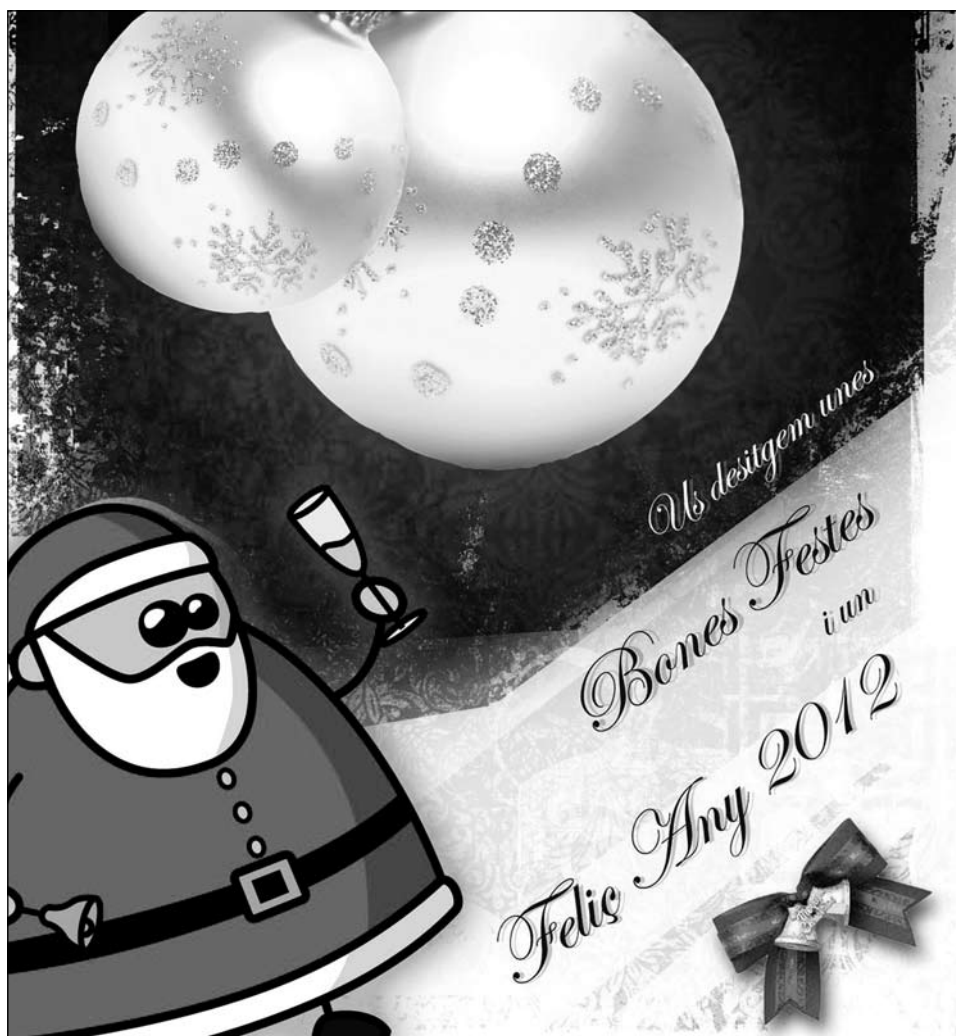
Aigua mineral, refresc, vi, cafè

RAÏM i Copa de Cava

Preu ball socis: **20€** inclou dues consumicions + cotillón

Preu ball no socis: **25€** inclou dues consumicions + cotillón

- **INSCRIPCIONS A SECRETARIA ABANS DEL 28 DE DESEMBRE** -
(s'haurà de pagar al moment de la inscripció)



5



europolis

CLUB D'ESPORT I SALUT

CEM SARDENYA

Sardenya, 549-553 · 08024 Barcelona

Tel. 93 210 07 66

info@sardenya@europolis.es



▶ JA EN PORTEM 127

Sí, el nostre grup de teatre ha complert 127 anys, un número important, tant important que dubto que a tot Catalunya pugui haver un grup amb aquest historial, i que des del 14 de novembre de 1884 que es va representar LA CURA DE MORO de Frederic Soler “pitarra” ha anat fent teatre d’una manera regular i constant fins avui, amb l’excepció dels anys de la guerra civil.

Però el sentit del grup de teatre és molt més que una xifra, és la suma d’esforços de diverses generacions de gent amant del teatre, de tradició i afició.

El teatre ha estat, per damunt de tot, el vehicle que ens ha conduït a compartir experiències i a cultivar amistats, en molts casos a formar una família, i això té un valor incalculable, i és el resultat col·lectiu el que ha de fer que ens sentim joiosos.

127 anys de teatre contemplen l’esforç anònim de centenars i centenars de persones que han aportat la seva vàlua, cadascú amb el que sap fer i a la seva època. Ara podem estar joiosos del teatre que fem perquè tenim més mitjans que els que varen tenir en el passat els nostres predecessors, però el que tinguem més mitjans no treu importància (tot el contrari) al que feien els nostres companys en el passat que amb molt poca cosa van tirar endavant amb orgull i dignitat representació darrera representació.

- 6** Del que si que hem de donar importància és en que nosaltres no som més que continuadors d’una tradició, i hem de ser conscients de la responsabilitat que això implica.

Treballem doncs sense personalismes, amb esperit col·lectiu, amb ganes de gaudir del que tenim que és molt i de valorar el que han fet els altres.

El dia del sopar d’aniversari, vam homenatgear a tots els que han fet possible que el taller de teatre sigui una realitat, que sigui el punt de mira del nostre futur, que aquets directors del taller de teatre (sortits del mateix taller) i tota aquesta quantitat de gent jove que mica en mica va agafant responsabilitats dins del grup i de l’entitat siguin, amb el seu esforç, la màquina que arrossegui el tren del nostre grup fins estacions molt llunyanes del futur.

Una abraçada a tots.



Fotos de les obres:
PEL DAVANT I PEL DARRERE
L'HOME (UN DRAMA)



El proper campionat de dòmino per parelles serà el de HIVERN-PRIMAVERA 2012 i començarà a principis de febrer. Fem aquesta pausa per les moltes absències de jugadors ocasionades per diferents motius. Esperem que, a la data esmentada, tots estiguin a punt per prendre part i lluitar pels trofeus d'aquest, nostre i principal, torneig. Ja des d'ara, els desitgem molta sort a tots els participants.

He de confessar-los, benivolguts amics i benivolgudes amigues, que hi ha una cosa que m'inquieta: ningú ha contestat a les dues preguntes que s'havien formulat a la Secció de Dòmino... que no ens llegeixen? Facin-ho sisplau, i responguin-nos... Ens agradaria molt poder inaugurar la nostra nova bústia amb les seves col·laboracions i que algú guanyi el premi d'una setmana a base de beguda refrescant, tèbia o calenta, a gust del consumidor.

La primera pregunta que vam fer sobre la cervesa, reconeixem que era una mica difícil... però la segona! Amb la de

parelles que han hagut de passar per Núria a fi d'assegurar la perpetuació de l'espècie! Sembla inversemblant que ningú no encertés, potser amb el cap a les vacances se'ls va passar o potser estaven de viatge a Núria per, precisament, ficar-se de cap a l'olla (ja m'entenen...).

Formularem una altra pregunta fàcil, a veure si aconseguim captar una bona cartera de clients, i després ja atacarem amb les de major complexitat, que sempre són més interessants.

Saben quin és el riu més llarg de la Gran Bretanya?

Contestin, sisplau, no saben l'alegria que ens donaran... Deixin la resposta a la bústia de dòmino o, si ho prefereixen, una carta al Centre.

Alfred Casas



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



Benvolguts amics i socis,

Un cop encetat el nou curs i gairebé a les portes del Nadal, us detallem les activitats en què la Coral Baluern ha participat i las properes que estem preparant.

13 Novembre: Taller de Musica Romàntica a l'església de Santa Maria de Gràcia a les 18h

19 Novembre: Sortida a Sant Benet de Bages

Properes participacions en preparació:

18 Desembre: Concert de Nadal a "El Centre" a les 12 h i col·laboració en "Els Pastorets"

26 Febrer: Trobada de Corals de Gracia a l'església de Santa Maria de Gràcia a les 18 h

24 Març: 6ª Marató de Cant Coral a "El Centre"

9 Juny: Concert 30ª aniversari a "El Centre"

Us fem saber que la Coral Baluern durant tot aquest any està de celebració, ja que fa el seu 30 aniversari! Una edat molt important en una vida!

Han estat 30 anys de compartir cançons, amics, sortides, viatges, anècdotes, rialles, plors, partiturs, escenaris, poesies, cadires, freds, calors, amunts i avalls, assajos i més assajos, molta música i molts somriures!

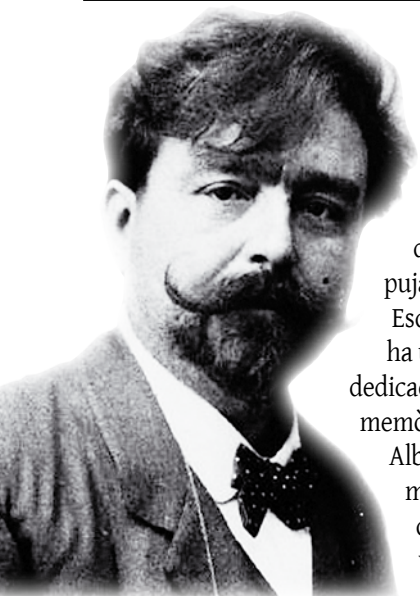
Per això volem fer extensiva la nostra celebració a tots i que per molts anys poguem seguir cantant tots junts amb vosaltres!



Us recordem que:

TENIM A LA VENDA LOTERIA DE NADAL Nº 26446 DE 5 EUROS CADA BUTLLETA. SI ESTEU INTERESSATS EN COMPRAR-NE PODEU CONTACTAR AMB NOSALTRES CADADIMARTS DE 21 ,30 H A 23,30 H O BÉ TRUCANT AL 676661571

► PETIT RACÓ MUSICAL



A pocs metres del Centre, al carrer Gran de Gràcia pujant a mà Esquerra, hi ha una plaça dedicada a la memòria d'Isaac Albéniz amb motiu de què havia viscut en aquella

casa. Com que molts de vosaltres l'haureu vist, vull dedicar-vos alguns aspectes de la seva vida:

Albéniz va néixer a Camprodon al 1860 i morí a Cambo Les Bains al 1909. D'esprit aventurer i bohemí va ser considerat uns dels millors pianistes de l'època.

Als quatre anys va oferir un concert al Teatre Romea de Barcelona.

La mare fou Dolores Pascual i el pare, Angel Albéniz, funcionari d'aduanes d'origen vasc.

Quan Isaac va tenir un any es van traslladar a Barcelona i posteriorment donat el talent musical d'Isaac el van enviar a París al conservatori. Allà no fou acceptat i el seu pare va dedicar-se a organitzar gires on Isaac era presentat com a nen prodigi.

A partir d'aquest moment, Isaac portaria una vida itinerant i bohèmia i als 12 anys va pujar com a polissó a un vaixell rumb a Sud-Amèrica, on va passar una temporada i després va marxar als Estats Units, Anglaterra, Leipzig, Madrid, Brussel·les, Budapest, Roma, etc, fins que el 1880 va tornar a Espanya.

Al 1883 va casar amb Rosina Jordana, i van tenir tres fills: Alfons, Enriqueta i Laura. Isaac va anar dedicant-se més a la composició i per recomanació mèdica al 1909 va

traslladar-se a Cambo Les Bains, als Pirineus vasc francesos on va morir.

A la seva obra consten cançons com : Cinco rimas de Bécquer (1889), Pepita Jiménez (1896) o Catalanes de Gràcia (1893). I la seva producció pianística és immensa, ja que va arribar a escriure 300 obres, entre elles : La Suite Española (1886), España (1893), Cantos de España (1897), o Suite "Iberia" (1905-1908)

A Barcelona hi ha un carrer dedicat a ell i està al barri de Sarrià.

Com a curiositat, l'actual alcalde de Madrid, Alberto Ruiz-Gallardón és nebot-net d' Isaac Albéniz, i per això està emparentat amb Cécilia Sarkozy, (qui va ser esposa del president de la República francesa Nicolas Sarkozy) i besneta d' Albéniz.

RECORDEU

Us animem a tots aquells que vulgueu formar part de la família Baluern a cantar amb nosaltres. Assagem tots els dimarts de 21.30 a 23.45 al Centre.

Us podeu posar en contacte amb nosaltres mitjançant la secretaria del Centre (93. 218. 19. 64 o mitjançant la nostra adreça electrònica info@coralbaluern.es

També podeu comptar amb nosaltres si voleu fer algun regal musical a algun amic o familiar, ja que cantem en festes, casaments i batejos.

Anna Jaureguizar



Amics:

Malgrat tots els esforços fets fins ara, i degut a la situació de manca de dansaires, i que es molt complicat tirar endavant els assajos per preparar les ballades sinó es té un mínim de dansaires, a poder ser d'edats similars, s'ha decidit paralitzar tots els assajos així com totes les ballades programades fins a veure com evoluciona la situació.

Es vol engegar una campanya de publicitat, a nivell de cartells, tríptics i la millora i actualització de la pagina web. El nou any ens dirà com evoluciona el tema.

Amb motiu de la celebració dels 40 anys de la fundació (19/2/1972) de l'esbart, al llarg de l'any 2012 es programaran una sèrie d'activitats i ballades, comptant amb la col•laboració i participació de totes aquelles persones que al llarg d'aquestes 4 dècades han estat a l'esbart.

També pot servir per poder tenir dansaires i/o col•laboradors i comptar amb noves idees.

Molt probablement el primer acte per celebrar aquests 40 anys serà un sopar el diss- abte 25 de febrer de 2012.

De tot plegat ja s'anirà informant puntualment.

Ferran Ferran





L'esplai Riki-Tiki-Tavi arrenca un nou curs. Un curs ple d'activitats, jocs i sortides. Hem començat amb molt bon peu, amb nous nens, amb un nou grup de pre-monitors i en general, amb moltíssimes ganes de passar-nos-ho genial.

Aquest any ens hem dividit en 3 grups: Un de "minis", un de "mitjans" i un de "grans".

Una de las primeres sortides que es van realitzar va ser la Festa dels Súpers. Una sortida amb activitats de tota mena, concursos i molts jocs. Vam poder veure els protagonistes de la família del club Super 3 com el Roc, l'Alex, en Pau... . Ens vam fer un tip de riure i de cantar les cançons del club Super 3, tant i tant, que al dia següent estàvem tots ben afònics. Feia un fred terrible, però les ganes de cantar no ens les va treure ningú, així que el jersei ben posat i a passar-nos-ho genial!

Aquest any volem tornar a agafar el costum de cantar les cançons del cançonero. Volem que sigui un moment en "família", tots els grups junts treballant per un objectiu comú. Volem treballar la cohesió i l'aprenentatge de valors al mateix moment que ens ho passem bé. En els cas del grup de minis faran una volta al món aprenent noves cultures, formes de vestir i històries de tots i cadascun dels països. Aquest llarg viatge serà protagonitzat pel nostre nou amic, en Pincou, un drac màgic que ha perdut el seu equipatge a la terra.

En el grup de mitjans volem començar a treballar aspectes molt importants com

a persona, ja que el nens de mitjans no són tan petits. Treballarem el respecte entre ells i cap a altres persones, la tolerància, el companyerisme i la cohesió en equip i per últim l'empatia. Tot això mitjançant activitats entretingudes per tal de passar-nos-ho genial.

També tenim el grup de grans. En aquest grup volem tractar de nou la cohesió i el treball en equip. És un grup amb el qual es poden treballar aspectes més actuals i fer servir el raonament per a la vida quotidiana. Degut a que hi ha força diferències d'edats volem companyerisme, i que tots s'ajudin entre ells. Són nens més independents als que se'l hi atorga un marge d'independència per tal de desenvolupar el sentit i la lògica.

D'aquí a pocs dies farem la primera excursió de l'any. Esperem passar-nos-ho més que bé. Aprofitant el dia després de l'excursió, tenim preparada una barba-coa amb tots els nens, pares i monitors, per fomentar la confiança entre tots i el poder compartir experiències la mar de divertides.

Oscar Fabrés

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



Tennis taula

Aquí podem veure els nostres dos representants a l'Open Internacional de Vic.

Tant el Ricardo com el Marc van participar a l'Open Català. El Ricardo va arribar a 16ns de final de l'Open A i el Marc va aconseguir arribar a 4ts de final de l'Open B. Felicitats a tots dos.



Davant l'experiència d'enguany, tots dos van començar a jugar dissabte a les 9 del matí, van acabar la ronda de grups a les 10.45 h. i no van tornar a jugar les eliminatòries fins a les 19 hores, us aconsellem que si voleu participar en aquest Open, feu la inscripció a l'Open Absolut ja que aquest és molt més ràpid, només es juga el dissabte a la tarda i com a molt diumenge al matí.



13

Hem començat la nova temporada amb il·lusió i ganes de fer-ho el millor possible. A continuació us fem saber els components de la secció, enquadrats en els diferents equips de competició.

Equip de 3a Nacional: Enrique Sotero Álvarez, Ricardo Bernabéu, Julián Martín, Aixeus Prades i Fabià Serrano.

Equip de 1a Provincial: Eduard Cabestany, Jaume Condal, Antonio Giménez i Marc Lluveras.

Equip de 2a Provincial "A": David Bartolí, Benjamín Cohen, José Luís García, Juan Manuel Gil i Luís Larriba.

Equip de 2a Provincial "B": Xabier Aizpurua, Anna Gomis, Julián Jorge, Jordi Palau, Juli Parés, Xavier Poch i Marc Ribó.

Equip de 3a Provincial: Albert Badía, Núria Costas, Oriol Lluveras, Alejandro Salvadó, Milagros Santana i Juan Vera.

Equip de 1a Provincial Veterans: Enrique Sotero Álvarez, Ricardo Bernabéu, Eduard Cabestany i Julián Martín.

Equip de 3a Provincial Veterans: Albert Badía, David Bartolí, Jaume Condal, Núria Costas, José Luís García, Juan Manuel Gil, Anna Gomis, Julián Jorge, Luís Larriba, Oriol Lluveras, Jordi Palau, Xavier Poch, Milagros Santana, i Juan Vera.



Viatges i excursions

► SORTIDA A

SORTIDA A SANT LLORENÇ de MORUNYS i a la CIUTAT DE SOLSONA.

14 d' OCTUBRE de 2011

Aquesta va ser la primera "Sortida cultural" del nou curs 2011-2012. Amb una puntualitat anglesa, quan encara tocaven les campanades del rellotge de Santa Tereseta, a les 7h del matí, l'autocar arrencava Via Augusta amunt fins agafar les Rondes que ens havien de connectar amb la carretera corresponent. Vam arribar a les 9h de matí a la plaça del Dr. Ferran, a Sant Llorenç, on està situat l'hostal La Catalana i on ja hi havia unes taules preparades per poder esmorzar i prendre forces, per després anar a visitar tot el poble.

SANT LLORENÇ

Va venir un gran historiador, que va fer-nos una magnífica explicació del poble i una magistral lliçó d'història.

Iniciàrem l'entrada al poble pel Portal de La Pietat, un dels portats que encara existeixen després de l'enderrocament de les seves muralles cap al s.XIV. En el recorregut pels carrers, vam poder adonar-nos de la seva estructura medieval, de les construccions modestes de les seves cases construïdes esglonadament per la seva situació dins La Vall de Lord. El poble va formar-se a finals del XIII al costat del monestir, on s'havia establert una comunitat de clergues que després va ser un monestir benedictí.

Vam sortir per un altre portal "el del Puig" i ens dirigírem a un pla on admiràrem una gran vista panoràmica del poble i de la serra de Port del Comte al ponent; les roques del Verd més al nord i, mirant a migdia, els cingles de la serra de Busa. El pas natural ara l'ocupen les aigües del pantà de la Llosa del Cavall. Podem trobar-hi també el tossal de Vall-llonga (1.241m) i la mola de Lord (1.181m), a més de la rasa de la Torroella que drena les aigües cap al Cardener.

A la PLAÇA de L'ESGLÉSIA de Sant Llorenç, tot contemplant-la, el guia va fer-nos una petita ressenya de la seva història. La població, documentada des del segle IX, era dispersa i no existia nucli urbà. En aquest lloc hi havia una casa i una església preromànica. Va ser al s. XII que s'establí una comunitat benedictina amb la conformitat del vescomte de Cardona, Ramon Folc, l'abat de Tavèrnoles i el prior de Sant Llorenç, cons-

truïnt una vila a redós del monestir i passant l'església prioral a ser parroquial.

L'església parroquial de Sant Llorenç, fou declarada monument historicoartístic el 1976. Consta de tres naus. L'absis central guarda restes de pintures murals del segle XIII. Es conserva l'altar barroc de la Mare de Déu dels Colls, d'estil xorigueresc, obra barroca que omple completament tot l'interior de la capella esdevenint així l'element principal de l'església. Durant la guerra de 1936, la capella fou salvada per una nota del conseller de cultura, Ventura Gassol, demanant que no es toqués res dels retaules de Sant Llorenç. El claustre, adossat a l'església, fou edificat al segle XVI. A la sala que podria haver sigut el refectori, hi ha instal·lat un petit museu del Patronat de la Vall de Lord, amb estris, fòssils, eines, barrals (càntirs de fusta) i altres objectes, així com un teler per fer els draps de llana, els "piteus".

A finals del s. XII van arribar uns teixidors provinents de la plana de Poitou, prop de Poitiers. A partir de les hores, i fins a mitjans del s. XIX, Sant Llorenç va ser conegut per la seva indústria de draps de llana que eren anomenats "piteus". Van ser exportats a Europa i servien per fer capes per arrecerar-se de la pluja i el vent. La zona va quedar exclosa de les guerres del s. XV al XVIII, cosa que procurà una vida amb pau i tranquil·litat, en la qual les famílies benestants van procurar el necessari perquè s'hi pogués desenvolupar l'art.

Però les coses canviaren i el 1823 sofrí la Guerra del Francès. El 19 de gener de 1823, el general Antoine Rotten va donar ordre de calar foc al poble després de saquejar-lo. Se'n salvaren només les famílies "patriotes"

mentre que la resta d'habitants no varen poder tornar a residir ni a Sant Llorenç, ni a Solsona, ni a Berga. Les guerres carlistes van portar a la destrucció molts santuaris de la Vall de Lord.

En el s. XX, Sant Llorenç es trobava aïllat geogràficament, anar a Solsona es feia difícil per la manca de comunicacions. Va ser, doncs, un poble aïllat i arruïnat que durant la guerra de 1936 va ser pas dels que sortien cap a França.

FONTS DEL CARDENER

Vam pujar a l'autocar per dirigir-nos a veure les fonts del Cardener, situades a la Vall de Lord, en el poble de la Coma en direcció a Tuixén.

Allà varem poder gaudir de l'exuberància d'aigua: tant pel cabal del riu com pels salts i la música d'aigua.

Acabada la visita, vam fer una parada en una formatgeria artesanal de la zona, una empresa familiar dedicada a l'elaboració de productes artesans: Formatgeria "Les Roques" on la seva mestressa, la Dolors, ens va atendre gentilmente.

I cap "a l'hostal falta gent": a dinar després de tot el matí anant amunt i avall.

La menja va ser deliciosa, indistintament del plat triat. El Sr. President, Carlos Pablos, va aprofitar l'ocasió a l'hora dels postres per felicitar al nou president de la Sagrada Família, Sr. Esteve Camps amb un fort i llarg aplaudiment.

CIUTAT DE SOLSONA

Després de patir l'escomesa de les tropes sarraïnes, Solsona va ser conquerida pel comte Guifré el Pilós cap a l'any 870. En la documentació del s.X consta que s'havien

construït un castell i una església. La vila va néixer també a l'entorn d'aquests dos nuclis i tingué dues jurisdiccions: la del duc de Cardona i la del bisbe de la Seu d'Urgell.

La catedral de Santa Maria de Solsona, havia estat la seu canònica augustiniana. Es conserven els tres absis romànics, el campanar i escultures dels capitells. L'església romana fou transformada del s. XIV al XVII. La capella de la Mercè, del 1754, té un bell altar barroc; enfront seu, hi ha la capella de la Mare de Déu del Claustre, patrona de la ciutat, obra romànica, treballada en pedra negra, de finals del s.XII, molt diferent a la resta d'imatges de la nostra escultura catalana. El nom de Claustre, ve del lloc on va ser trobada. Dues llànties cremen a cada cantó de l'altar des de 1753. La façana principal és una obra barroca del 1768. La catedral va ser declarada monument històricoartístic l'any 1931.

Al costat de la catedral hi ha el Palau Episcopal, amb façana neoclàssica, construït el s.XVIII. El Museu Diocesà i Comarcal es troba al seu interior.

Com la tarda arribava a la seva fi, també a nosaltres ens arribava la nostra fi de la sortida, sense tenir temps de passar per cap pastisseria i comprar les pastes típiques de l'indret, encara que els organitzadors sí que en varen tenir ocasió per, després, en el camí de tornada, fer-ne el clàssic sorteig.

Sembla que la propera sortida serà al febrer amb una calçotada... ja l'esperem amb ànsia!

15

Núria Bosch



**Reposteria i degustació
Artesans des de 1951**

Travesera de Gracia, 210
08012 Barcelona Tlf. 93 213 51 63

Pan Artesanal
Dietetico
Regimen
Ciabatta
Fibras
Panes especiales

Pastisseria
Reposteria
Pizzas Variadas
Canapes
Pasta te
Figures Pa



Cartes des del tercer pis

Benvolguts amics:

Aquesta vegada no volia tornar a escriure-us dels nens per no fer-me repetitiu, però les circumstàncies m'han obligat a canviar de parer, m'explico: fa uns dies, es va jugar a La Pineda de Salou, la final del Campionat de Catalunya per edats. El Tres Peons hi va enviar un equip per competir a la categoria sub-8, és a dir, nenes i nens que no tinguin aquesta edat. L'equip estava format per dues nenes;



Caterina Llauredó i Nagore Martínez, i un nen, Llibert Céspedes. El resultat va ser molt bo i es van classificar en tercer lloc de 8 equips. Dels cinc encontres jugats, en van guanyar dos, en dos més es va empatar i només tingueren una derrota.



Cal esmentar la victòria enfront del Edami, per 3 a 0 perquè els rival superaven als nostres jugadors en 80 punts d'elo a cada tauler. Felicitats als joves jugadors, i als que amb la seva col·laboració han fet possible aquest èxit, ens referim als pares dels nens, per animar-los i facilitar-los que puguin jugar escacs, i a Filemón Cruz i Dani Leiro que amb els seus ensenyaments fan créixer el nivell (i l'afició) dels joveníssims escaquistes.

I posats a treure pit, haig d'explicar-vos que el nostre primer equip, va aconseguir el passat mes d'octubre, proclamar-se campió de 1ª Divisió i tercer absolut, al Campionat de Catalunya de partides ràpides per equips: Dani Boix, Carmelo Rivero, Marcos González i Jaume Gallart han estat els nostres jugadors, que han fet possible que el Tres Peons guanyés 7 encontres, n'empatés dos i no en perdés cap.

Bones notícies que ens proporcionen els nostres futur i present, i que, desitjaria que servissin per ajudar als qui em llegiu amb tanta paciència i no jugueu escacs de competició, a donar el pas per fer-ho.

Al tercer pis tens les portes obertes.
Salutacions cordials

Joan Galceran

En cas que us interessi publicar algun esdeveniment familiar, adreçeu-vos a secretaria o feu-nos arribar un correu a oriflama@elcentregracia.cat

Felicitem als nostres socis Sergi Carreras i Mercè de Haro per haver estat pares per segona vegada d'una nena que es diu Berta i que va nèixer el passat 4 d'octubre.

Lamentem comunicar-vos la defunció de: La mare dels nostres socis Amadeu i Carles Cristià Cerezo.

La mare de la nostra sòcia Laura Marsà Arroyo.

La mare de les nostres sòcies Charo i Montserrat Avilés Rodríguez i àvia dels socis Pílar Ruíz Avilés, Ferran Ferran Avilés i Alex Ferran Avilés.

Del soci Xavier Chavarría Cardona del club d'escacs Tres Peons.

De Víctor Tost Romeu, pare dels nostres socis Mercè i Miquel Tost i avi de Victor Pablos.

De Dolores Vargas Gallego mare política de la sòcia Montserrat Cols i àvia dels socis David i Lourdes Garcia Cols.

Del nostre soci Emili Trenzano Manero.

La mare de la nostra sòcia Rosario Rufino Pérez i àvia dels socis Mar Guinart Rufino i Ferran Guinart Rufino.

De Ricard Runge Bayo, fill de la nostra sòcia Marta Bayo i pare de Mireia Runge, sòcia i component del taller de teatre.

De la sòcia, Roser Fortino Estarlich.

Mercè Herrera



la mamma

**C. Villarroel, 247-249
08036 BARCELONA**



Sant Medir

D'aquí a uns mesos, és a dir, el proper 3 de març, tornarem a despertar-nos amb el buíllici de cada any tal i com estem esperant. La nostra festa es converteix en un dia màgic amb el so del repicar de les bandes, la inquietud dels cavalls (que no paren de moure's), els crits de la quitxalla demanant caramels i la presència dels avis acompanyant els néts. En fi, és el gran dia per tots els que estimem la festa.

Sí. Tot passa molt ràpid i el temps vola en un dia tan esperat i amb l'angoixa al cos demanant que no plogui (encara que amb això no hi podem fer res), i només ens queda resignar-nos i esperar que surti el sol.

Sempre tenim un record pels nostres companys romeus que ens han deixat al llarg

dels anys, i quan s'acosten aquests dies els trobem a faltar amb més motius, tot recordant els bons moments que ens han donat.

La festa fa molts anys que perdura i hem de lluitar per tal que no es perdin les tradicions, ja que no les podem deixar morir. La joventut que ens ve al darrere i que ens va empenyent ha de ser el futur i en tots ells confiem.

Aprofitem per felicitar a l'equip de l'Or i Flama pel nou format i per la seva innovació, alhora que els emplacem a treballar tots plegats en aquest camí pel bé del Centre.

Mercè Herrera



Internacional

► UN ESTAT DELS EUA

NEVADA

En Borja, el meu germà Adolfo, la meua amiga Begoña, i la seva parella Carlos, vam fer vacances per alguns dels Estats dels EUA i aquest article pretén explicar una mica el que vam veure.

Arribàrem a Las Vegas el dia 22, i com no podia ser d'altre forma, al mateix Aeroport vam trobar màquines recreatives. Vam dirigir-nos a l'àrea del carrer Strip, on estan ubicats els hotels, casinos i resorts més grans del món en un tram d'uns 5 km.



Luxe, plaer i molta gent i molta calor. A la ciutat que mai dorm, tot és gran i suntuós, i es juga de dia i de nit. Però, a més del joc, hi ha molts espectacles. Vam veure "Le Rêve", la millor obra del moment, segons van dir-nos. Un espectacle d'aigua, llum i color que es feia al fabulós Hotel Wynn. Sense desmerèixer la història, el muntatge, el vestuari i el so van ser el fill conductor, amb una línia que ens recordava les representacions del "Cirque du Soleil". També vam gaudir d'un espectacle de revista, on es representava tota la història de Las Vegas. Els artistes feien referència als personatges més coneguts, com era el cas del trio de Frank Sinatra, Dean Martin, y Sammy Davis Junior, que van actuar molt sovint a Las Vegas. Actualment, Celine Dion té un espectacle permanent.

A trenta minuts de la Strip trobàrem el carrer Fremont, situat a la part més antiga i on diuen que va començar el naixement de tot aquest imperi. Ens va encantar el carrer, ple



de jocs de recreació i d'artistes que feien la seva especialitat i també de grups musicals. Està cobert, i al sostre vèiem una part de “We will rock you”, l'espectacle fet en homenatge al gran artista Freddy Mercury.

Una de les excursions que vam fer va ser al Gran Canyó de Colorado. És impressionant la vista recorreguda amb helicòpter, amb una música de fons que donava l'ambient d'aventura requerit. Va ser una experiència molt interessant.

Las Vegas és una de les ciutats més poblada a l'Estat de Nevada, juntament amb Reno i

la capital Carson City. La seva fama va començar cap als anys 40, quan van arribar inversors amb diners i que segons es comentava, procedien del sindicat del crim de la costa Est. De fet, es diu que un dels primers hotels que es van construir, “El Flamingo”, tenia darrera a la màfia. Anys més tard, amb la caiguda de Batista a Cuba, les inversions americanes es van traslladar i la fama va anar pujant.

Vam sortir de Las Vegas en limusina. Ja hàviem acceptat l'esperit del “tot a lo gran”, i vam decidir que era el millor transport abans de volar cap a San Francisco.

Gloria Soto

19



Llibrefòrum

► **ALLÒ QUE BRILLA COM EL MAR**, el llibre d'octubre del LLIBREFÒRUM

Què és allò que brilla com el mar? Segurament aquesta és la clau, i alhora la gran incògnita, de la novel·la escrita per la japonesa Hiromi Kawakami.

El llibre és una novel·la iniciàtica que se centra en la vida de tres adolescents: la Mizue, el Hanada i, com a eix central, el Midori. Els dos primers prenen actituds que no ens costa identificar amb aquesta etapa de la vida en la qual, com mosques en el vidre d'una finestra, els individus hem d'aprendre com som, què volem i cap a on volem anar. En definitiva, aprenem a identificar, amb totes les limitacions que la nostra capacitat perceptiva ens atorga, què és la vida. D'aquesta manera, la Mizue

és la noia gelosa de la seva privacitat, que va sempre carregada, magnífica metàfora, amb tota la seva intimitat: les cartes i els diaris personals; se'ls endu a tot arreu afrontant el pes i la incomoditat que això provoca. El Hanada, per la seva banda, manifesta la tòpica i necessària rebel·lia davant de la societat que identifica com el regne del món adult; per això, per a no caure-hi fusionat i absorbit, per mantenir la seva personalitat diferenciada de la massa apegalosa, en Hanada decideix vestir-se de dona, amb un uniforme mariner que el fa sentir còmode malgrat totes els comentaris, burles i mirades de què és objecte. L'uniforme, l'hi ha de servir també per trobar la seva orientació sexual sense

que en sigui gaire conscient.

Però l'eix central és el Midori: ell obre i tanca la novel·la, ell és el narrador en primera persona, ell ens va relatant la seva experiència i ens transcriu els diàlegs, moltes vegades absurds, que manté amb les persones que l'envolten. Aquest narrador, autobiogràfic i per tant amb la visió limitada que dóna l'estar massa a prop dels fets, és el pany que el lector ha d'aprendre a obrir. Què li passa al Midori? Quin és el seu viatge iniciàtic? Quin és el que el pas que ha de gestionar durant l'adolescència per arribar a la seva maduresa?

De fet, l'autora no ens enganya: des de la primera plana ens diu quin és el problema. Però la subtileza del conflicte fa que l'obviem: i no ens passa sovint això a les nostres vides particulars? Els nostres ulls estan oberts als grans conflictes, potser perquè els telenotícies i les grans produccions cinematogràfiques ens han dut sovint per aquest vessant. Tanmateix, la nostra experiència diària ens diu que el conflicte, el malestar que sovint tenim per flassada quan ens abriguem a la nit, està fet de petites incoherències, de petits desajustos, de petites decepcions que són persistents i arriben a ensordir precisament perquè per la mida no acostumem a reparar-hi... una mica com la falla del lleó que venç tots els perills però que és vençut per un mosquit.

En Midori no sap comunicar-se, no sap valorar la magnitud del que sent, ni sap qualificar què és lògic o habitual i què és extraordinari o ofensiu. Els lectors som testimonis, des dels primers records del protagonista, del decalatge que hi ha entre tot el que ha viscut i el que pensa i el que arriba a dir, tot és "normal", tot està bé... com la seva mare li recita "Tot està bé a la Terra". El seu viatge iniciàtic, en una illa a l'estiu, serà la descoberta de la sinceritat, de reconèixer què sent i de dir-ho, sense que això vulgui dir aprendre a fer retrets ni voler metamorfosejar els altres, sinó transformar la realitat que ens envolta a partir del canvi en l'aproximació que hi fem. Si volem la comparativa, en el repetit intent de reflectir el xoc entre l'individu i la societat, la literatura ha jugat sovint a posicionar-se en un dels dos extrems: en l'excentricitat de l'individu que viu com una tragèdia el no poder as-

similar-se al grup (aquí tenim el magnífic Kafka que transforma el pobre Gregori en una immensa panerola que ha de sobreviure entre la societat que ni s'adona de la seva metamorfosi), o bé en la societat assimiladora, erràtica i poderosa que dissol l'individu o la diferència (com Ray Bradbury en el seu Fahrenheit 451). Kawakami no se situa en cap dels dos extrems: la societat és la suma d'individus excèntrics, especials, estranys fins i tot, i la convivència és el respecte a cada idiosincràsia sense pretendre'n cap digestió. El secret per conviure i sobreviure a la tensió només rau en la mirada i aquí l'autora ens convida a tenir ulls compostos d'insecte. Precisament l'únic adult "normal" és el Sr. Sato, un "adult al punt" com l'anomena el Midori comparant-lo a la cocció d'un bistec, però l'únic personatge que el protagonista és capaç d'oblidar, precisament per la seva manca d'estridència.

Tota la novel·la és plena d'incomunicació i malentesos: l'àvia que és anomenada mare fins que el Midori entra a l'escola i s'ha de solucionar el tort de la nomenclatura; la mare que accepta el seu paper de mare soltera però que mai no n'acaba d'assumir els deures intangibles; el pare biològic que no accepta el seu rol de pare però que sempre està present a la vida del seu fill, assumint de forma pràctica el que no està disposat a assumir de forma legal; la història que en Hanada explica en la seva primera entrevista de treball quan en realitat vol explicar els seus novells sentiments d'amor... Aquesta incapacitat de comunicació té el seu punt culminant quan en Midori pot no patir-la sinó observar-la: quan se li demana expressament de no traduir tots els sentiments en paraules profundes i quan aprèn a ofegar el plor de l'emoció en plasereries per no aclaparar el seu interlocutor.

Ara bé, tots els conflictes i problemes estan coberts per un bany d'amor enorme: l'àvia es posa el xal de llana que la seva filla li va regalar perquè la picor que li provoca li recorda que és viva; el Midori acompanya el Hanada en l'allau de burles i crítiques malgrat la terrible incomoditat que sent; el vestit verd que la no-tan-amiga de Fukushima regala a la Masako; les rialles compartides de la Mizue; els préstec a fons perdut del professor Kitagawa...

I enmig de tot aquest panorama extraordinari, la poesia que acompanya cada un dels personatges i que ens acompanya, com a lectors, per aquest extraordinari viatge literari. La poesia, gènere que sempre ha intentat copsar la immensitat de l'interior de l'ésser humà, més enllà de formes, nacionalitats, llengües, pells o ideologies. Us transcrib l'haikú que la Mizue llegeix al Midori just abans que el plor es transformi en rialla:

Peça de circumstància, de Jean Cocteau

*Grava el teu nom en un arbre
que s'estengui fins al nadir.
L'arbre és millor que el marbre,
perquè els noms hi creixen*

Impressionant, oi? Només una m de diferència entre els dos mots i quin abisme de significat! No us perdeu aquesta meravella de lectura!

Muntsa Farré

? Consultori

Veritat o mentida en PSICOLOGIA:

► L'ALCOHOL DEPRIMEIX.

L'alcohol per si mateix no deprimeix, però sí és cert que la seva funció fisiològica consisteix en inhibir aquella part del cervell que s'ocupa de pensar les coses dues vegades. És per això que quan en bevem en accés fem coses més esbojarrades.

21

“Ah! Ets psicòleg? M'estàs psicoanalitzant oi?”

Eviteu aquesta frase si coneixeu a un psicòleg. El més probable és que no us estigui “psicoanalitzant” i si ho fa després us cobrarà de trenta a seixanta euros.

No vull anar al psicòleg perquè em canviarà la personalitat.

Els bons psicòlegs no s'ocupen d'això. La teva personalitat és la que és; el psicòleg et dona unes bones eines perquè la puguis gestionar bé i ser més feliç.

Anar al psicòleg porta molt de temps.

Anar al psicòleg no és com prendre's una pastilla pel mal de cap, que te la prens i se't passa. Porta temps. Els canvis, però són a llarg termini, molt permanents i extremadament beneficiosos.

Només fem servir el 10% del cervell.

Si fos cert seriem més beneïts que un hàmbster lobotomitzat. Em sap greu decepcionar-vos trencant aquest mite, però afortunadament en fem servir gran part més.

És important expressar la ira acumulada.

Sí que és cert que s'ha d'expressar, però no en forma d'ira, si no en forma d'opinió. Enfadar-nos serveix de ben poc. Cal saber gestionar bé les emocions.

La baixa autoestima provoca problemes psicològics.

Més aviat és al revés, els problemes psicològics provoquen baixa autoestima i la baixa autoestima dificulta que desapareixen.

Anar al psicòleg és molt car.

Això, parcialment és cert. Hi ha psicòlegs per a totes les butxaques hi hi ha persones que els hi costa més finançar-se un psicòleg que d'altres. En tot cas, si és una despesa necessària, s'ha de fer un esforç per estar millor que es faria per comprar algun medicament o per pagar el lloguer.

El Polígraf és un medi fiable per detectar mentides.

Absolutament fals. No hi ha cap fórmula fiable al 100% per saber si algú mateix, tot i que existeixen tècniques que poden orientar-nos.

Els pols oposats s'atreuen.

Això és 50% cert i 50 % fals. Si és cert que dues persones molt iguals de caràcter els costaria conviure. Cal que les parelles es complementin. Però dues persones sense res en comú i completament oposades també seria un desastre.

Daniel Mejías



Curiositats

22

► OCTUBRE

La Sal és l'única pedra comestible. Durant segles va ser una mercaderia molt valuosa. Tant, que fins i tot es va fer servir com a moneda. La sal ha estat la causa d'algunes guerres, i diuen que la muralla xinesa va ser finançada amb el comerç de la sal.

L'any 1923 el Col·legi de Metges va reconèixer les qualitats beneficioses del iogurt. Els metges el receptaven i es venia a la farmàcia.

El dir "migjorn" designem la part central del dia, i el punt cardinal del Sud. També donem nom a un vent. Però a més, ens referim al punt on és el Sol just a les dotze de l'hora solar. Aquest punt és variable al llarg de l'any i això fa que esdevingui una referència fonamental en l'orientació de caminants i mariners.

L'ametlla amarga s'utilitza en petites dosis, tant a la pastisseria com a la perfumeria o la farmàcia. Ajuda a millorar la hipertensió o els refredats. Però cal controlar la dosi.

Diuen que n'hi ha prou amb cent grams d'ametlles amargues per a causar la mort d'una persona.

Una molla de pa xopa de llet, barrejada a la carna, us farà uns canelons més flonjos i gustosos. El mateix passa amb les mandonguilles. La molla amb llet també ajuda perquè a l'hora de ocure les mandonguilles no s'espallin. Per cert, abans de rostir-les, poseu-les a la nevera durant un mínim d'una hora.

Només hi ha dos grans rius al món que van de Sud a Nord: el Nil, a Egipte, i el Fox River, a Estats Units.

Raïm podrit per a fer vi.- Al darrere de cada bon vi hi ha una o dues varietats de raïm que li donen la personalitat. El raïm és una fruita molt sensible als canvis de temperatura. Alguns dels vins blancs dolços més bons del món es fan amb raïm podrit (tenen botritis, un fong que apareix en terrenys amb boira

matinal). El fong forada la pell. Li treu l'aigua i li augmenta els sucres i l'aroma.

Fetes d'espart, les ulleres d'ase eren uns artillugis que servien per a tapar els ulls dels animals que voltaven a les sènies per a pouar aigua. Així, l'animal que donava tombs sense parar, no es marejava.

Els olis essencials són una concentració de les propietats curatives de les plantes. S'extreuen per destil·lació i són incolors. Es poden fer servir per a massatges.

L'orenga és amiga de les pizzes. Floreix amb tons rosats i lilats. Les seves fulles 'sutilitzen en algunes salses i per a l'adob d'olives confitades. Presa en infusió, l'orenga té propietats digestives i ajuda la respiració.

Originari de l'Índia, l'arròs es cultiva a la Xina des de fa més de 5.000 anys. És el cereal més conreat al món. Proveu de fer-lo integral en olla a pressió. Té moltes propietats. Poseu una tassa d'arròs per persona i afegiu el doble de tasses d'aigua. Amb uns vint minuts el tindreu a punt.

Nadal és època de marisc. Els llagostins a la cervesa són molt bons. Compreu-los congelats, un mes abans i seran més barats. Deixeu-los descongelar i poseu-los a macerar durant quatre hores en una safata amb un raig d'oli, suc de llimona i pebre negre. Abans d'entrar al forn, tieru pel damunt un bon raig de cervesa. Dins del forn, quan comencin a assecar-se, tieru-hi un altre raig de cervesa. De seguida seran fets.

► NOVEMBRE

A la cuina parlem de marinar quan posem a estovar o macerar durant vint-i-quatre hores la carn que volem preparar. Normalment es marina amb oli, vi o vinagre. A més, se li afegeix herbes aromàtiques o espècies perquè la carn perdi la seva fortor i guanyi aromes.

Les orelles mai deixen de créixer. Potser per això una forma de desitjar llarga vida és estirar les orelles de qui compleix anys.

La patata rep el nom de trumfo o trumfa en alguns llocs de Catalunya. L'api pertany a la mateixa família que el julivert i el fonoll. El podeu posar en amanides, però també el podeu coure per a fer cremes o bé sopes. També resulta excel·lent com a aperitiu, tallat pel mig, una mica buidat i farcit amb formatge blau i una mica de ceba tendra picada.

Les violetes africanes s'han aclimatat perfectament com a planta d'interior. Demanen, però, un lloc sense corrents d'aire, i lluminós, tot i que no volen que els toqui el sol directament. No suporten que en regar-les, se'ls mullin les fulles ni les flors.

El rossinyol, a més d'un ocell cantaire, és un bolet. I també la clau mestra amb què els serrallers obren els panys dels que se n'ha perdut la clau.

"Si us vaga, un dia, pugeu l'escala d'un cam-

panar. Quan sigueu dalt, deixeu-vos portar per la vista i l'oïda. El cor us ho agrairà". Joaquim Ruyra.

"Si vols agafar gana, menja magrana". Les magranes van bé per als budells i contra el colesterol. Tenen propietats antioxidants. Si en voleu fer suc, partiu-les pel mig i exprimeu-les, com si fossin taronges. Però vigileu, que taca. També podeu fer servir la líquadora. La magrana lliga molt bé amb amanides. Proveu-ho amb una barreja de salmó fumat, escarola, figues seques i nous.

Molts casos de migranya van acompanyats d'intolerància a algun aliment. La llet, el blat, embotits, taronges o algunes fruites tropicals àcides poden provocar mal de cap. Però la causa primera de la migranya és l'estrès.

Als pebrots, tomàquets i cogombres no els agrada gaire de ser guardats dins de la nevera. Cal evitar de guardar els tomàquets a la vora de la fruita, perquè llavors maduren més ràpidament i es fan malbé abans.

Mastegar menta combat el mal alè. Si voleu un elixir per a potenciar les virtuts d'aquesta planta, feu-li arrencar el bull en mig litre d'aigua i uns brots de romaní. Coleu aquesta aigua i feu-ne unes glopejades després d'haver-vos rentat les dents.

Un rajolí de vinagre a l'aigua del gerro de flors, mantindrà l'aigua transparent durant més dies, i evitarà que faci mala olor. El vidre és l'únic material que es pot reci-

clar totalment. Per cada quilo de vidre que dispostem al contenidor de recollida selectiva, se n'obté un altre quilo per a nous envasos.

► DESEMBRE

La morella és una ventada molt freda que bufa des de les muntanyes de Prades. També se la coneix com a marinada baixa. Bufa sempre des del Sud o Sud-oest.

El bròquil és una verdura que demana les formes més senzilles a l'hora de ser cuinada.

La consciència ecològica reclama electrodomèstics i aparells reciclables, amb mecanismes senzills i que es puguin arreglar. Si a més, funcionen amb energies renovables, bé podem dir que "oli en un llum".

Si el dia s'ha llevat amb rosada abundant, i al vespre hi ha molta humitat, senyal de temps estable. Almenys durant tres dies.

L'animal més ràpid del món no és un mamífer. És un ocell. Es tracta del falcó, que en descens picat pot arribar als 300 quilòmetres per hora. En línia recta, però, l'animal més ràpid és el falciot. Pot arribar als 170 quilòmetres per hora.

Feu servir la confitura d'albercoc o préssec per a brillantar pastissos de fruita. Feu-ho amb un pinzell i diluint la melmelada en una mica d'aigua.

"En comptes de córrer per atrapar la felicitat, atura't i deixa que la felicitat t'atropi a tu". Sloterdijk.

Poseu sempre olives a taula. Acompanyen tota mena de plats. N'hi ha de moltes classes i són un aliment molt complet. Posseixen un alt valor nutritiu i els seus greixos són molt saludables.

Les adolescents pageses es tractaven l'acné amb ceba escalivada. Això feia madurar els grans. Després posaven una goteta de mel sobre cada gra perquè cicatritzessin sense deixar marca.

Quan el trèvol té les fulles enrotllades, prediu dies ventosos.

Sant Silvestre (31 de desembre) és nit de bruixes i de traspàs. Les dotze campanades, amb els grans de raïm, són una mena de conjur contra la por i la mala sort. A favor de tot allò bo que ha de venir. "Any nou, fida nova".

Marta Bayo



Aigua - Gas - Electricitat



J. GUINART

INSTAL·LADOR AUTORITZAT
REIC-080168960

Carrer Guinardó, 28 - 08041 BARCELONA

Tel. 93 435 90 06

info@joanguinart.com - www.joanguinart.com



Parlem de cultura

► EL NEGOCI DE LA CULTURA, EN TEMPS DE CRISI

Els amics del Centre em conviden a escriure en aquesta publicació que inicia una nova etapa, i accepto encantat. La invitació em dona l'oportunitat per reflexionar en veu alta sobre un tema que m'interessa més cada dia que passa: la gestió cultural. Així, des d'aquesta tribuna parlaré del negoci de la Cultura en aquests temps de crisi, del negoci de la Cultura en l'era d'internet –serà el proper article– i del negoci de la Cultura (catalana) en un món global, que tancarà la sèrie.

Parlar obertament de Cultura com a negoci pot resultar xocant, però si els creadors i creadores aspiren a viure del seu art, com és raonable que passi, no hi ha altra manera per fer-ho que passant per l'intercanvi econòmic. És a dir, fent negoci. Algú s'imagina un context millor que aquell en què els artistes poguessin viure de la seva tasca, amb uns organismes públics que destinessin els recursos com a inversions per promoure la creació de Cultura, més enllà de la simple subvenció a projectes culturals?

En aquests temps de crisi, tan donats a retallar a tort i a dret, cal témer (de fet, ja està passant) que es vulgui quadrar el pressupost treient partides d'aquesta cosa supèrflua que és la Cultura. Esgarrifa només pensar-hi, però també és cert que si el mercat cultural tingués més força per ell mateix, si fos més independent, patiria molt menys en aquestes situacions.

Dir-ho, com tot en aquesta vida, és més fàcil que fer-ho. Però... per què no intentar-ho? Encara que hi hagi menys

diners, la creativitat segueix estant allà on era. I possiblement siguin les institucions més petites, les de base, com el Cercle, les que estan en millors condicions per demostrar que és possible derrotar la crisi des de la cultura. Són més àgils, més sensibles i obertes als canvis que les grans institucions culturals, i es pot treure profit d'això. Les bones idees i l'empenta per tirar-les endavant, són les que acaben triomfant. Possiblement no ens farem rics, cert, però haurà valgut la pena intentar-ho. Com a exemple, us recomano una audició: l'*Stabat Mater* de Pergolesi, una obra feta per a un convent de monges que no podia pagar més que dos cantants i uns pocs instrumentistes. Quan l'hagueu escoltada, digueu: us sembla una “música de crisi”? A mí, no.

25

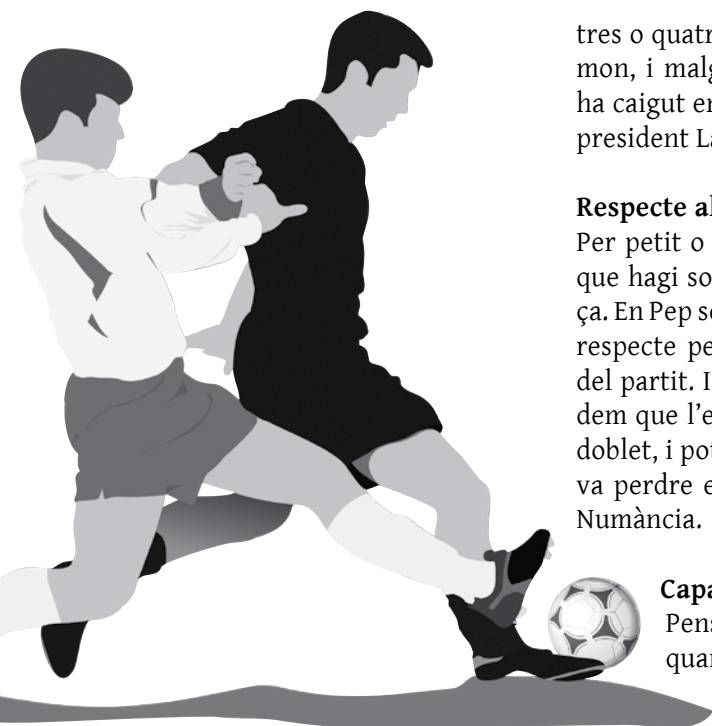


Pep Gorgori



Una mica de futbol

► BARÇA: VALORS I PRINCIPIS



tres o quatre clubs més importants del món, i malgrat això, l'entrenador mai ha caigut en la prepotència. Tampoc el president Laporta.

Respecte al contrari.

Per petit o gran que fos, o que golejat que hagi sortit d'un partit amb el Barça. En Pep sempre ha tingut paraules de respecte pel contrari, abans i després del partit. I tenia raó de fer-ho. Recordem que l'equip que enguany ha fet el doblet, i pot guanyar la Copa d'Europa, va perdre el seu primer partit amb el Numància.

Capacitat afegida de sacrifici.

Penso en Puyol i Iniesta, que quan tot està perdut, encara hi posen el darrer esforç, la darrera gota de responsabilitat. No és casual que

el gol al Chelsea el fes Iniesta. Probablement en aquell minut 93 més d'un jugador ja s'havia rendit. Ell no.

Treball d'equip.

Potser mai li preguntaran, però segur que Guardiola diria que una de les feines més importants que ha fet aquesta temporada ha estat gestionar egos. Eto'o jugant per l'equip i marcant gols al mateix temps!. Treball d'equip.

Revaloració de la pedrera, amb equilibri.

És a dir, del que tenim a casa, del que hem format, sense deixar-nos impressionar pels noms de fora. Però a l'hora mantenint l'equilibri de club gran. Ni es pot fer un equip només de galàctics, perquè ja s'ha vist en què acaba, ni tampoc un equip de campanar, que és l'opció dels bascos, perquè acaben en el mateix lloc que els galàctics. Equilibri, per donar a l'afecció allò que demana d'un club gran.

Generositat.

Guardiola l'ha sabut administrar be, fins i tot passant per damunt de reglamen-

No parlaré de futbol: soc un magnífic entrenador de taverna. Però sí de valors. Defenso que aquest Barça no hagués fet el que ha fet i està a punt de fer, amb només el talent dels seus jugadors, i amb les tàctiques de l'entrenador.

Defenso que un dels grans èxits del Barça d'aquests anys ha estat incorporar un seguit de valors a la seva gestió. Pot sonar una mica a xinès parlar de valors i gestió, i encara més en un món regit pels diners, però penso que així ha estat.

El mèrit principal d'aquesta introducció de valors o principis s'ha d'atribuir gairebé en exclusiva a Pep Guardiola, home de futbol que llegeix, i llegeix be, i a alguns jugadors que per sí mateixos traspuen aquests valors. Penso en Puyol, Iniesta, Márquez, i en l'Eto'o d'aquesta temporada.

Valors:

Humilitat.

Totes i cada una de les intervencions de Guardiola han estat marcades per una gran humilitat. El Barça és un dels

tacions i dictàmens. Que li preguntin a Messi. Guardiola, a banda d'intel·ligent, és sensible, té psicologia. Ha estat jugador i sap les il·lusions (tan infantils com vulgueu, però a tenir en compte) que passen pel cap d'un nano de 20 anys que cobra 6 milions d'euros l'any.

Discreció.

Ja veurem què durarà en un club com el Barça, amb aquest entorn tan potent i tan famós. Però aquest any poques coses s'han sabut del vestidor. Guardiola l'ha sabut protegir bé. El president Laporta també s'ha sabut contenir, i s'ha notat i li hem d'agrair.

Sostinc que aquesta llista de valors, de principis, han actuat de forma invis-

ible però eficaç a l'hora de travar un bon equip ple d'entesa. Un equip a favor. I si algú té dubtes que analitzi els valors del màxim rival

Les lligues es perden en el camp, però també en el mateix moment en què un president li perd el respecte al contrari i anuncia que li donarà un chorreo. Si Florentino Pérez vol fer un gran Madrid, abans de gastar-se 300 milions d'euros que mediti els valors. Son gratuïts i et fan guanyador.

Carles Salat



Gent del Centre

► ESTEVE CAMPS

Esteve Camps: “ El Centre ha anat cobrint diferents etapes de la vida”

Va ser president del Centre entre el 2002 i el 2008, i actualment és president delegat del Patronat de la Junta Constructora del Temple Expiatori de la Sagrada Família

De quina manera vas arribar a parar al Centre?

Jo vivia a la Riera de Sant Miquel i al mateix replà vivia un soci del Centre, que va parlar amb els meus pares i ells em van portar al Centre per primer cop quan jo tenia 11 anys. Aleshores, a l'entitat hi havia la Congregació Mariana, de la qual vaig ser l'últim prefecte i vaig ser un dels primers nois que va ingressar a l'AFJ de nova creació. Tot això va ser cap a l'any 58 - 59.

Quins records tens dels teus inicis com a soci?

A mi m'agrada dir que tots els meus millors amics que tingut al llarg de la meua vida els he conegut aquí, al Centre. Aquest és un record molt important per a mi, ja que de la colla que érem, encara en conservo uns quants amics amb els quals tinc una gran relació.

Quines diferències hi ha entre l'entitat d'aleshores i l'actual?

Doncs, mira hi ha unes diferències molt importants. Aleshores la gent anava a les entitats per conviure amb la gent. Situació que va canviar a la dècada dels 60, amb els 600 i els primers televisors. Abans es venia al Centre a fer la xerrada, a veure la televisió, i ara en canvi, la gent ve a fer altres activitats. Anys enrere, el Centre era el lloc de trobada, i a més es feien classes gratuïtes d'anglès, català i alemany. Ara tot això, no tindria gaire sentit. El Centre ha anat cobrint diferents etapes de la vida, a banda que cal destacar que a l'entitat hi han uns valors com la fe i la família que ara la gent els viu en comunitat.

Quin moment recordes amb més emoció de la teua etapa com a president?

Hi va haver un moment immillorable, que va ser quan vaig viatjar a Brasil de turisme i vaig per posar la medalla d'or al soci Lluís Blanch. Ell no sabia que se li donaria, portava 50 anys com a soci de l'entitat i em va convidar a dinar amb ell, i sense ell saber-ho, ho vam preparar tot per posar-li la medalla al final de



l'àpat. També m'agradaria destacar que durant la meua etapa com a president, vaig tenir un equip de junta que va ser extraordinari, encara que com en tot, sempre hi ha algun moment complicat. Va ser una etapa molt bonica i que recordo amb molta estima. Érem una junta formada per persones que en el seu inici no ens coneixíem, cadascuna amb les seves tendències i ideologies.

Com afecta la crisi a entitats com la nostra?

Crec que la crisi ens afectarà en dos vessants. La primera la podríem considerar positiva, ja que considero que a poc a poc es va recuperant l'assistència d'infants i de joves a l'entitat, ja que per als pares, entitats com la nostra els permet que els seus fills facin diverses activitats de forma econòmica. Però també hi ha una vessant negativa, ja que nosaltres depenem en bona part de les subvencions de les administracions, i amb aquest context de crisi, els organismes oficials no ens podran concedir ajudes.

Què destacaries del Centre actualment?

Destacaria la permanència dels socis. Jo he vist moltes entitats que no poden imposar les insígnies de permanència de 25 i 50 anys d'antiguitat, perquè els socis no tenen una continuïtat. Veig que nosaltres tenim molts socis que venen a fer una activitat i que després següeixen, en canvi, altres entitats pateixen una fluctuació d'altres i baixes de forma constant. Crec que el fet que això no passi aquí al

Centre és un mèrit de tots els presidents, ja que hem aconseguit mantenir aquest caliu al llarg dels anys i per això crec que la nostra massa social es diferencia de la de la resta d'entitats.

Com veus el futur de l'entitat?

Crec que estem en un procés on hi ha els primers símptomes de recuperació dels valors. Són molt tènues, però hi són. El que passa és que els que fan soroll, sempre se senten més que els que actuen de forma discreta. Hi ha indicis de que es recuperen valors com la solidaritat i la constància i això començava a flaquejar fa uns anys.

Finalment, com afrontes aquesta nova etapa en la que has estrenat càrrec al Patronat de la Sagrada família?

Amb molta il·lusió. Als meus 64 anys, que m'hagin confiat una tasca com aquesta amb tanta responsabilitat és molt satisfactori. A la vida sempre cal aprendre i cada dia estic aprenent diferents aspectes sobre temes de construcció, disseny, aspectes laborals o de comunicació degut a aquest càrrec. Si bé crec que les persones només poden estar dos mandats dins d'aquests càrrecs per higiene democràtica.

David Gallach

^a_h ^m_p **Barbarisme-17**

La paraula **retortijón**, que es diu *re-tortilló* o *torçó*. Fa poc també vaig aprendre que **chiringuito** es diu *guingueta*, *hortera* *xaró*, *mequetrefe* *manefla* i *tirachinas* *tirador*. Tots coneixem la paraula *habladurías* i en canvi **enraonies** o **parlaries** ens sonen estranyes. La paraula *inmiscuirse* potser no ens grinyola, però és incorrecta, i s'hauria de dir **immiscir-se** o **maneflejar**, i tothom sap què és una cosa *de pacotilla* però no sap què és una cosa **de nyigui-nyogui**. I res d'*entre pitus* i *flautes* sinó **entre naps i cols**, i una cosa que no és *ni chicha ni limoná*, és una cosa que és **mitja figa**. Un **gangós**, en català, no és res, i així, el Carod o el Trias el que tenen és la veu **ennassada**.

Un **casamentero** és un *matrimonio-ri* una **alcahueta** és una *alcavota*. El rocío sabem que es diu *rosada*, però quan es glaça i es fa **escarcha**? Lla-vors es diu *gebre* o *gebrada*. **Armar la marimorena** és *armar un sacramental*. O bé **armar un sarau**, que en català, encara que sembli estrany, també existeix.

Com també existeix *donar la lata*, perquè dir que aquest paio és una lata és una frase del tot correcta. I *sacar*, *fer una sacada*-en futbol, per exemple-, també. Ara, si vols dir que algú **té molt de saque** amb el menjar, has de dir que *té un bon davallant*. **Txungu** eh! Veus, aquesta és una altra, el fet de catalanitzar-nos les paraules encara que sovint en coneguem la traducció correcta. Els hi fiquem una u al final i ens quedem tan amples. **Txungu**, **guarru**, **cuentus txinus** (*sopars de duro* és fantàstic!), **tingladu**, **arreglu**, **apanyu**, **txantxullu** (*martingala* o *tripijoc*), **txulu**, **txivatu** (*delator*, *espieta* o *portanoves*), **suelto** (*xavalla* o, si vols fer-ho més fàcil, *canvi*), i la nostra preferida: el **buenu**. Aquesta la diu tot Cristu. Jo també eh! Com **vale**, o **catxundeig**, o **txurrada**, o **escaquejar-se**, com si quedés malament dir *d'acord*, *desori*, *poca-soltadao* de-

sentendre's. I els nens, volen que els portis als **caballitos**, no als *cavallets*.

Com es diu pujar en una subhasta? *Licitar*. I els **manguitos** que es posen els nens petits de flotadors? *Maniguets* o *maneguins*. I **fer un salt de tijereta**? *Fer una tisorada*.

No és que vulgui fer-me el setciències, jo les sé perquè les busco, i precisament aquí està el drama, perquè és molt trist que hi hagi tantes paraules col·loquials que només haguem après en castellà. I de vegades, com deia, sí que les sabem, però estem tan acomplexats que ens sona millor la versió castellana. Diem més **borde** que no pas *malcarat*, **papanatas** que *bajoc* o *toca-sons*, **cantamañanas** que *baligabalaga* o *taral-lirot*, **mandanga** que *històries*, **parafernalia** que *faramalla*, **caradura** que *penques*, **santi-guar-se** que *senyar-se* o *persignar-se*, o **finiquito** que *quitança* o *finiment*. També n'hi ha moltes d'aquelles que, en fred, ens costen de treure, i després, quan ens les diuen, deixem anar allò de 'ara que ho dius, sí que la sabia': **Estribillo/tornada**, **atiborrar-se/ataconar-se**, **de carrerilla/de cor** o *de memòria*, **estar en un aprieto/trobar-se en un destret**, i **tenir pat-xorra/ no posar-se pedres al fetge** o *prendre-s'ho a la fresca*.

No cal anar gaire lluny, perquè Espanya també se'ns fica per tot el cos, malgrat que en català sovint hi hagi dues traduccions possibles: la **yema** del dit és el *palpís* o el *tou del dit*, els **nudillos** són els *artells* o els *nusos dels dits*, a la *espinilla* se li diu *canyella* o *canella*, a la *rabadilla* *rabada* o *carpó*, a la *pantorrilla* *panxell* o *tou de la cama*, i al *empeine* *empenya*.

En fi, que en català també pot dir-se tot. És un idioma bonic i ric, i som només nosaltres els que l'empobrim. De consol, sempre ens quedarà el 'Déu n'hi do', que no només és intraduïble sinó que és molt difícil de definir.

Si ens estiméssim més la nostra llengua i no ens la deixéssim contaminar

tant pel castellà, a Catalunya, *li lluiria més el pèl* (otro gallo cantaria).

Marta Bayo

Cuina

► POSTRES: DOLÇOS I FRUITA



La preferència pel dolç és innata en l'ésser humà. Aquest sabor es troba en pastissos, postres làctics i fruita. El sabor dolç és el darrer que es perd amb l'edat. Els dolços, en general, són aliments molt atractius pel seu aspecte. Aquesta característica s'ha de poder fer extensible a tots els plats.

Moltes vegades, les postres són el plat més esperat d'un àpat o bé tenen un caràcter festiu.

Convé variar tot tipus de postres, incloent la fruita, ja que són molt importants per l'aportació de vitamines, minerals i fibra. Les postres amb contingut lacti són també una bona manera d'aportar calci.

Els pastissos aporten hidrats de carboni, principalment en forma de sucre. De cada plat de postres dolces s'indica l'aportació de sucre que representa.

S'aconsella oferir els pastissos després d'un àpat poc greixós i poc proteic, o bé reservar-los per a dies especials pel seu caràcter festiu.

Algunes de les postres proposades també poden servir-se com a berenar o formar part de l'esmorzar.

Cal tenir en compte que la fruita crua té més valor nutritiu que la cuïta, i que convé aportar diàriament una fruita cítrica crua rica en vitamina C.

PERES AMB VI

Ingredients:

8 peres

1 taronja

1 llimona
 1 litre de vi negre
 1 copa de Cointreau
 200 g de sucre
 1 canonet de canyella
 2 o 3 daus d'espècia

Elaboració:

Es pelen les peres, deixant-les senceres amb la cueta. Es posen en una cassola al foc, amb tots els ingredients, la pell de taronja i la de llimona, i també aquestes dues fruites una vegada pelades i partides per la meitat. Es deixa coure tot plegat a mitja temperatura durant uns 40 minuts. Es refreda i es guarda almenys d'un dia per l'altre. Se serveixen fredes.

Suggestiments.

Aquestes postres són més bones reposades i fredes. Es poden acompanyar amb dos melindros per ració.

La mateixa recepta es pot elaborar utilitzant préssecs en lloc de peres, o bé barrejant els dos tipus de fruita. També es pot fer amb figues fresques, verdes o negres.

És una bona manera d'allargar la conservació de la fruita o bé d'aprofitar la que és a punt de fer-se malbé perquè està massa madura.

Comentari dietètic

La taronja i la llimona serveixen per a aromatitzar el plat i enriqueixen l'almívar. Si es desitja menjar la taronja cuita, augmentarà la ració de fruita. Evidentment, com en totes les elaboracions a base de fruita cuita, l'aportació de vitamines queda força minvada respecte a la fruita en estat natural o fresc.

No conté gens de colesterol i és ric en sucres senzills.

Contingut energètic aproximat: 298 kcal.

Aporta 50 g de sucre

Marta Bayo

Consells de salut per la gent gran

► DESNUTRICIÓ

Pel que fa a la desnutrició, s'ha de dir en primer lloc que la gent gran és un col·lectiu especialment vulnerable, ja que hi ha una disminució de l'ingesta d'aliments, a la qual s'afegeix una pèrdua de la capacitat del cos de defensar-se davant dels desequilibris i les agressions externes. És importantíssim tractar la desnutrició ben aviat, perquè sinó

s'hi sumen altres factors que fan molt difícil posar-hi solució.

El paràmetre que més ens orientarà per saber si patim desnutrició és el manteniment o no del nostre pes corporal.

Marta Bayo



Aquesta temporada volem continuar ensenyant-vos les decoracions més artístiques d'alguns establiments graciencs.



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