

LOPEDRIS

71

març 2018

www.losedris.cat

Butlletí trimestral d'informació

VILAPLANA

*En
pretèrit i
futur;
essència
d'un poble
amarat
d'esforç i
tradició*



La redacció

Com un mal somni, recurrent i repetitiu, ... una notícia treta d'un vell NODO. Això penso que és el que el govern espanyol anuncia ara, el 2018, amb la nova ofensiva contra la immersió lingüística.

Quants cops hauré d'explicar que, per nosaltres, el català no és una excen- tricitat, sinó que és la llengua en què la nostra mare ens acarona. També és la llengua en què jugàvem pels carrers amb els nostres amics i és la mateixa llengua en què varem demanar i rebre el nostre primer petó.

Tota la nostra vida, privada i íntima, ha estat en català, per raons de vida, també parlem i entenem el castellà, ja sigui per necessitat, respecte, imposició o per lligams de família.

Demano el dret de poder parlar el català i que se'm respecti aquest dret, de la mateixa manera que nosaltres respectem el seu dret.

On quedarà la nostra llengua si l'Estat Espanyol es carrega el model de la normalització lingüística del català? Si permetem que això succeeixi, estarem participant en la aniquilació de la nostra llengua, del nostre País.

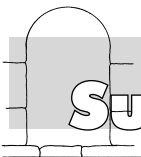
Revistes com *Lo Pedrís* són importants per la difusió i la conservació de la nostra llengua i cultura, però el més important, el fonamental per a aquesta conserva- ció de la llengua, és el treball que es fa des de les nostres escoles.

Això que nosaltres sabem, també ho saben els que volen acabar amb la nostra cultura, i aquest és el motiu pel qual fan decrets i lleis amb l'única finalitat d'acabar amb el català, de deixar-nos com una curiositat cultural i despullar-nos de la nostra força de país.

Nosaltres, des de *Lo Pedrís*, ens sumarem a totes les iniciatives per la de- fensa de la nostra llengua i de la nostra cultura i us demanem, que tots vosaltres, amb els vostres mitjans i la vostra força, també ho feu.

Gràcies.

■ ■ ■



Sumari

Editorial	2
Entrevista a XAVI SERRAMIÀ	3
Entrevista a ISABEL FERRÉ VERGÉS	4 - 5
Carta solidària	6
Rutes per caminar Gúbies de la Vall Figuera	7
Vilaplana RID Sigues el canvi que vols veure en el món	8 - 10
Les nostres fonts La font de l'escola	11
Literatura	12 - 13
Salut natural MENJAR VEGETARIÀ. SÍ GRÀCIES	14 - 15
Arquitectura eficient LA CASA PASIVA	16
LO PEDRÍS pel món	17
ESCOLA CINGLE ROIG	18 - 20
Homanatges	21
Medicina esportiva	22
Opinió	23
Literatura	24 - 26
Activitats	27 - 31
Música	32
Cuina	33
Notícies	34
Passatemps	35

VILAPLANA

LO PEDRÍS

Edita: **Lo Pedrís**

Coordinació

Josep M. Garcia
Josep de Las Heras
Montse Ferré
Roser Queralt
Josep Huguet
Hilari Juanpere
Jordi Mariné
Josep Mestre
Teresa Serra
Mei Salvat
Dolors Sentís

Correcció

Francesc Mariné
Jordi Serra
Carme Maigí

Portada: **Enric Prats Bové**



www.lopedris.cat

Composició i Impressió

sbm

D.L. T-1553-2000

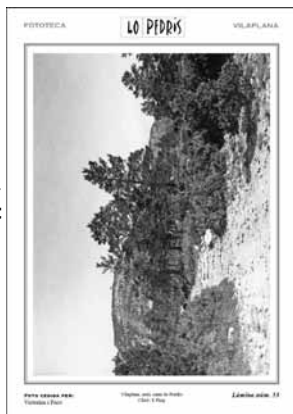
Tirada 500 exemplars

Preu: 2,50 Euros

*Lo Pedrís és una publicació local que pretén dur la infor-
mació a tots els vilatans. Lo Pedrís no assumeix, neces-
sàriament, les opinions que els col·laboradors manifesten
en llurs articles ni que s'hi identifiqui.*

**Annex amb la
revista aquest
número:**

LÀMINA
FOTOTECA
LO PEDRÍS
Núm 53



Entrevista a

Xavi Serramià**El nou agutzil de Vilaplana**

■ Dolors Sentís

Des de fa uns mesos, el veiem més relaxat, passeja pel poble respirant un altre aire, es mira el paisatge, s'atura a saludar, mans al darrera i posat feliç. El Pere Ramon s'ha jubilat. L'ajuntament va convocar la plaça d'agutzil i avui entrevistem qui va guanyar aquesta convocatòria.

Nom, lloc i data de naixement:

Em dic Xavi Serramià i vaig néixer a Tarragona el dia 1 de juny de 1980.

Una mica de curriculum:

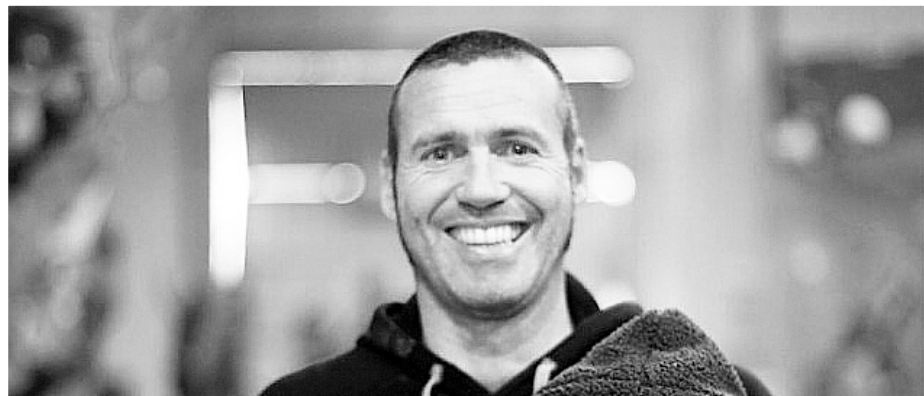
Vaig treballar uns anys en un magatzem industrial, però al cap de pocs anys me'n vaig anar a la Vall d'Aran a fer de monitor d'esquí. Em vaig treure el títol de tècnic nivell 2 de monitor d'esquí, m'hi vaig estar 13 anys; a l'hivern feia la temporada de neu, i a l'estiu m'apuntava a fer guàrdies de guaita forestal a Montagut.

I una mica de curriculum personal:

Vaig conèixer la Marina, que actualment és la meva dona i vam tenir un fill. Ja vaig deixar la Vall d'Aran i vivíem a Reus.

Viure a Vilaplana

Vam decidir d'anar a viure a Vilaplana, per amistat, tenim uns bons amics que ja hi vivien i ens va coincidir amb el final del lloguer del pis de Reus, voler marxar de la ciutat, buscàvem un poble de muntanya, a tots dos ens agrada molt el contacte amb la natura i finalment vam trobar una casa de llo-



guer, on ens van acollir molt bé, tot i que ara hem canviat de casa, ja que som un més i se'ns feia petita.

En aquella època vaig trobar feina de polidor en una fàbrica que fa escultures de Lorenzo Quinn.

I quan va sortir la plaça d'agutzil em vaig presentar i la vaig guanyar.

Expectatives d'aquesta nova feina:

M'agradaria fer la jornada sencera per cuidar del poble com es mereix.

I què es mereix?

Trobo que als voltants de Vilaplana hi ha molts camins i estan poc o mal senyalitzats, ja que m'agrada tot el relacionat amb la natura, com la bici, escalar, caminar, córrer, m'agradaria senyalitzar, de nou, camins, endreçar-los, pintar les marques dels GR i PR que envolten el poble...

El que més em costa

Ja ho sabia des del començament, però la feina de fossar (enterraments), fa respecte. He tingut un bon mestre i de moment ho porto bé, ja veurem

quan m'hi afronti tot sol.

El que més m'agrada

El fet de tenir la feina a casa, d'estar al poble, passejar i mirar què s'ha d'arreglar; soc bastant manetes i m'agrada que Vilaplana estigui polida i endreçada.

Coses a millorar a Vilaplana

Cada vegada hi ha més gent jove, i amb fills, jo mateix en tinc dos i trobo que al parc de la planeta hi hauria d'haver més coses per jugar la canalla, més espais perquè els nostres fills puguin córrer sense perills. I un altre tema és el poble de la Mussara; l'ajuntament hauria de lluitar per una subvenció per millorar i arreglar el que és el poble de la Mussara i el seu entorn. És un paratge molt bonic però poc aprofitat; un cap a l'any s'hi fa una activitat, l'Aplec, i després ens n'oblidem. Jo cree que esta una mica deixat i se'n podria treure més profit.

Moltes gràcies i molta sort.

■ ■ ■



Mercedes-Benz

Autolica

Concesionario Oficial Mercedes-Benz Ctra. Valencia - Barcelona, km. 248, 43006, TARRAGONA, Tel.: 977 54 50 11 · Països Catalans, 7 -9-11, 43202, REUS, Tel.: 977 32 60 20 · Polígon. Mercaderies, 1 (Sortida 40 de l'AP7 direcció l'Aldea), 43896 l'Aldea (TARRAGONA), Tel.: 977 45 18 38, Fax: 977 45 18 81, info@ttautolica.es

Isabel Ferré Vergés (51 anys)

Mestre de ioga

“Practicar ioga és com aprendre un idioma diferent al que parles habitualment”

■ Pep Mestre Anguera

Els que ho desconeixem, sovint associem el ioga o amb una manera atlètica de doblegar-se o amb una manera quasi sectària de repòs o relaxació espiritual. Tot el contrari d'això! I alhora tot junt!

Adonar-se que existeix una visió diferent que abraça totes dues coses és comprendre quelcom més gran i profund al mateix temps.

Dubto que mai faci ioga, jo, però emplaço, després de fer aquesta entrevista a la Isabel, a tots aquells que tinguin alguna inquietud al respecte a provar-ho. M'ha convençut que hi ha alguna cosa més enllà i dins d'un mateix, que es pot treballar amb l'esforç físic i el treball interior, més íntim i personal. I que, com moltes coses de la vida, cal una comesa diària indefugible per adquirir aquest coneixement.

No es tracta de res elitista ni sectari. L'enigma que oculta el ioga i que el fa individualment únic per a cada individu és precisament el que el condiciona: el treball i respecte de i per a la persona i l'ànima.

1. Des de quan fa que tens aquesta relació amb el ioga?

Fa vint-i-vuit anys que faig ioga. Va ser la Mercè Mestre, que em donava classes de piano, qui m'ho va recomanar com a una eina per estar més bé, en un moment complicat. Llavors va ser la solució!

2. Quin tipus de ioga és amb el que tu treballes?

Jo faig ioga Iyengar, que es basa en tres pilars:

Estiraments Alineaments i Relax

De fet, el mateix significat de la paraula ioga és “el control de les fluctuacions de la ment”. Això fa que no tingui en compte aspectes físics solament. I la definició traduïda del sànscrit “chitta



vtitti nirodhah” ens parla de la “restricció de l'activitat mental”.

A les classes fem diferents postures, molt bàsiques (drets, invertides -de cap per avall-, estiraments endavant i endarrere, entre altres coses...)

3. Tothom pot practicar ioga? Quins beneficis té per al cos i la ment?

I tant, tothom! Sense anar més lluny, a les meves classes venen persones de diferents edats i condicions físiques. A l'Aleixar, que hi faig classe ja fa més de deu anys, hi podeu trobar gent des de vint-i-cinc anys fins a setanta anys! I no hi ha problemes!

El Sr. Iyengar va fer que les postures fossin accessibles per a qualsevol nivell, edat o condicions de les persones. A més, va idear diferents suports i maneres per ajudar a accedir a les postures.

Em consta que als Estats Units és ja una pràctica habitual en sortir de la feina, com qui va al gimnàs, per mirar de treballar, a més a més dels físics, els aspectes mentals.

Quant als beneficis, hi podem trobar una forma de “suavitant” interior, alhora físic i mental (sobretot) que ens connecta amb la nostra part espiritual, cercant la unió del microcosmos individual amb el macrocosmos universal, amb les postures que anem fent.

4. Entenem que la canalla també pot practicar-la, oi?

Sí. Es fan classes infantils, que acostumen a ser molt més dinàmiques, per tal de mantenir l'atenció dels nens.

5. No tan com a alternati-

va a l'educació física però sí com a una forma de treball nova com el mindfulness, etc., com veus el fet de poder incorporar una disciplina com el ioga en l'àmbit de l'escola?

Seria ideal! Lo primer és que el ioga ens ensenya a veure les pròpies capacitats i exercitar-les al màxim. També busquem superar les pròpies mancances. Així, qui no té una elasticitat tan fina pot anar potenciant-la a poc a poc a més a més del que ja sap fer.

Nosaltres en diem que és una altra manera d'obrir-se a “buddi” (que significa “intel·ligència”, del sànscrit) com a intel·ligència interna, que abasta la intuïció i el control d'un mateix.

A l'Índia es fa més ioga que aquí tot i que no és majoritari, i segur que se'n fa a classe, en canvi aquí només sé d'alguna mestra que en fa en alguna escola, sobretot com a activitat extraescolar del centre.

6. Sabem que et vas formar a l'Índia i que hi has anat sovint a perfeccionar les tècniques. Què et venen reportant aquests viatges?

Jo, en realitat, m'he format a Barcelona (amb el professor Jordi Martí) amb qui he aconseguit el títol de “Júnior-2”,

que em permet donar classes.

L'Índia significa per a mi tornar a la font, a l'origen. Sempre vaig al Centre de ioga Iyengar, de Poona (a Maharashtra). Allí hi trobes deixebles de tot el món. Actualment hi imparteixen classes els fills i la néta del mestre Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, que va morir l'any 2014.

Al Centre, cada dia hi fem dues hores dirigides, tres hores lliures de classe personal per a cada cas particular per treballar exercicis específics, i també s'hi imparteixen classes terapèutiques per a aquelles postures que miren de treballar problemes físics de tot tipus, finalment, també es fan classes infantils als diumenges al matí.

A mi m'ha servit molt també per a millorar el meu anglès. Però cada vegada marxo de casa amb unes ganes immen-



ses de retrobar les persones i de practicar al cent per cent!

I la tornada també m'agrada molt! Em sento rejuenida i amb ganes de transmetre tot el que he après als meus alumnes, a més de retrobar la família i la llar...

7. A qui recomanaries de forma especial/concreta practicar ioga?

El ioga és un bé universal i atemporal, que pot ajudar a tothom, des d'un mal d'esquena, una rigidesa, tensió nerviosa, cansament o estrès, entre moltes altres coses. Les persones hi troben la pau interior o una veritable connexió amb la seva essència més personal. Sovint comencen a practicar ioga per un dolor i, amb la pràctica constant, acaben assolint un grau diferent i profund, tan profund com s'estigui disposat a arribar. No deixa de ser una eina que pot ajudar a l'home/dona del segle XXI!

Quan treballes el físic, també treballes la ment, va tot junt, mai separat. I a base d'anys aprens a controlar fins la part més petita del teu cos per controlar/treballar, al mateix temps, la ment. L'equilibri del cos va indissolublement associat amb el de la ment. Però no vull confondre ningú, per entendre bé el ioga cal practicar-lo. De fet el mateix B.K.S Iyengar va practicar cada dia fins el dia que va morir. Fent postures, treballava aquella intel·ligència que he dit abans (emocions, psicologia, intel·ligència, ego...) comprovant que la ment no resideix solament al nostre cap sinó a qualsevol petita part del nostre cos.

Veritablement, practicar ioga és com aprendre un idioma diferent al que parles habitualment, el teu.

Molt més que el mestre del terror (III)



■ Joan M. Rovira

Acabem el recorregut de la relació entre King i el cinema. Just ho deixàvem al tombant de segle amb King convertit en un subministrador habitual d'històries per la gran pantalla.

Però a nivell personal la nova centúria no arrancava gens bé. Un cotxe l'atropellava i el deixava en estat greu. Curiosament aquest fet, el d'un escriptor que pateix un accident de trànsit ja havia estat l'argument d'una obra seva i li serviria d'inspiració per d'altres històries escrites posteriorment.

Heats in Atlantis (2001) ens retorna al drama i de nou records de la infantesa amb les memòries d'un fotògraf i el seu retorn a la ciutat que el va veure créixer quan mor el misteriós home que li va canviar la vida.

I de nou vells records infantils apareixen en la següent adaptació, un intent de blockbuster poc reeixit que no va satisfer ni a públic ni a crítica. **El caçador de somnis** (2003) és, sense dubte, una pel·lícula fallida que ens narra una invasió alienígena des d'una barreja de gèneres que no qualla.

Val a dir que cap adaptació posterior ha aconseguit una gran recaptació o una crítica unànimement positiva tot i reiterats intents. A més, Hollywood i la seva falta d'idees ha recuperat velles obres ja traslladades a la gran pantalla com ara **Carrie** (2013), una versió correcta i amb millors efectes visuals però que no aporta res de

nou a la versió de De Palma portada a terme gairebé quaranta anys abans (i que de fet iniciava la trajectòria de King al cinema)

Darabont, ja havia dirigit dues de les més aclamades adaptacions i ara s'atreveix a una tercera. **La boira** (2007) resulta d'una atmosfera inquietant, més pròxima al terror i que permet fer-nos moltes preguntes sobre la natura humana però no està a l'alçada de les anteriors obres de Darabont.

Amb aires de gran estrena i amb voluntat de constituir-se en franquícia arribava amb molta expectació al 2017 **La Torre Obscura**. Força decebedora en tots els aspectes sembla difícil que hi hagi seqüeles tenint en compte la discreta recaptació final.

I acabem el repàs, aquest cop sí amb un èxit. En aquest cas es tracta d'**IT** (2017) que té com a protagonista un pallejo que no farà pas riure. Aquesta mena de terror triomfa entre els adolescents així que èxit de recaptació i possible promesa de noves cintes al voltant de Pennywise. I és que quan Hollywood olora diners...

Més d'una cinquantena d'adaptacions, comptant únicament el cinema situen a King com un dels escriptors més influents de la cultura popular, especialment la nord-americana i de ben segur que continuarà ensenyant-nos la seva creativitat en el futur. I del llibre al cinema només hi ha un pas.

■ ■ ■

Carta als familiars de Jordi Cuixart, Joaquim Forn, Oriol Junqueras i Jordi Sànchez

ANC de l'Aleixar, Maspujols i Vilaplana
Autoria de la carta: **Fina Anglès**



**Als familiars de JORDI CUIXART, JOAQUIM FORN,
ORIOl JUNQUERAS i JORDI SÀNCHEZ**

Benvolgudes i benvolguts,

Us escrivim per iniciativa de l'ANC de l'Aleixar, junt amb la de Vilaplana i vilatans de Maspujols, tres pobles petits i veïns del Baix Camp al Camp de Tarragona, perquè sentim la necessitat de manifestar-vos la nostra admiració i el nostre reconeixement per la vostra serenitat, el vostre capteniment i la vostra actitud sempre constructiva i convincent en la lluita indefugible i irrenunciable que compartim per a l'assoliment de les llibertats nacionals de Catalunya i la consecució de la República Catalana.

Ens mou a adreçar-vos aquests mots, el fet que si tots, vosaltres i nosaltres, tenim injustament empresonades persones que són membres del nostre govern legítim, el vice-president Oriol Junqueras i el conseller Joaquim Forn, o presidents d'entitats de la societat civil com el d'Òmnium Cultural, Jordi Cuixart, i el de l'Assemblea Nacional Catalana, Jordi Sànchez, vosaltres, els seus familiars, hi teniu el pare, el marit, el fill, el germà, el company... amb la qual cosa, en el dia a dia de la vostra vida quotidiana, hi ha un abans i un després, un devenir del tot impensable en societats democràtiques madures i un transcórrer del temps amb fets i esdeveniments del tot inesperats. I malgrat tot, resteu dempeus, perseverants, fermes i tenaços.

Això ens emociona i ens dóna forces i és per això que us escrivim, per dir-vos que també sou vosaltres, precisament vosaltres, els que ens esperoneu a seguir endavant.

I amb agraïment, volem homenatjar el sacrifici ingent dels vostres familiars, els Jordis, l'Oriol i el Quim, pel fet de veure's privats de llibertat, justament per treballar per la llibertat de tots i també, el sacrifici que vosaltres heu de fer en veure-us privats de tenir-los al costat.

Per això, pels camins del simbolisme que ens uneix i que avui ja ens identifica arreu: el llaç groc, us volem fer arribar un present líquid que fruita dels olivers d'aquestes terres del Camp; us oferim oli que, vist a raig, podem convenir que és una mena de llaç groc que la terra fruita pels sacrificis rebuts i que, a través vostre, retorna als seus fills privats de llibertat.

Amb agraïment infinit i amb el compromís de continuïtat rebeu el nostre més profund i sincer reconeixement.

L'Aleixar, 16 de març de 2018

VILAPLANA

Gúbies de la Vall Figuera

■ Ester Borràs Giol

Deixem el cotxe a la zona d'aparcament del Toscar (Alfara de Carles) i ens dirigim cap a l'ermita de Santa Magdalena i els Xorros, unes fonts que sempre ragen.

Pal indicador: seguim les marques del GR 171 en direcció al coll de la Vall Figuera (a 2,3 km). El sender és dels antics i va guanyant alçada sense parar tot fent revolts, sota l'ombra de pins roigs, alzines i alguna blada. Encara es conserven bé alguns trams empedrats.

Mirador natural a mà esquerra, amb una roca en què hi ha una marca de GR. Val la pena aturar-s'hi per contemplar el paisatge.

Cruïlla amb pal indicador: seguim cap al coll de la Vall Figuera.

Arribem al coll de la Vall Figuera, on un indicador ens informa que estem a 855 m d'alçada. Així, doncs, ja hem fet gairebé 400 m de desnivell.

Comencem a davallar, pel mateix tipus de sender. Quan tornem a entrar al bosc, una fita i una pintada desgastada a l'esquerra ens indiquen el caminet per arribar als bassis de la Solana o Negrotler. És un lloc agradable i arrecerat.

Recuperem el sender principal, encara marcat com a GR. Pràcticament no puja ni baixa i ens permet observar les magnífiques parets de les muntanyes que encaixonen la Vall Figuera.

Travessem el torrent de la Vall Figuera, normalment sec. El camí de la dreta ens portaria als bassis de la Vall Figuera i, si volguéssim, al refugi de Caro per la pista cimentada.

Continuem seguint les marques de GR. Comencem a baixar una mica. En una bifurcació molt evident i marcada amb una fita, el GR s'enfila cap a la dreta. És aquí on l'abandonem i agafem el sender de l'esquerra, igualment ample.

No abandonarem aquest sender ben definit fins molt enllà, quan arribem a la cruïlla amb els sender del Ca-



ragol. Per tant, no haurem de fer cas de les possibles bifurcacions que anem trobant. El sender ens portarà fins a al bonic Racó del Salt del Ximenot i, de tant en tant, ens oferirà vistes impressionants de la Vall Figuera.

Cruïlla amb el sender del Caragol. Hi ha una piqueta metàl·lica de la UEC. Seguim en direcció cap a les Gúbies, és a dir, cap a l'esquerra. El sender comença suau però s'acaba convertint en un pas per una canal: és el Baixador de les Gúbies. Aquesta canal és molt dreta i cal anar en compte; els boixos són un bon suport.

Final de la canal. El sender gira cap a l'esquerra i surt a la llera del barranc. Som al Pla dels Llarers (amb restes d'antigues carboneres), on hi ha una piqueta metàl·lica de la UEC.

Ens dirigim cap a les Gúbies, barranc amunt. Quan les hàgim visitat, tornarem fins aquest punt.

Per arribar a les Gúbies caldrà anar superant el caos de rocs gegantins que hi ha al mig del barranc. Unes pintades de color vermell i verd fosforescent ens ajudaran a trobar els millors passos. Cal certa agilitat i que tot plegat no estigui

humit.

Finalment arribem a l'entrada de les Gúbies, una gorja càrstica de parets impressionants. Ens hi podrem endinsar fins que trobem un toll i una corda. Més enllà ja no es pot caminar.

Després de gaudir del lloc, tornem enrere fins al Pla dels Llarers. Ara continuarem torrent avall. Una sèrie de fites i alguna pintada verda fosforescent ens tornaran a orientar per superar el caos de blocs i els esglaons que va fent el llit del barranc.

Precisament en un d'aquests salts infranquejables, comença un sender que, de manera ràpida i sobtada, s'allunya del llit del barranc per la seva esquerra.

Bifurcació: si agaféssim el trencall de la dreta, tornariem al llit del torrent i continuariem avall per la Vall Cervera i fins a la Peixera de la Flor. Nosaltres ens

mantenim en el sender de l'esquerra, que continua planer.

Passem vora les runes colgades de vegetació del Mas de l'Atans i, sense deixar el sender principal, tendim cap a l'esquerra.

Passem vora el mas del Patut, també en runes. El sender ens porta al Pla dels Castellassos, terrenys nets de vegetació però sense cultivar.

Aquí cal anar en compte ja que hi ha cruïlla de senders. Davant nostre, a l'altra banda de la Vall de la Conca, ja es tornen a veure les Rases del Maraco i a sota la mateixa vall. Hem de seguir el sender amb tendència cap a l'esquerra (oest), hi ha alguna fita.

Passem per davant d'un bassi (font d'Aiguades) i més endavant per la font del Rouret. Quan ja som a menys d'un quilòmetre dels Xorros, veurem un parell de pals indicadors. El sender desemboca en una camí de terra entre xaletets.

Arribem als Xorros i anem fins on tenim el cotxe.



REGAL - INTERCANVI - DEMANO

VILAPLANA RID

SIGUES EL CANVI QUE VOLS VEURE
EN EL MÓN

■ Alba Borràs, Lourdes Albí, Txell Miracle i Pep Chaparro

Benvolguts/des veïns/es, tornem a ser aquí un número més, aquesta vegada el text es divideix en tres parts escrites per tres persones del poble, que com explica la Lourdes a la seva secció, treballem per a “crear un **poble en transició**”, ens trobem en el punt inicial d’idear fórmules per aportar el nostre granet d’arena per a fer d’aquest món un espai més sostenible, més sà i més ecològic. Pensant en les generacions futures i en com podem generar la menor quantitat de residus i utilitzar el mínim de recursos de la Terra, reduint i reutilitzant el que ja tenim. El segon és el projecte ideat pel Josep i la Txell, **Pren i deixa’n** per a que fem un intercanvi permanent de llibres amb l’espai destinat per a tal fi al Casal i l’última secció feta per mi mateixa explica com va anar la **Fira d’intercanvi i els Tallers** que volem dur a terme per a compartir coneixements que ens permetin ser més autosuficients i fer-nos els nostres propis productes i reparacions.



mes tan diverses com: creant horts comunitaris, empreses d’intercanvi de residus i/o espais col·lectius de reparació i reciclatge d’objectes, introduint una moneda local, promovent el consum de proximitat, dissenyant barris en ciutats grans que tinguin en compte tots aquests reptes, fent una escola d’alcaldes que treballen per a la comunitat, etc.

Per què la gent s’apunta a la transició?

Per moltes raons: per conèixer els seus veïns i veïnes, per sentir que col·laboren a fer un món diferent perquè els grans desafiaments del món es veuen més fàcilment superables a escala local, per posar en marxa tot de projectes i empreses, per aprendre noves habilitats, per sentir-se participants de la història de la seva comunitat, per sentir-se connectats amb altres persones mentre constaten que passen coses engrescadores al seu voltant, perquè senten que “és el que cal fer”, per...

Com es fa?

Dotze anys més tard, l’experiència de les comunitats de 50 països ha donat lloc a la “Guia essencial per fer la transició”, que es pot resumir en set punts:

1. Comenceu per un petit grup que us avingueu

2. Imagineu el futur que voleu



ajudar a crear amb altres

3. Esteneu la transició a la comunitat amb relacions més amples que el grup inicial, la família, els amics o els aliats naturals

4. Col·laboreu amb altres en la vostra comunitat per realitzar la transició

5. Desenvolpeu projectes pràctics que canviïn la vostra comunitat de forma visible i que engresquin la transició

6. Connecteu-vos amb altres comunitats, apreneu amb altres, expliqueu el que feu, recolzeu-vos mútuament...

7. Penseu sobre el que feu i celebren-ho

CIUTATS EN TRANSICIÓ

per Lourdes Albí

Què és?

Pobles (o ciutats) en Transició, és un moviment que va començar el 2005 a Irlanda i que no ha parat de créixer fins ara, en una cinquantena de països. Es tracta de comunitats que decideixen sumar iniciatives a nivell local per fer front als problemes mundials. La forma de treballar és fent xarxa i recolzant-se mútuament en iniciatives ben diverses que tenen per objectiu treballar per a un futur sostenible, tot fent adaptacions en temes com la producció d’energia, la salut, l’educació, l’economia i l’agricultura. Cada comunitat va trobant la manera de concretar tot això en for-

PREN I DEIXA'N VILAPLANA

per Josep Chaparro i Txell Miracle

Ja fa un temps que rondava pel cap la idea de posar en marxa a Vilaplana un projecte que, també des de fa temps, ja funciona a diferents poblacions.

Durant les festes locals de Vilaplana del mes de gener, concretament el dia 21, s'hi va programar la **Fira d'intercanvi** i aprofitant aquesta oportunitat vam presentar aquest projecte: "**Pren i Deixa'n**". Es tracta d'una iniciativa autogestionada (gratuïta) d'intercanvi de llibres que proposa el foment de la lectura facilitant l'accés a obres impreses de qualsevol gènere i per a qualsevol públic (adult, jove, infantil...). Per la senzillesa del seu funcionament pot ser un servei continu durant 24 h i els 365 dies de l'any. La base de la proposta ha consistit a ubicar en un punt del municipi, concretament a la sala del bar del Casal de Vilaplana, un prestatge on s'han col·locat una sèrie de llibres, procedents de diferents donacions, on tothom que ho desitgi pot adreçar-se a llegir, prendre i/o intercanviar els seus volums en desús pels que allà pugui haver-hi amb l'única condició de cuidar-los, llegir-los, i gaudir-los el màxim possible.

Amb aquest projecte es pretén, a més de "reciclar" les nostres llibreries d'una forma coherent i enriquidora, fomentar l'hàbit de la lectura i potenciar la cultura de l'intercanvi com a alternativa al consumisme.

En tractar-se d'un servei d'accés lliure i al qual no s'aplica un control de



terminat resulta difícil d'avaluar els resultats

pel que fa al seu ús però, tot i això, sí que podem fer una estimació aproximada; sense tenir ni donar xifres concretes, i després d'un mes de funcionament, podem considerar basant-nos en observacions puntuals fetes, que la iniciativa ha estat exitosa, gairebé cada dia hi ha moviment de volums, i molts dels títols que omplien els prestatges el primer dia ja no hi són i en lloc d'aquests n'han aparegut de nous.

Voldríem aprofitar l'ocasió d'aquest article per recordar que no es pot assumir més quantitat de llibres dels que hi caben al prestatge, demanar que es procuri mantenir l'ordre en la col·locació dels volums i, també, per agrair la participació del Casal Vilaplanenc i la imprescindible col·laboració d'en Manel, el cafeter del casal.

Esperem que us sigui útil i d'interès.

FIRA D'INTERCANVI

per Alba bd

El passat 21 de gener dins el marc de la festa major vam fer la primera Fira d'Intercanvi, pels que la vam organitzar va ser un èxit total, donat que tot i el vent gelat que feia que ens aixecava les parades i les coses lleugeres del damunt van venir persones d'arreu a fer intercanvis i també regals, vam contar 22 parades amb ocupants diversos del poble i forasters: famílies amb nens/es, parelles, amistats, mares i filles, etc.

Nosaltres mateixos vam realitzar intercanvis amb unes 15 persones i vam fer regals a unes altres 5...així com vam rebre regals d'unes altres 5 persones, però prefereixo abans que explicar la nostra pròpia experiència que llegiu les

experiències de les persones participants.

Aquests són els comentaris de les persones que han volgut compartir les seves vivències a la Fira amb lo Pedrís: "Vaig anar al mercat com a curiositat, sense tenir massa idea del que hi trobaria i vaig agafar quatre coses de casa per si podrien ser útils a algú. A l'arribar em vaig trobar amb una colla de persones amb qui canviar i que també m'ofrien coses desinteressadament. Una gran iniciativa que té continuïtat per WhatsApp, però considero que el contacte i la comunicació en forma de mercat li dóna un caire més directe on es poden crear llaços força interessants. Aplaudeixo la iniciativa." Carme de Reus

"Va ser emocionat veure tanta gent al pati de l'escola donant, intercanviant, parlant ... a mi em va servir per conèixer gent nova, per descobrir altres facetes de gent que ja coneixia i aprofundir amb els amics de sempre. Crec que els objectes que hi havia eren només una excusa per realment intercanviar el que realment, per a mi, és important, les relacions entre persones." Alba de la Selva.

"La fira d'intercanvi de Vilaplana ha estat la meua primera experiència en un mercat d'intercanvi. Tot i que érem pocs



TAXI

SERVEI DE TAXI 6-Q

7/8 places

L'Aleixar

mòbil 689 029 326



vaig aconseguir intercanviar/regalar quasi tot el que portava i vaig prendre algunes coses cap a casa que els hi he donat un bon ús. Una bona experiència per aquells a qui no ens agrada llençar coses que encara poden servir!" Montse d'Almóster.

I si voleu més informació podeu consultar: <https://transitionnetwork.org/> O veure el documental "Demà" (Demain),

"La fira va ser molt gratificant, aquells instants de trobar un tresor "descatalogat" i intercanviar-lo per un trasto de casa ...donar-nos les mans i dir "tracte fet"... Què us he de dir! Si cada cop som més vibrant en la mateixa sintonia

!!! Tracte fet: Compteu sempre amb mi." Nuri de Reus

"Vaig anar amb ma mare a la Fira de l'intercanvi. En vaig sentir molt a gust. Vam compartir moltes coses que ja no feiem servir. I com que jo a Mèxic organitzo Gratiferías, on tot es gratuït i no cal que sigui intercanvi doncs em vaig trobar molt agraïda. Ma mare també s'hi va

trobar molt integrada al grup, parlant i compartint amb tothom." Ana Belén de la Ribera Maya

"Els mercats d'intercanvi en general em semblen una iniciativa molt maca i sana. Trobo que serveixen per donar "vida" a moltes coses que ja no es fan anar o han deixat de ser útils per a uns però que a algú altre li poden ser d'utilitat. Fomentar la reutilització de les coses no només és una mesura d'estalvi, sinó que afavoreix en molts altres aspectes com al medi ambient i les relacions socials." Herminia de Montbrió

TALLERS PER L'AUTOSUFICIÈNCIA: FES-T'HO TU MATEIX/A

Tal i com diu l'Alba de la Selva al seu comentari, l'intercanvi humà va ser molt enriquidor el dia de la Fira, en canvi el temps va passar volant i es per això que vam idear uns tallers on poder compartir a diferents nivells, per co-

nèixer-nos millor i poder intercanviar coneixements i aprendre a fer-nos els productes i les reparacions nosaltres mateixes.

Hem començat la sèrie de tallers per a l'autosuficiència el dissabte 10 de març fent un reciclatge, que totes les nostres àvies ja feien fa anys, reciclar els olis de fregir per transformar-los en sabó per a la roba. L'Eva Balbina ens va proporcionar els coneixements i entre tots/es elaborarem el sabó, perquè com millor s'aprèn és practicant. Paral·lelament vam fer una taula rodona amb el Pere Vidal de Valls en transició que ens va explicar la seva experiència en el moviment de la ciutat cap a un model més sostenible.

La idea original és realitzar un taller mensual que ens empoderi al donar-nos les eines per a l'autosuficiència i aprendre a fer nosaltres mateixos els productes que necessitem en el dia a dia com són cosmètics sans i econòmics, productes de neteja natural, remeis casolans, tècniques de massatge o aprendre a realitzar petites reparacions a casa, a nivell de fontaneria o arreglar petits electrodomèstics, taller de reparació de bicicletes, etc. Com que és un taller en que tots aprenem, els que ensenyen i els que són alumnes, està obert a les idees de tots/es així que si tens algun coneixement pràctic que ens pots ensenyar et convidem a posar-te en contacte amb nosaltres al correu electrònic vilaplanarid@gmail.com i si hi ha alguna cosa que vols aprendre, també.

Si vols formar part del grup de Whatsapp contacta'ns per correu electrònic i t'hi afegirem. Gràcies per participar i recorda **ser el canvi que vols veure en el món.**



Queviures Vilaplana

Passeig de la Musara
VILAPLANA
Tel.: 877 910 111

Les Fonts són vida, preservem-les:

N. 6 La Font de l'escola

■ Josep M García Abelló

La fotografia de la **Font de l'Escola** va sortir a la contraportada de *Lo Pedrís 60* en el segon monogràfic que vam dedicar a l'escola Cingle Roig quan commemorava els 10 anys de la seva reobertura.

Abans, la font no estava al lloc actual i tampoc era la mateixa. Molts recordareu que l'aigüera de la font anterior era de ciment prefabricat d'un to arenós com el sauló i tenia forma còncava. Era com la valva d'una petxina marina arrodonida i buida per dins. Al fons de la valva, hi havia petit forat per on l'aigua brollava cap a dalt. El raig d'aquesta no sortia constantment, sinó que ascendia quan pitjaves amb el peu un botó de metall que impulsava l'aigua amunt. L'aigüera estava sostinguda per una columna rectangular de rajoles, que li servia de base. La font antiga va funcionar durant molts anys. Encara que no



sabria dir quants, diria que va ser-hi durant bona part de la dècada dels 70 i 80. Al primer monogràfic que vam dedicar a l'escola l'any 2005, en l'edició de *Lo Pedrís* número 21, hi ha una foto on hi surt aquesta font amb dos alumnes, la Mònica Anguera i el Jaume Mestre, que estan ben a la vora.

La font actual es va instal·lar poc després de la reobertura de l'escola. Es va col·locar a la façana lateral que mira al carrer, just al costat de la zona on hi ha les plantes aromàtiques de l'entrada principal. Els materials són rajola vermella d'obra i granit. La rajola és massissa i està col·locada a trencajunts, ocupant la part central, i el granit gris i blanc serveix per fer el recobriment lateral de les vores, així com la peça central de l'aigüera. Té forma d'una caixa rectangular de poca alçada. L'aigüera és totalment massissa de granit i té un gruix considerable, aproximadament uns 35 cm. Crec que aquesta aigüera està reaprofitada de la font que hi havia abans a la plaça major, a la paret lateral de l'abadia. El brollador és una aixeta d'acer inoxidable amb un polsador rodó que cal prémer perquè ragi. El raig d'aigua de la font no prové de de cap mina o pou, sinó que procedeix directament de la conducció d'aigües potables del poble.



Ara també imprimim en digital!!!

Ideal per a tiratges curts a partir d'1 exemplar



Av. Marià Fortuny 60-64 - 43204 **REUS**
Telèfon 977 345 563 - Mòbil 670 253 264
sbmartsgraf@gmail.com



**ASSOCIACIÓ
DE JUBILATS I
PENSIONISTES
DE VILAPLANA**

C. del Casal, 3
43380 VILAPLANA



pintura decorativa

**Alvar Juanpere
Olivé**



Sant Tomàs, 60 - Tel. 977 34 29 85
43201 **REUS**
Plaça de les Províncies, 1
43840 **SALOU**

DESCOBERTA BOTÀNICO-MEDICINAL PER LA MUSSARA (CAPÍTOL 2)

■ Ramon Gausachs

Collons! Quan has parlat de les propietats cardiprotectors de l'aspirina, he recordat que a una amiga de ma mare li han receptat píndoles d'arç blanc pel cor, pot ser?

Sí. Flors de la *Crataegus monogyna*. A ma mare, que també pateix d'hipertensió, la doctora de capçal li va receptar quan li van diagnosticar una arítmia.

I li ha anat bé?

Home. No s'ha mort – vaig respondre somrient.

He, he. Crec haver llegit alguna cosa a la teva novel·la sobre aquesta planta...

—Això no és una planta, és un arbust, i jo li dic arç... blanc —dubtà.

—Alguns de naltros li diem espina-vera.

—Ah, sí. Ja ho he sentit —respongué l'home fixant-se en les poncelles, diminutes, esfèriques i immaculadament blanques que sortien a l'extrem de les branques.

Mira, malves —observà Josep Maria a l'alçada de ca la Mont-rala-. Tinc entès que també són medicinals. És una flor molt emprada popularment. Al Museu de la vida rural de l'Espluga hi ha un cartellet que diu:

"Amb malves, aigua i un morter, apotecari vull ser". També recordo una altra... "Amb farigola, malves i grans de rosari es planta un ric herbolari". Els de ca l'Andreu —vaig dir ja a l'altura d'aquella casa en ruïnes- deien que fins i tot "n'haurien de plantar sota el llit" —vaig recitar recordant *Records de La Mussara*, d'Anton Agustench-. Les flors de malva

destaquen, però, com a anitussígenes i per alguns tipus de dispèpsies d'origen inflamatori, mal de panxa... Com les ortigues, malauradament molt menyspreades perquè piquen —vaig afegir assenyalant les restes del que podria haver sigut el corral-, les malves creixen allà on hi ha persones i animals ja que aportem al sòl substàncies que faciliten el seu creixement, com ara calci i substàncies nitrogenades.

Tinc entès que alguna cosa es pot fer amb la resina dels pins —va dir el meu interlocutor assenyalant els magnífics boscos de pi roig que envolten el poble.

Abans es feia trementina per apai-vagar els mals reumàtics, però em consta que per aquí, terra de llenyataires i de carboners, la feien servir per estovar la carn abans de treure les ascles clavades. Ho feia menys dolorós.

Saps que s'ha parlat de reformar l'església? —preguntà en Josep Maria

aturant-se davant de les parets apuntalades de l'edifici religiós.

Alguna cosa em va comentar la Jacqueline Mestre —vaig respondre albirant l'interior de l'església malgrat les restes d'una porta.

Tenim alguna planta útil a la bassa? —va dir dirigint-se cap el que havia sigut el tret més característic del poble.

Alguna cosa es pot fer amb les bogues, però no pas des del punt de vista etnofarmacològic. Què diuen les ranes? —preguntà mirant la poca aigua bruta que encara quedava en aquella cisterna.

Que plogui, diuen. Seiem aquí, Ramon —va dir Josep Maria assenyalant un banc de fusta situat davant les ruïnes de cal Febronenc-, que vull preguntar-te un parell de coses d'aquest llibre que sé que coneixes —digué obrint *Records de La Mussara*-. Aquí parla d'unes herbes que no conec. Tu coneixes aquestes que he assenyalat?



No totes –respongué mirant la pàgina 99-. Algunes són prou conegudes, la sajolida i tal... però d'altres... Mira, el gitam, no és medicinal, tot i que alguna cosa trobaríem a *El Dioscóries Renovado*, del Dr. Pius Font i Quer, però en un treball sobre medicinal popular a Alcover –vaig dir traient els meus dossiers- vaig trobar que s'havia fet servir de la mateixa manera que la parietària, també coneguda com a morella roquera, per a netejar l'interior de les bèsties havent parit, per la qual cosa crec que aquesta –vaig dir assenyalant l'anomenada herba del nord-, pot ser un altre nom popular de parietària. Parlo d'això a la meua novel·la...

—... Au, porta'm lo clisteri.

Un cop han parit, senyor Ramon — prosseguí Joan Pau mentre netejava de mocs la boca de la segona cria—, se li han de netejar les entranyes.

—I què poseu a la lavativa? —preguntà Ramon.

—Aigua de morella roquera...

Aquesta –vaig assenyalant- l'herba bovina, que diu que és purificadora de la sang, no tinc ni idea de quina pot ser. Més avall tenim l'herba felera, que pot ser la fetgera per allò de la fel, el fetge sobreixit, és a dir, la icterícia i altres malalties hepàtiques... L'herba fetgera és el típic exemple de la teoria de les Signatures.

Vaig interpretar el silenci del meu interlocutor com a una interrogació.

Fa segles es creia que la forma de les herbes o d'alguna de les seves parts indicava quina part del cos guarien. La fulla de la fetgera suggereix la figura d'un fetge, i si la girem el revers té un color semblant al del fetge, et *voilà!* Aquesta herba serveix per guarir malalties hepàtiques, van dir uns il·luminats, axioma mèdic que es manté durant segles perquè ningú no gosà qüestionar-lo.

I és cert, que va bé per al fetge?

No. Cap estudi químic o farmacològic ha demostrat aquesta afirmació. No s'ha trobat cap principi actiu que es pugui considerar hepatoguardador o hepatoprotector.

Per això et preguntava allò sobre la seva fiabilitat medicinal...

I has fet bé. Cal fer neteja amb el tema de les herbes medicinals. La ciència, la farmacologia i la bioquímica ens poden ajudar molt en això, tant per a desmentir, com per a confirmar o per fer nous descobriments. Seguim –vaig continuar assenyalant un altra punt de la pàgina-. Al meu llibre de les herbes remeieres tinc la moreniera com un altre nom popular de l'orella d'ós, però ho dubto molt perquè no tinc constància que aquí n'hi hagi...

La cuquera? –preguntà Josep Maria assenyalant una de més avall.

Aquesta, tela! –vaig dir sacsejant la mà-. Vaig creure que podria ser el poniol que es fa en aquestes muntanyes, no pas el poniol que es coneix com a *poleo-menta*, són espècies diferents, però al final em vaig decantar per altres dues, i amb dubtes –vaig remarcar-. Una és la tanarida, emprada per fer fora paràsits intestinals, però que mai n'he vist per aquí. L'altra és l'espennallac, anomenat aquí pespernalla –vaig especificar consultant els meus dossiers-, espennallac a Rojals o espennallat a Mont-ral, que a Capafonts feien servir com a desinfectant i que tinc indicis per creure que també s'ha fet servir aquí com a vermífug, és a dir, pels cucs intestinals.

Quan parla de l'herba blava es refereix a aquesta, la junça? –preguntà Josep Maria assenyalant una mata propera que lluià boniques floretes blaves als seus extrems.

No. Aquesta, que jo conec com a jonça, no té propietats medicinals. Més aviat diria que l'herba blava a què es

refereix aquest llibre és la *Polígala cal-carea*, una herbeta petita de floretes blaves.

Aquí posa que les dones hi feien *calerets* venent-les a un laboratori de Reus.

Vejam –vaig demanar aguantant la pàgina-. Deixa'm llegir aquest vers... No me'n recordava jo d'això.

No us feu pas de les herbes marneres, abans no en colliu cap mireu-s'hi bé que entremig de les herbes remeieres hi sol haver, punxades un esbarzer.

Ostres!. I veig que va guanyar un premi dels Jocs Florals a Valls l'any 1971! De qui és?

D'en Joan Arús, posa. Anem cap allà –preguntà el meu company dirigint-se al camí de la Font.



Dietètiques Cabré, C.B.



ALIMENTS NATURALS I DE RÈGIM
HERBORISTERIA
CONSULTA NATURISTA

C/ dels Jurats, 19 - 43205 REUS
Tel. 977 31 52 55

FARMÀCIA

M. TERESA HUGUET VILELLA



Sant Isidre, 7
43380 VILAPLANA
Tel. 977 815 379
thuguet@coft.cat



C. Casal, 3 - 43380 VILAPLANA (Baix Camp)

Un Racó amb vites a la sanació

MENJAR VEGETARIÀ. SÍ GRÀCIES

T'animem a reduir el teu consum de carn?

■ **Alba Borràs Díaz**
Psicoterapeuta i naturòpata

En aquest número he canviat de tema per un de més físic i material com és l'alimentació i a la vegada ve amb una mica d'autobiografia.

La idea d'escriure sobre alimentació vegetariana m'ha vingut per un misatge que em va arribar d'un grup activista, avaa, que s'ha proposat fer una campanya per a reduir la quantitat de carn que mengen els seus afiliats, pels beneficis que té per a la salut pròpia i del planeta.

Jo personalment, l'any vinent faré 20 anys que únicament menjo vegetals, ous i alguns derivats làctics. Per la qual cosa la meua alimentació s'anomena ovo-làctia-vegetariana. Això sí, com una de les meves raons per deixar de menjar animalons és el benestar animal i no vull contribuir en el seu maltractament, només menjo ous que provenen de gallines felices, de les que viuen lliures pel camp. No concebo contribuir amb l'aglomeració de gallines que viuen dins de gàbies unes damunt de les altres, sense poder estirar les ales. Crec que als animals humans no ens aniria malament una mica d'empatia i imaginar per un moment quina classe de vida pot ser viure només per produir ous, llet o carn per a la nostra alimentació en les condicions que ho fan, sense que nosaltres pensem en el patiment dels animals que ens la proporcionen.

Per què em vaig fer vegetariana?

Doncs en el meu cas, ja de ben petita, em costava molt de menjar carn. Començava a mastegar i se'm feia bola, fins que la carn es feia com un xiclet i allò era impossible d'empassar, així que l'havia d'escopir; de vegades



anava a dormir i tenia un reflux amb 4-5 anys. Quan fèiem entrepans per al col·le, sempre els volia de formatge o truita; però crec que ja vaig començar a tenir-ho clar als 7 anys, quan envoltada d'animals i sense germans, els animals de casa eren els meus amics. Per mi eren igual cabres, que gats, que gallines que gossos o l'euga i no n'hagués menjat mai cap, ni que em paguessin.

I llavors va passar que als 7 anys, un dia la meua àvia va portar a casa dos conills, em va deixar cuidant-ne un i mentre nosaltres jugàvem innocentment, ella feia coses per la cuina. A l'hora de dinar hi havia conill a les Herbes de la Mussara i jo em vaig negar rotundament a menjar-me un conillet amb què havia jugat. Allí vaig començar a pensar que no entenia la diferència entre menjar animals que no conec i els que sí, i he jugat amb ells.

Als 16 anys em vaig plantejar seriosament a ser vegetariana i ma mare em va dir que quan visqués sola ja ho seria, cosa que va passar dos anys més tard a la universitat. Llavors vaig començar a cuinar grans quantitats de verdures comprades directament a pagès a Girona. Literalment la carn, se'ns oblidava de comprar-la i, quan tornava a casa, àvies i mare volien que mengés carn i peix. Em posaven la por al cos amb idees com et faltarà proteïna o vitamina b, etc... fins que finalment al 1998 vaig anar a una conferència d'un metge naturista que havia alimentat de forma vegetariana uns cinc fills des del naixement; i el més gran tenia 40 anys!

Aleshores era el que necessitava sentir per a perdre la por i treure-li la por a ma mare. Als 20 anys vaig deixar de menjar animals i per fi em vaig sentir bé amb la meua consciència i amb les meves digestions.

Tipus d'alimentació

Làctia vegetariana, mengen aliments d'origen vegetals i làctics.

Ovo-làctia-vegetariana, mengen aliments d'origen vegetals i làctics, ous, mel i derivats de productes de les abelles.

Vegana, mengen aliments d'origen



VILAPLANA

vegetal únicament.

Crudívora, només mengen aliments crus, que no hagin estat cuinats.

Frugívora, només mengen aliments que caiguin de l'arbre, com fruites, baies, fruita seca. **Omnívora**, mengen tot tipus d'aliments.

Beneficis sobre la salut de menjar menys carn i més vegetals

Abans que res volia fer referència a un article que vaig llegir al 99 i em va sorprendre que haviem augmentat el consum de carn en un % tan elevat. Pensem en abans, als anys 70 per exemple, en una família de camp, es feia la matança una vegada a l'any i s'aprofitava tot de l'animal, per això es feien embotits que duraven tot l'any fins a la següent matança; en canvi ara sembla que si no es menja en cada àpat algun derivat animal falti alguna cosa a la dieta.

Beneficis:

Tens menor consum de greixos saturats i per tant menys quantitat de colesterol dolent i triglicèrids; evites l'obesitat si menges una dieta vegetariana sana, amb cereals integrals i cocions sanes.

La ingesta de vitamines i minerals, provinents de les verdures i fruites aporten beneficis: al tenir més quantitat de vitamina C i per tant el sistema immunitari més protegit, major quantitat de calci i per tant sistema ossi més fort.

Tens una pell i un cabell més sa.

L'alimentació vegetal conté més fibra i per tant l'intestí té una millor digestió, l'estrenyiment desapareix i l'intestí queda més net; també disminueixen les possibilitats de patir càncer de colon. Hi ha estudis que demostren que el risc de patir alguns tipus de càncer, com el de colon, disminueixen amb un consum de vegetals. En un estudi clínic es va demostrar que es redueix en un 20 %. El



càncer de mama també disminueix.

La tensió sanguínia disminueix i tens un menor índex de massa corporal, relacionat amb una disminució de les malalties coronàries i una major esperança de vida.

Hi ha una relació directa amb menjar carn vermella i el risc de patir diabetis...

Beneficis per a la Terra de menjar menys carn

El consum d'animals en les proporcions actuals generen algunes problemàtiques com la deforestació, la sequera, la contaminació de terres i la fam al món.

Ja que el gran consum de carn necessita més espai utilitzat per a cultivar gra o cereals perquè s'ho mengin els animals, hi ha una gran problemàtica associada, sobretot a països amb menor desenvolupament econòmic. Hi arriben des d'Occident i talen boscos, hi posen pastures o bé hi planten cereals per a consum animal, traient espais per al cultiu d'autoconsum a les famílies. S'utilitzen grans espais i grans quantitats d'aigua per a regar els cultius que es menjaran els animals, així com per donar de beure als mateixos animals, generant sequera.

Les granges generen quantitats ingents de fem, que ben gestionat pot servir per a l'adob, però mal gestionat contamina aigües i terres.

Quan consumim carn, sovint no pensem en el maltractament animal que hi ha darrere, ja que només veiem

un filet al plat, no li posem cara però els animals sovint viuen en condicions pèssimes, aglomerats, vivint entre les seves femtes, són traslladats amb camions de males maneres per arribar a un escorxador on amb sort seran morts sense dolor.

Per a assaborir un got de llet, potser no ens hem parat a pensar que una mare, va donar a llum un vedellet, que li va ser arrencat de la vora, per a endollar-li una màquina a les mames diverses vegades al dia per a alimentar un fill que no és el seu; a part pensem que tot allò que rep la mare vaca arriba al got de llet, antibiòtics, medicaments, i si té mastitis, doncs la llet ve impregnada, per dir-ho suaument. Als 16 anys vaig llegir que els humans som els únics animals que seguim bevent llet després de la lactància i que això no passa a la natura i em va semblar tan antinatural que no vaig beure mai més llet ni iogurts d'origen animal. Últimament he deixat de consumir formatge de vaca i ara només menjo formatge de cabres lliures...

Podria escriure llargament sobre aquest tema, com sobre el paté d'ànec i la cirrosi que li generen amb l'alimentació forçada, la barbaritat de les vaques boges alimentades amb ovelles malaltes, l'escàndol del Pozo, els peixos plens de metalls pesats per les contaminacions marítimes, etc, etc, però l'únic que voldria és despertar-vos una mica la consciència i que la propera vegada que tingueu un plat de carn davant us pregunteu l'origen i que darrera hi ha un animal que us l'ha proporcionat... potser l'agraïment seria una bona forma de començar. El següent pas potser seria pensar a reduir el nombre de racions de carn i peix.

Si voleu alguna idea o suggeriment em trobareu a terapia.albald@gmail.com. Moltes gràcies.



EN
T
R
E
A
U
T
O

CARBURANTS VILAPLANA

DISTRIBUCIÓ A DOMICILI DE GASOILS

Comandes: 977 328 417

Tot tipus d'articles pel seu vehicle - Obert 24 h

GARCIL IVECO

CTRA. ALCOLEA

FIAT

EL SORTIDOR

LA CASA PASIVA

■ Daniel González Alguacil. Arquitecte
Arquitecte

En anteriors números de *Lo Pedrís* ja he introduït aquest concepte i en aquest article miraré d'explicar una mica més allò que vaig escriure a l'apartat "Curiositats d'Arquitectura" del numero passat.

Què és una casa passiva?

Casa passiva (passive house) és aquella en què l'energia més eficient és la que no es consumeix.

És a dir, es busca el confort, una temperatura agradable a l'interior de la vivenda, amb la menor utilització de calefacció o aire condicionat, aprofitant al màxim només el benefici de la pròpia construcció.

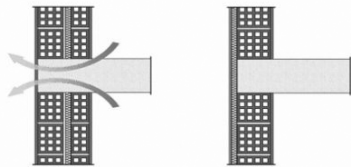
Sis principis bàsics

Planificació i disseny

Abans d'entrar en temes constructius, primer de tot, el disseny bioclimàtic d'una casa passiva és fonamental. Que tingui en compte factors com la ubicació, el clima, l'orientació, el volum i una bona distribució de les habitacions i sales segons l'ús.

Aïllament tèrmic

Un edifici mal aïllat consumeix fins a un 30% més d'energia. Un bon aïllament redueix pèrdues de calor a l'hivern i guanys a l'estiu i, per tant, la demanda d'energia per a climatització. Fins a finals dels anys 80 no es construïa amb aïllament i quan es va començar a fer, i fins fa ben poc, els gruixos eren de només 2-4cm i avui dia, només complint les exigències de la normativa en quant a despesa energètica, ja són gruixos al voltant o superiors als 10cm (depenent de la resta de materials de la façana/coberta).



Eliminació de ponts tèrmics

Són aquells punts per on traspasa una major quantitat d'energia. Suposen un pèrdua d'entre el 10 i el 15%. Un aïllament continu és la solució en molts casos.

L'absència de ponts tèrmics també és un dels principis per a una vivenda sana, ja que evita la propagació de patologies degudes a la condensació, com per exemple els fongs.

Finestres d'altres prestacions

Portes i finestres són un punt dèbil en el sentit que són una font important de pèrdues de calor o fred.

Les finestres han de ser de doble o triple vidre amb la seva càmera d'aire omplerta de gasos nobles que millorin les propietats tèrmiques.

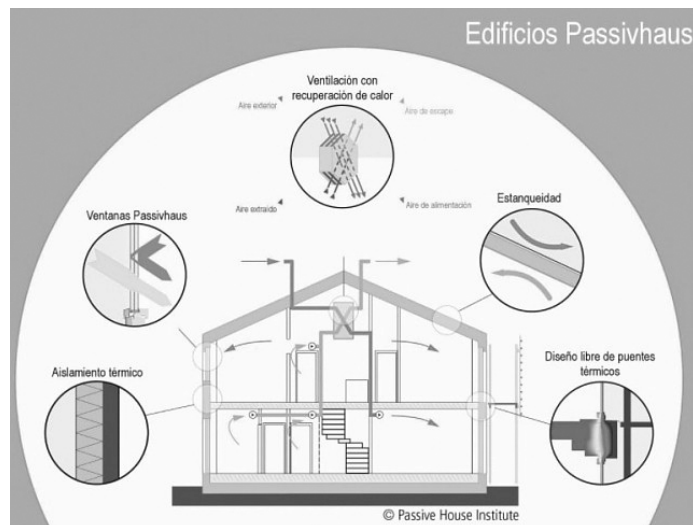
També és molt importat el material dels marcs: el millor és el de fusta.

Estanqueïtat/Hermeticitat

Cuidar l'estanqueïtat a l'aire segellant les unions entre els diferents materials de l'edifici i no tenir filtracions a l'exterior.

Ventilació amb recuperador d'energia

La ventilació a una casa passiva ja no és suficient amb que es faci de forma natural uns minuts al dia obrint portes i



finestres, com fem habitualment.

En aquest cas ha de ser mecànica, a través d'un sistema que el filtra i el retorna un cop renovat.

Si hi afegim la recuperació de calor, en lloc de tirar-lo a l'exterior, es redueix molt el consum de calefacció.

Suposa una inversió gran? Avantatges i desavantatges

Aquest tipus de construcció implica una qualitat més alta en la seva forma de construir (no necessàriament en els materials) i pot augmentar el cost total entre un 5% i un 20%.

Però aquesta inversió es pot amortitzar en 5 -10 anys, ja que una casa passiva permet estalviar entre el 75 i el 85% del consum de la factura energètica respecte a una vivenda feta amb construcció tradicional.

A més a més, resulta ser una opció saludable, ja que ajuda a reduir certes malalties (com l'asma) gràcies a la renovació intel·ligent de l'aire i l'ús de materials naturals que aconseguixen un major benestar.

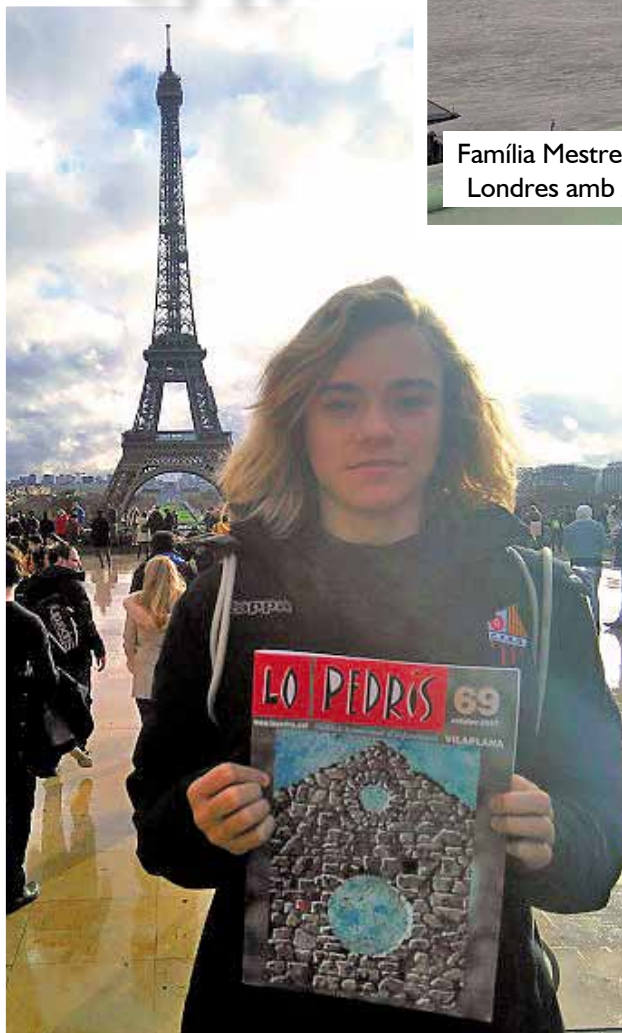
CuRioSiTaTS D'aRQuiTeCTuRa

La fusta és una de les millors alternatives en construcció sostenible, como a recurs natural i renovable.

És un material amb balanç d'emissions neutre. Quan la fusta es degrada o es crema allibera CO₂, però és un CO₂ que havia absorbit prèviament, per tant no contribueix al canvi climàtic.

És un material saludable. No emet substàncies nocives per a la salut humana, regula la humitat de l'aire i en general suposa un increment del confort per a les persones.

Això sí, ha de provenir d'explotacions forestals sostenibles, certificada amb segell FSC (Forest Stewardship Council) o PEFC (Pan European Forest Certification), i amb tractaments d'origen natural mitjançant olis i resines vegetals per a evitar fongs i insectes.



Lo Pedrís amb la Irina a París



Família Mestre Torruella a Londres amb **Lo Pedrís**.



Marta, Ari, Joan, Marc i Pitxi, amb **Lo Pedrís**, en un poblat del País Bassari al sud est del Senegal.

Fe d'errades:

En el passat número 70 de **Lo Pedrís** de Nadal, a l'apartat de natalicis, vam confondre involuntàriament les fotografies de dos nadons. Concretament vam intercanviar la foto de **Blai Mateu García** per la de **Nil Rodríguez Miró**. En aquest número 71 de primavera, esmenem l'errada tornant a publicar les fotos amb els noms i les dates de naixement correctes. Disculpeu la confusió.



Nil Rodríguez Miró
11 de juny de 2017



Blai Mateu García
5 de desembre de 2017

FESTA DEL CARNESTOLTES



■ Raúl Salguero

Com bé sabeu, aquest trimestre hem celebrat Carnaval, i enguany el rei Carnestoltes ha vingut amb ganes de fer-nos treballar de valent!! el dimarts de carnaval ens va fer venir

amb el pijama posat des de casa! Al principi ens va estranyar una mica, però hem de reconèixer que és d'allò més còmode! De fet, ens hem pogut quedar una estona més al llit... com que no ens hàviem de vestir...

Us deixem un parell de fotos, esperem que us agradin!

Aquest trimestre a l'escola Cingle Roig hem celebrat la festa del Carnestoltes. Durant aquests dies, ens ho estem passant la mar de bé, seguint les ordres del Rei Carnestoltes que ens va manar a l'escola: com anar vestits d'un sol color, anar a l'escola amb pijama, portar una peça de roba del revés, i concretament, l'ordre d'avui era anar vestits de banyistes.

El temps no era l'adequat, però creiem que hem complert l'ordre a la perfecció. Què hi penseu, veient aquestes fotografies?



EXPERIMENTEM!!

■ Lourdes i Irene

Els nens i nenes de la classe de Mart i dels Astronautes fem experiments junts i ens ho passem molt bé. Aquest trimestre, abans de les nevades, ja vam fer neu a l'escola, amb espuma d'afaitar i bicarbonat.

També hem experimentat i jugat amb els imants i diferents materials. Vam aconseguir treure una bola de ferro de dins d'un got d'aigua sense mullar-nos la mà... Com? Amb un imant. Hem fet diferents barreges amb aigua, cola-cao, sal, sorra de la rasa, vinagre, oli, ... i vam veure què passava en cadascuna d'aquestes barreges.

Hem fet més experiments i més que ens seguirem fent... perquè som uns petits científics i ens encanta experimentar i aprendre coses noves!



MISSIÓ APILO XII

Aquest any, com ja vam fer l'any passat, l'escola participa en el programa Apilo XII. Aquest programa consisteix en la recollida de piles, bateries i acumuladors esgotats per tal que siguin reciclats correctament.

Quan les piles estan esgotades, les substàncies químiques i materials que contenen poden fer malbé el medi ambient. Si les reciclem, el protegirem i també estalviarem molts recursos.

A l'entrada de l'escola tenim un contenidor en forma de coet on els nens, nenes, mestres i altres membres de l'escola, anem dipositant aquestes piles. Per tal de poder omplir el nostre contenidor, hem fet conèixer l'Apilo XII a través de Telegram i també enganxant cartells per tot el poble.



L'escola Cingle Roig, en especial el nostre comitè ambiental, us animem a participar en aquest programa!

SORTIDA A REUS

■ Eduard López

La setmana passada els alumnes de quart, cinquè i sisè de Vilaplana i l'Aleixar vam fer una sortida a Reus. Va estar un dia molt complert, ja que vam poder fer diverses activitats.

Ens vam haver d'aixecar molt aviat perquè havíem de fer servir l'autobús de línia regular, que surt de Vilaplana a les vuit del matí, per la qual cosa ja érem a Reus a dos quarts de nou. En arribar, vam fer una petita visita al mercat central de Reus per veure les parades i vam poder parlar una mica amb algunes de les persones que treballen allí. Després vam començar una petita ruta modernista per Reus, on el mestre Eduard, que sap molt d'aquests temes, ens va explicar moltes coses sobre el edificis que estàvem veient i sobre el modernisme, el qual ja havíem tractat una mica a classe. I així, xino-xano, vam

arribar al Parc de Sant Jordi, on vam esmorzar i jugar una estoneta. En acabar vam marxar cap al Teatre Bartrina, i pel camí vam poder veure més edificis modernistes de Reus, entre d'altres la famosa casa Navàs.

L'obra de teatre, Alice in Wonderland (Alicia al País de les Meravelles) va resultar molt divertida, tot i que com era en anglès no vam poder entendre tot el que deien, més o menys vam poder seguir la història i ens ho vam passar molt bé.

La següent activitat del dia era la visita al Centre Gaudí, que es troba a la Plaça Mercadal de Reus. Allí vam aprendre moltes coses interessants sobre Antoni Gaudí, possiblement l'arquitecte més conegut del món, que va néixer a Reus. Les guies que ens van

tocar eren molt professionals i ens van explicar les coses superbé. Vam poder veure maquetes, vídeos, dibuixos, curiositats, etc... i vam sortir tots amb la idea que Antoni Gaudí era un autèntic geni, i que ens hem de sentir molt orgullosos que fos originari de les nostres contrades.

I com que el Centre Gaudí està a la Plaça del Mercadal, que és molt gran, vam decidir dinar allí tots junts, i fins i tot ens va donar temps de jugar una estoneta. Després vam anar caminant fins a la Plaça de les Oques, on vam agafar el bus i vam tornar als nostres pobles.

La veritat és que va ser un dia fantàstic. Ho vam passar tots molt bé i vam aprendre moltes coses. What a great day!!!



Parc de Nadal

■ Marina Torruella Mestre

Una gran experiència la nostra. Compartir i donar moments als nens del poble, els nens que faran futur a la nostra terra, on vivim.

Donem les gràcies, un cop més, a tots els pares i les mares que han fet possible el taller de nadal.

Ha estat una altra experiència que la portem al cor, un gran record. I no només el taller, sinó el festival i les pròximes activitats que proposarem als nens i nenes del poble.

El Parc tractava de realitzar unes activitats i manualitats de Nadal, ja que transcorria al Nadal. Havíem de pensar activitats que fossin senzilles per als nens més petits i també d'al-

tres que fossin més elaborades per als grans. D'altra banda, també fèiem contacontes i jocs per conèixer-nos millor.

Tenim moltes ganes de tornar a fer activitats, i en farem amb la mateixa il·lusió; fins i tot més.



CARNÀVAL 2018



El regal de la Maria Aurèlia

■ Josep M García Abelló

"IN MEMORIAM" A MARIA AURÈLIA CAPMANY I FARNÉS

Amb l'escrit *El regal de la Maria Aurèlia*, que intenta evocar l'anècdota d'una nit en què vaig tenir el privilegi de conèixer Maria Aurèlia Capmany, vull retre homenatge a una de les escriptores més significatives del segle XX a Catalunya. Va ser una de les introductores del feminisme emancipador, modern i heterodox, una lluitadora incansable per les llibertats civils i per la igualtat, i una escriptora polifacètica de gran talla intel·lectual. No obstant això, el seu llegat no ha estat prou reconegut ni recordat i per aquest motiu crec que cal reivindicar la persona i l'obra d'aquesta gran dona. Aquest 2018 que fa cent anys del seu naixement, m'ha semblant una bona ocasió per recordar-la.

EL REGAL DE LA MARIA AURÈLIA

La vaig conèixer una nit gelada del gener de 1986 a New York. Recordo que pels carrers feia un fred que pelava i que la neu havia emblanquinat els carrers i les avingudes de Manhattan. El fum ascendia pels forats de les trapes de ferro, provinent del fons d'aquell clauvegueram intricat, i s'anava escampant com una boirina arreu per on transitàvem. El bon amic Xavier Bru m'havia convidat a compartir una cita que tenia amb ella aquella nit. Havien quedat per sopar en un restaurant del Soho. Feia temps que s'havien conegut a Tarragona, quan ell estudiava Filologia Catalana a les aleshores dependències a Tarragona de la Universitat de Barcelona.

Del restaurant o del sopar, recordo ben poca cosa. No sé si era massa *post-modern* o si tenia gaire *"glamour"* ni en què consistia en realitat l'àpat. Fa tant de temps! Sí que tinc clara la seva



imatge; una senyora gran amb ulleres de vidre gruixut, fumant un cigar havà amb fruïció, afable i receptiva amb nosaltres. Tenia un no sé què en la seva complexió física i en la fisonomia que em recordava la padrina Carme. Potser perquè era baixeta, forta, masculina, de mans robustes, rugoses i grans. Potser perquè l'any 86 ja s'acostava als setanta com quan la padrina encara vivia amb nosaltres. Potser perquè tenia un aspecte de fortlesa i austeritat d'haver treballat dur a la vida, com ho fan les pàgines, com la padrina, quan cultiven amb esforç la terra o les obreres quan feien sense treva a les fàbriques. Ho sento, però no ho sé precisar millor.

El fet és que jo escoltava bocabatat i amb interès la conversa que tenien ells dos. Parlaven, per exemple, del color blau que tenia el cel de la Gran Poma d'Or a primera hora del dia o de quines tonalitats adquiria l'atmosfera quan brillava el sol o quan queia la pluja. Deien que era molt especial. Parlaven de la feina que desenvolupava a New York com a Regidora de Cultura de l'Ajuntament de Barcelona en l'etapa de l'alcalde socialista Pascual Maragall. A ella, a cada paraula, a cada frase, a cada conversa que encetava li traspuava a la mirada una mena de lucidesa, de saviesa... per a mi, llavors, inabastables. I alhora el que deia i com ho deia em resultava fascinant i suggeridor. Crec recordar que van parlar d'alguns anys enrere, quan el seu company, el catedràtic Jaume Vidal i Alcover, donava classes magistrals de literatura a la Facultat de Tarragona al Xavier. També van fer esment del projecte futur i il·lusionant del

meu amic que, al cap de pocs dies, el duria a Tampa, Florida, a fer una ponència filològica a la universitat en un simposi de cultura catalana que s'hi havia de celebrar. De tant en tant, ella i ell, o ell i ella, esquitxaven la tertúlia amb divertides taques d'un sentit de l'humor enginyós, acolorit, burleta, punyent... que se t'encomanava, que et feia riure i que t'escalfava del fred gèlid que feia aquella nit, tan lluny de casa.

Del sopar, només recordo curiosament les postres: una bola de gelat de vainilla servit amb copa rodona de vidre glaçat. Per a mi, sens dubte, el millor gelat de vainilla de la meua vida. I mira que els gelats de vainilla que servien al bar de *La Llotja* o a *cal Picó* de Reus eren boníssims. Però, com aquell, cap. És el que tenen el mites, sempre tenim tendència a idealitzar-los.

Va ser aquella nit freda i blanca a New York del gener del 86 quan vaig coincidir per primera i última vegada amb

la **Maria Aurèlia Capmany i Farnés**. I per a mi aquellencontre fugaç i casual, però ric i estimulant, sens dubte, va ser com un gran regal que em va caure del cel.

Text In Memoriam pel centenari del naixement de Maria Aurèlia Capmany i Farnés (Barcelona 3 d'agost de 1918 - 2 d'octubre de 1991). Des de Lo Pedrís, ens sumem a commemorar el centenari de la Capmany. Eternament agraïts, Maria Aurèlia.

Josep M García Abelló, març de 2018

INCONTINÈNCIA URINÀRIA

■ **Pep Chaparro**
Fisioterapeuta

Podríem definir la incontinència urinària com la pèrdua involuntària d'orina en què la persona afectada sent una necessitat imperiosa d'orinar i és incapaç de retenir-la.

Les fuites es poden arribar produir a causa d'algun petit esforç físic com ara esternudar o riure. Suposa un problema higiènic, social i psíquic, ja que influeix en l'activitat quotidiana i la qualitat de vida es veu afectada. La incontinència urinària succeeix quan la pressió que produeix l'orina emmagatzemada dins de la bufeta és superior a la pressió que exerceix la uretra per retenir-la. Els principals motius són:

- Neurològics.
- Musculars: Per una alteració de l'esfínter intern / extern i dels músculs del terra pèlvic. Els principals tipus d'incontinència són:

INCONTINÈNCIA URINÀRIA D'ESFORÇ

En la incontinència d'esforç, la pèrdua d'orina es produeix en realitzar qualsevol moviment o activitat física i sense percebre necessitat d'orinar. El riure, l'esternut, l'esport, la càrrega d'objectes pesats o el simple fet de posar-se en peus o ajupir-se pot provocar fuites d'orina que van des d'unes gotes fins a un doll.

L'origen d'aquesta incontinència es troba a la uretra. L'esforç físic provoca un augment de la pressió en l'abdomen i la bufeta que la uretra no pot compensar.

INCONTINÈNCIA URINÀRIA D'URGÈNCIA

Consisteix en la pèrdua involuntària d'orina associada a una necessitat imperiosa i sobtada d'orinar. L'origen

d'aquesta incontinència es troba en la musculatura que actua com a vàlvula (detrusor). Es poden distingir dos tipus d'incontinència urinària d'urgència:

- **Incontinència sensitiva:** És provocada per un augment dels impulsos sensitius des dels receptors de tensió/pressió que es troben en les parets de la bufeta. Apareix una sensació primerenca de plenitud i urgència per orinar.

- **Incontinència motora:** La pèrdua d'orina està motivada per una hiperactivitat del detrusor produint-se una errada en la inhibició del reflex de la micció.

INCONTINÈNCIA URINÀRIA MIXTA

Intervenien factors sensitius i motors.

INCONTINÈNCIA URINÀRIA PER SOBREEIXIMENT

La pèrdua d'orina es produeix perquè la bufeta es troba distesa per obstrucció o per causes neurològiques i no es pot realitzar el buidatge voluntari.

INCONTINÈNCIA URINÀRIA DE CAUSA PSICÒGENA

Està associada a estímuls externs que afecten els sentits (fred o aigua), a emocions fortes i sobtades (por, angonya o plaer) o a fòbies.

INCONTINÈNCIA URINÀRIA DE CAUSA NEUROLÒGICA

Engloba les alteracions de la dinàmica miccional que s'originen en el sistema nerviós. En el seu desenvolupament influeixen els accidents cerebrovasculars, l'esclerosi múltiple, la malaltia de Parkinson i les lesions medul·lars.

PREVENCIÓ I TRACTAMENT

Existeixen algunes mesures que poden ajudar a retardar l'aparició de la incontinència d'orina així com a preve-

nir-la. Alguns dels consells que es poden tenir en compte són:

- Seguir una dieta equilibrada per reduir la pressió intraabdominal produïda pel sobrepès.
- Reduir el consum de begudes com el cafè, els refrescs i begudes carbonatades, l'alcohol i els cítrics, entre altres.
- Evitar els menjars picants.
- Augmentar el consum de fibra per evitar el restrenyiment.
- Reduir el consum de productes i medicaments diürètics.
- Evitar beure entre quatre i dues hores abans d'anar a dormir.
- No empènyer en orinar.
- No ingerir begudes abans de realitzar exercici físic.

• Tractament de fisioteràpia:

Objectius: En el cas d'incontinència d'esforç i d'instabilitat vesical els objectius principals seran la reeducació i l'enfortiment de la musculatura del sòl pèlvic.

Biofeedback: Posseeix sensors de pressió visibles o audibles a través d'un programa informàtic que detecta la pressió que exerceix la musculatura.

Cinesiteràpia resistida: Exercicis de potenciació muscular amb els cons exploratoris.

Contracció del sòl pèlvic: Automatitzar la contracció del sòl pèlvic durant les activitats quotidianes.

Gimnàstica abdominal hipopressiva: Es treballa la musculatura profunda i involuntària que sosté les vísceres millorant l'acció de la faixa lumbo-abdominal i la funció del sòl pèlvic.

Correcció postural: Per afavorir la fisiologia de totes les estructures implicades.

ALTRES TRACTAMENTS

Tractament farmacològic Cirurgia
Auto-sondatge intermitent Entre-
nament de la bufeta Estimulació elèctrica
intra-vaginal.

■ ■ ■


CALA PEIRONA
RESTAURANT

Carrer d'Àngel Guimerà, 1 - Telèfon 977 81 51 71
43380 VILAPLANA

Pg. de la Mussara, 1
Vilaplana del Camp

PINTURA DECORATIVA
Josep M. Garcia

Tel. 977 815 078
Mòbil 619 233 190

SI VOLEM ACABAR AMB LA VIOLÈNCIA, TRENQUEM EL SILENCI

■ Mar Joanpere Foraster

El #MeToo, Hollywood, el Parlament Europeu, els Maristes, Oxfam i tants d'altres han posat recentment sobre la taula del debat polític i social una problemàtica que des de fa molts anys ha estat silenciada i encobrida, l'assetjament sexual.

Socialment tendim a veure només aquells casos flagrants de violència que apareixen als mitjans, quan es tracta d'un assassinat, d'una violació, d'un conflicte quasi o ja irreversible, mentre que normalitzem molt sovint la violència en les nostres formes de relacionar-nos, de parlar-nos, de mirar-nos, des de les edats més primerenques. Normalitzem per exemple les mossegades dels nens i nenes més petites, els tocaments, les empentes, els insults, intentant transformar-ho després, una vegada ja han adquirit i normalitzat aquestes accions. Les principals recerques en l'àmbit internacional demostren que la millor forma de prevenir i eradicar la violència és actuant, i fent -ho també en conseqüència des dels 0, des del moment en què neixen. Actuant sempre de forma coherent entre allò que diem i allò que fem, sense donar missatges contradictoris, ja que pels nens i nenes, com també ho hauria de ser per les persones adultes, sempre té molt més valor allò que fem que no pas el què diem.

El problema que tenim però socialment, no és tan sols la normalització i la confusió respecte la violència, sinó que posem el focus de desig en aquesta. El procés de socialització i aprenentatge en el gust, el desig, l'amistat... de molts nens i nenes va estretament lligat als models més violents, confonent els referents. Quan el què ens atrau són els models i les actituds violentes des de petits, quan siguem adolescents anirem directament a buscar allò que des que vam néixer hem anat aprenent que era desitjable i morbós. Un dels titulars d'un article d'una revista (tan se val el nom) acompanyat d'unes imatges carregades de desig, ens diu sobre un



#diguesNO

noi: "Desafiante, atrevido y peligroso. Persistente, vengativo y seductor. Dulce, cruel y divertido. **Y malo, muy muy malo.** Vuelve el personaje más deseado". Aquests són els titulars i les imatges que molts nois i noies adolescents miren i llegeixen, associant l'atractiu a models violents. Això passa, mentre des de l'ètica els recomanem que tinguin un altre tipus de relacions, amb persones que els tractin bé. Però mentre l'ètica vagi per una banda i el desig per l'altra, poca cosa aconseguirem en els nois i noies, més enllà de la confusió. Una noia adolescent afirmava en una manifestació clara de doble moral: "Mis papás me dicen que me case con un chico bueno. Y yo les hago mucho caso; hasta que me tenga que casar, me dedico a divertirme con chicos malos". Aquesta cita és un exemple (gens aïllat) clar de la confusió i la poca capacitat de perspectiva.

Les recerques científiques apunten que són les primeres relacions sexo-afectives les que determinen les nostres relacions al llarg de la vida. El nostre gust i on nosaltres posem l'atracció. Per tant, si la nostra socialització es basa en un seguit de relacions turbulentes i tòxiques, és complicat que de cop i volta decidim canviar i ens agradin models i relacions totalment diferents. I això, tant és així a les relacions estables de llarga durada, com a les cites i relacions esporàdiques d'una sola nit. És per això que és imprescindible que qualsevol actuació es faci des de les edats més primàries, ja que intentar abordar aquests temes a l'adolescència és tard, perquè la socialització comença en el moment que naixem.

Un dels factors clau en la prevenció de la violència, és potenciar vincles d'amistat real, basats en la solidaritat i els bons sentiments. Avui en dia ens

trobem en zones d'oci, o d'altres espais, noies que acaben tenint relacions amb persones, sense haver-ho desitjat, només per la pressió del grup d'iguals. Per evitar sentir-se estretes, carques, rànries, avorrides o per no ser menys, cedeixen a tenir relacions "perquè sí", sense desitjar-ho i sense cap sentit. Si qui anés amb elles a les discoteques, zones de festa, o qualsevol altre espai, fossin amics i amigues reals no existirien aquestes pressions, i cada una d'elles se sentiria lliure per estar amb, quan, qui, com i on ella desitges realment. I aquí, com a societat, tenim un repte enorme. Pensem en quantes joventuts robades tenim al nostre voltant, de noies que s'han enganxat a relacions horribles, per la pressió o els comentaris del seu grup. Pensem en com haurien estat les coses, si enlloc de pressions haguéssim potenciat des de sempre la llibertat i l'amistat.

Dones Lliures (1936-1939), va ser un grup de dones que potenciava entre elles una xarxa de solidaritat real convertint-se en un dels primers espais on es parlava del dret a escollir de les dones, amb qui volien -o no-

mantenir les seves relacions sexo-afectives. Elles deien "somo mujeres libres i no liebres. Libres porque escogemos". Aquests valors s'han trencat quan ara vinculem la llibertat amb un "quants més millor! No importa qui, sinó quants!" i hem deixat als nois i noies joves a viure en una jungla, on regna la llei del més fort. I d'això malauradament se'n salven molt pocs espais, contextos socials i colors polítics.

Si volem que les noies i els nois puguin viure i descobrir les seves relacions lliures de qualsevol tipus de violència, la feina comença des del primer dia, a partir dels fets i l'acció quotidiana i potenciant sempre vincles d'amistat i solidaritat reals que els puguin salvar i protegir sempre davant cap risc. Si no volem robar la joventut i la innocència a cap nen i nena, cap noia i noia ens toca deixar de donar l'esquena al problema de fons i posicionar-nos radicalment contra qualsevol tipus de violència.



LA MUSSARA DEL POETA RAMON MUNTANYOLA

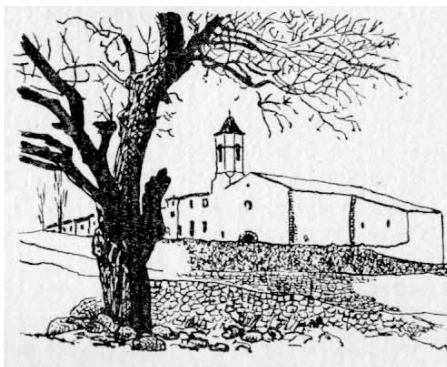
■ Albert Aragonès Salvat

L'any passat ens va passar per alt la celebració de l'aniversari del naixement del poeta i sacerdot Ramon Muntanyola (l'Espluga de Francolí 1917 - Salou 1973).

Els primers temps de capellà va assumir tota una sèrie de destinacions: vicari a Montbrió del Camp, encarregat de Forès, vicari a Sant Joan de Reus, a l'Espluga de Francolí, el seu poble natal, i a Guimerà, i encarregat de Ciutadilla. Més tard, vicari a Montblanc i encarregat de Prenafeta i ja, amb l'arquebisbe Arce, coadjutor d'Alcover i encarregat de Farena, Mont-ral i Rojals. La tardor del 1946 va rebre el nomenament d'ecònom de Santa Maria dels Omells de na Gaia i encarregat de Senan.

Fou un dels pocs sacerdots que mantingué a la primera postguerra una actitud crítica i de defensa de la llengua i la cultura catalanes. Publicà *La Veu de la Parròquia* (1948-50), estès per tota la diòcesi, fins que el juliol del 1949 entrava a Tarragona el nou arquebisbe Benjamín de Arriba y Castro, conegut pels seus prejudicis contra la cultura i la llengua catalanes, que una de les primeres coses que va fer fou suprimir el full parroquial (12 de març de 1950) i a continuació la revista catalanista *Ressò* (1950-52), suprimida governativament. de la qual només van sortir onze números per pressions de la jerarquia eclesiàstica. En represàlia la tardor del 1951 va ser destinat com a capellà adjunt a la Casa d'Exercicis de la Selva del Camp, càrrec buit que amagava una sanció jeràrquica. Allí va romandre vint anys on va escriure dotzenes de poesies en català i va predicar per tots els pobles de les comarques tarragonines i fins i tot de fora. Va morir a Salou el 10 de setembre del 1973, on havia exercit els últims tretze anys.

Publicà els llibres de poemes *Ànima endins* (1946), *Infants, ocells i nades* (1948), *Romiatge per la terra* (1959) i *Eixàrcia* (1963), i també la biografia *Vidal i Barraquer, cardenal de la pau*



(1970). Un dels llibres seus més coneguts, si bé és pòstum, es titula *Llocs i focs* i conté gairebé tres-centes poemes breus dedicades a una gran varietat d'indrets de la geografia dels Països Catalans, amb especial interès per les comarques de la Conca de Barberà, Baix Camp i Priorat. El Baix Camp hi és gairebé complet: hi falta Vinyols i els Arcs, Pratdip i Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant, al sud; Arbolí, Vilaplana i l'Albiol, al nord. És estrany, no? Vint anys destinat a la Selva, aquí mateix, i cap dedicat a Vilaplana, encara que sí que és veritat que l'anomena, concretament, a la primera estrofa del poema «Maspujols».

MASPUJOLS

Campanar de Maspujols meitat barroc meitat gòtic, tu t'enfiles tant com vols i entens el parlar estrambòtic del ventet i els rierols del Salt i de Vilaplana.

Sí que n'hi dedica un a la Mussara. LA MUSSARA

No és que sigui massa avara ni el boscatge poc espès.

Ai, vila de la Mussara, t'esbaldregues sota el pes d'un malastre que et despara per deixar-te sense res.(1)

El poema comença amb dues negacions desconcertants. A mi em fa l'efecte que són dos desmentiments o refutacions que donen a entendre que algú ha dit això, precisament. Per què "avara"? Perquè rima amb "la Mussara" no em convenç. Deixeu-me aventurar que Muntanyola replica un bon amic seu, Josep Iglésies, que diu això al seu llibre *Les ciutats del món*, en el preciós capítol dedicat a la Mussara:

"Terra avara, pedregosa, prima capa de descalcificació que filtra les pluges com una porguera. Dura, aspra, no els ofereix la més petita manyaguera. Solament té pell i os. Permet de conrear només que músculs tiraganyosos, carnacions sarmentoses i insignificants, entre abonyegaments".(2)

La segona part de la poesia la formen quatre versos, centrats ara sí en el poble, que comencen amb una lamentació, ("Ai, vila de la Mussara"), continuen amb la constatació de la ruïna present ("t'esbaldregues sota el pes / d'un malastre que et despara") i acaben amb l'anunci de la seva desaparició total ("per deixar-te sense res").

Com deia el mateix Iglésies, a continuació del text seu que hem citat, "Déu vulgui que no desaparegui l'arrelament dels mussarencs a les seves pedres".

(1) Muntanyola, Ramon. *Llocs i focs*. A cura de Joan M. Pujals. Tarragona: Institut d'Estudis Tarraconenses Ramon Berenguer IV, 1982, p. 81. Publicada abans al número 87 (desembre 1957), p. 99, de la revista *Urbs*, una iniciativa editorial de l'advocat reusenc Josep Maria Guix Sugranyes.

(2) Iglésies, Josep. *Les ciutats del món*. Barcelona: Arca, 1946, p. 13-20. Il·lustracions de Joan Dolçafel, pseudònim del mateix Iglésies.

Vegeu-ne una reproducció en aquest article.

■ ■ ■



VILAPLANA

PETITS FOURS

■ Pep Mestre Anguera

TRES PETONS

No sabia fer petons. Cada vegada que en feia un prenia el somriure de la noia a qui el feia. Era molt desgraciat per tot això, ja que només havia pogut fer tres petons a la seva vida. Tres desgraciades havien sentit en el seus llavis com aquell amor es fonia desesperadament just en el mateix instant que naixia. Tres amors que no havien tingut temps ni de ser. Tres paraules, una sobre l'altra, s'havien desintegrat sense el més mínim murmurar o fressa. Tres eren tres, i això el condemnava.

- Què és un petó sense amor? - Es preguntava, desesperat.

- Com és l'amor sense un petó? - S'interrogava una i altra vegada, sense aconseguir desfer-ne l'entrellat. Tres petons havien estat el motiu de la seva presó. Tres noies, les fiscals de la seva condemna. Tres paraules mudes entre els llavis, la seva pena.

Però el temps també sap recompensar i, tot i que no el féu oblidar l'angoixa, li obrí els ulls i li aclarí les orelles. Cercava i cercava, buscava i buscava. I és clar que va trobar!

- Oh!, ha estat el meu amic el temps qui m'ha ajudat. M'ha dit que tan sols amb el pensament, si aquest és pur, jo sol puc ser capaç d'aconseguir el que vulgui! - No es cansava de dir.

- El temps és un bon amic, i si l'esperes t'ajudarà - Li van dir un dia que el van descobrir ofegat de pena.

I el temps no el va decebre: li va concedir tres desigs, però només si aquests eren purs, no pas en cap altre cas. I així ho va fer:

- Oh temps, bon amic meu! Vol-dria que tornessis tot allò que he robat a qui n'és l'amo.

Així va ser com va perdre la por de "estimar sense un petó". Joiós d'ell mateix, va aprendre a caminar de nou, a ser un home nou. El sol havia tornat de nou a sortir i brillar per ell i la lluna pàl·lida el guiava en la foscor.

Reclòs en el monestir, avui recor-

da, amb l'avidesa dels anys vells, aquells dies i no es cansa de donar les gràcies al seu amic el Temps cada dia en les seves oracions.

LA DIMENSIÓ DESCONEGUDA

Oh, i tant, és veritat que sóc jo! Però com pot ser això? Em resulta del tot inversemblant que al diari hi hagi la meua nota necrològica! No m'ho acabo de creure, tot plegat és prou inexplicable: estic ben mort des de la matinada de fa dos dies i jo encara no ho sabia! Si és una broma, maleeixi sobiranament qui ho hagi trametat tot! Això no es fa a un amic, què dic! ni tan sols a un conegut!, vaja quina broma de mal gust!

És ben veritat que tots hi hem de passar pel tràngol de morir-nos, però no es tracta pas de fer "*Pasqua abans de Rams*", no ens precipitem, cony!

Ara mateix em passa pel cap de trucar al director del diari i proposar-li que dimiteixi, però segur que no en trauré pas l'aigua clara, abans no em posin amb ell hauré d'esperar llargament que la telefonista em posi amb el redactor, aquest amb el seu cap i, si hi és, el director em dirà que té una reunió urgent o que no es responsabilitza del treball mal fet dels seus subordinats o de les seves errades. De ben segur que em faran perdre entre línies i abandonarien la meua reclamació darrere alguna columna o peu de foto.

No seria pas millor trucar a la policia? No ho crec pas, doncs em prendrien per boig; a més, posar en evidència l'eficàcia d'aquest cos és potser tasca massa fàcil, si fem cas dels resultats que se'n poden esperar.

Potser si em posés en contacte amb els hospitals o amb centres d'atenció sanitària per esbrinar si hi hagués estat algú que respongués a les meves dades o descripció física? Segur que seria una feina massa complicada i llarga i força difícil que me'n sortís amb la rapidesa que m'urgeix ara en aquests moments.

També penso que m'hauria de decantar per intentar descobrir qui n'ha pogut ser l'inductor, ja que crec que lasi començo pel davant com pel darrere

aviat acabaré: aquella colla d'avorrits són ben poc capaços de fer una broma, i molt menys encara una com aquesta!, tot i que sempre em recorden que alguna vegada em tornaran de cop totes les que els he fet jo...

I si visito els cementiris de la ciutat?, potser així me'n faré càrrec, de la meua mort i hauré de claudicar a l'evitència. Ara que, ben pensat, aquesta no és pas una bona idea perquè, si m'hi trobés, això representaria que sóc una ànima en pena i no vull fer pas pena a ningú, jo!

No entenc pas què m'ha pogut passar: certament m'he de creure que sóc mort, doncs?

Veure com he fet cap aquí i d'aquesta manera és prou rar i alhora transcendental com per sospitar que hi ha alguna cosa que no funciona tal com hauria de ser. I el més estrany no és pas el què sinó el com. La veritat és que no em preocupa pas gaire estar tal com estic ara i així, només és que aquella recança del qui no sap què li passa, ni tan sols a casa seva, fa que d'alguna manera trontollin els fonaments sobre els quals habitualment se sustenten els neguits habituals i quotidians, que la sensació d'angoixa esdevingui temor i que aquest es transformi en terror i desempar paulatinament a mesura que s'avança el dia.

No, no és pas massa agradable veure com et van passant pel davant tot un seguit de sensacions i visions que desconeixes, que no et pertanyen o que senzillament no haves pas comptat que et poguessin haver passat mai. D'aquesta manera vas adonant-te paulatinament de com els coneguts deixen de ser-ho, o com fins i tot els colors van variant la seva tonalitat i els sons més habituals comencen a sorprendre't pel canvi.

Mentrestant, i sense aparentment cap explicació, no he deixat de ser un espectador més d'aquest teatre, assistint a la millor representació de la meua circumstància vital que mai no s'havia fet fins ara.

Això sí, si estàs mort no hi pots fer pas res, company! Tant si vols com si no, tant si t'agrada o hi estàs d'acord com si no, solament et queda una mínima opció que cal que aprofitis i t'hi aferris tan fort com puguis: descansa tan en pau com puguis!

■ ■ ■

Ressenyes literàries: **Obriu les portes**

■ Anabel Sáiz Ripoll

Obriu les portes,
Lletra de Txarango
Il·lustracions de Gemma Capdevila,
la, Sembra Llibres 2017

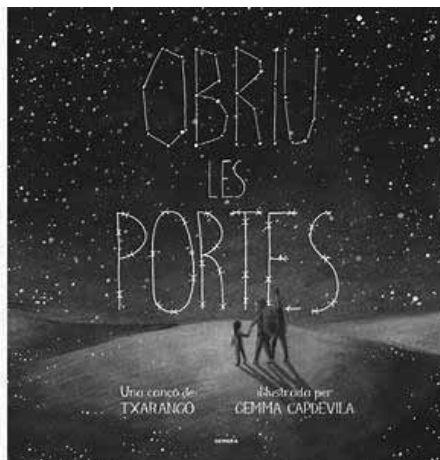
Obriu les portes és un magnífic àlbum il·lustrat adreçat a la societat actual que, tant sovint, en lloc d'obrir les portes, les tanca. La cançó de Txarango, plena de llum i esperança, es conjuga amb unes il·lustracions metafòriques, carregades de simbolisme de la Gemma Capdevila.

A les pàgines d'aquest llibre ens trobem cara a cara amb un dels drames més colpidors del nostre món, la necessitat de moltes persones de fugir de casa seva per motius diferents, però quasi sempre relacionats amb la guerra i la violència.

"La música -ens diu Txarango- és el batec dels pobles i amb nosaltres portem els seus camins". Davant de l'horror, de la lluita, de la por i dels plors posem poesia, posem música, posem paraules d'amor i de diàleg. No hi altra solució si volem que "cremi roig el foc d'un vers contra el foc de la guerra".

D'alguna manera, es vol parar el temps per oferir la benvinguda a aquestes persones, per dir-los que hi ha un altre camí perquè, ben cert, hauríem de ser "el demà de la tristesa i de la por".

El llibre s'adreça, pel format, als nens i nenes, però, pel seu missatge, entenem que una persona adulta ha de



fer de guia tant del text com de les il·lustracions. D'alguna manera, el compromís del llibre ens envolta i ens afecta a tots i, és evident, els nens i nenes són el futur i si creixen entenent que és millor obrir que tancar potser encara no estem condemnats a desaparèixer.

Al crit d'Obriu les portes! Obriu fronteres!, es manifesten els personatges del llibre, amb les mans vermelles, nues, amb una única bandera que ens parla d'igualtat, de veritat i de futur. La nit ens espera, però no ha de ser fosca, sinó lluminosa i plena com la que podem gaudir a les il·lustracions d'*Obriu les portes*, una nit immensa, plena d'estels, que ens porta de nord a sud, d'orient a occident i que ens fa no caure en l'oblit. El color blau domina des del primer moment i ens porta de la nit al dia en un viatge humà i real.

En definitiva, un llibre necessari, oportú i molt potent que ens permetrà una reflexió seriosa i, a la vegada, plena de llum i d'esperança doncs no és un text que es doni per vençut, al contrari. Encara estem a temps de fer el que ens

diu el títol del text: Obrir les portes de bat a bat, les portes del cor, de les llars i del futur.

■ ■ ■

GAUDÍ
Centre de Reconeixements
Mèdics - Psicotècnics

Permisos de conduir i armes

Certificats mèdics d'aptitud esportiva

Certificats mèdics oficials

Passeig Sunyer 18 Baixos
43202 REUS

Telèfons 977 11 54 11
977 75 66 57

www.centresmedicsonet.com
reus@centresmedicsonet.com

Tramitació gratuïta de la renovació del permís de conduir

EXCAVACIONS I TRANSPORTS

MIRALLES

JOSEP M. MARINÉ MIRALLES, S.L.

Carrer de les Creus, núm. 2
Tels. 977 816 489 - 610 282 029
43356 ALFORJA

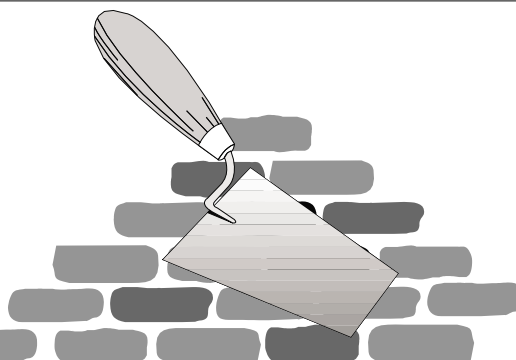
Marta C.
Estilista

C/ Dr. Fleming, 9
Tel. 661 359 418
43380 VILAPLANA

CONSTRUCCIONS

JOAN MESTRE SL

C/ Major, 32-3r - 43380 VILAPLANA - Tel. 977 81 51 73



A Vilaplana fem Nadal

■ Antonia Farré Santfeliu

El 16 de desembre de 2017 es va celebrar una nova edició de A Vilaplana fem Nadal. Aquest any, per al recorregut poètic, la proposta de Francesc Cerro- Ferran, director artístic, va consistir en una selecció de poemes traduïts per Josep Maria Jaumà. Es va poder escoltar la poesia de TS Eliot, William Burford, Carles Riba, Thomas Hardy, Wistan Hugh Auden, William Blake, Ursula Askham Fanhorpe, Maria Mercè Marsal, Charles Causley, entre altres.

El contingut dels poemes ens acostaven a un Nadal reivindicatiu, reflexiu, a partir dels elements que li són propis: l'arbre de Nadal, les menes pròpies d'aquestes festes, sobre el paper de les deïtats, sobre els actors de l'esdeveniment benaurat protagonistes del Nadal amb els tres Reis d'Orient inclosos. Poemes tots d'una intensitat i compromís frapants, també d'ironia i denúncia, recitats per Albert Badia, Ingrid Braña, Alba Closa, Josep de Las Heras, Antònia Farré i Marc Mestre.

La segona part d'aquest recorregut es va desenvolupar al Casal vilaplanenc, amb la lectura dramatitzada de Peer Gynt (adaptació de Francesc Cerro). Vam poder gaudir de la interpretació de l'actor Sergio Caballero en el paper de Peer Gynt, acompanyat pels rapsodes del recorregut poètic. Aquesta obra de Henry Ibsen està basada en un conte popular noruec, i pensada per ser llegida més que representada, pel seu caràcter filosòfic. Fins i tot, s'hi va pensar un acompanyament musical, les Peer Gynt Suites, compostes per Edvard Grieg el 1874.

Un altre Nadal que ha omplert els carrers i el poble de poesia, de literatura. Un bon inici de la festa amb A Vilaplana fem Nadal amb la cultura al carrer com a garant.



**Grup de teatre
de Vilaplana**



PLOU, PERÒ PLOU POC I MALAMENT

■ Eduard Marimón

Quan em van proposar d'escriure aquest article portàvem una llarga temporada sense ploure. De fet aquest va ser el motiu principal per fer l'escrit. Curiosament, com si d'una rogativa de les que es feien abans es tractés, l'encàrrec va sortir efecte i poc després va començar a ploure i ara sembla que hem entrat en una època una mica més animada. Tampoc res de l'altre món, però amb una mica de sort significarà un canvi de tendència. Potser l'únic que necessitava la pluja per fer acte de presència era que en parléssim a Lo Pedris. Ho haurem de provar més sovint.

Tots sabem que l'aigua és un bé escàs, però intentaré posar sobre paper algunes dades per quantificar-ho i fer-ho encara més evident.

Els últims anys la pluviometria ha estat en global escassa. El 2015 va deixar només 450 litres a La Mussara quan la mitjana és al voltant de 700. Tot i que l'any següent, 2016, es va comportar amb normalitat, el 2017 va tornar a ser un any extraordinàriament sec amb uns escassos 430 litres. Aquest dèficit continuat va acabar per notar-se al bosc i al camp de forma notòria i obviament també a les reserves d'aigua que van caure fins a nivells a prop de les restriccions.

Encara que plogui l'aigua no sempre s'aprofita. Sempre s'ha dit que al Mediterrani no sap ploure i això és veritablement cert. És habitual que un gran percentatge de la pluja total anual hagi caigut en pocs dies, normalment en xàfecs que porten molta aigua però que malauradament se n'aprofita ben poca. Plou de forma molt irregular i hi ha dies de pluja on cauen 2 gotes i altres on hi cauen de cop 100 litres. De mitjana només tenim uns 16 dies a l'any on plogui més de 10 litres/m², que tampoc és un valor gaire elevat.

Les estacions meteorològiques automàtiques actuals tenen la peculiaritat que no només ens diuen el total de pluja, sinó que també mostren el número de minuts que plou. En aquest sentit si sumem tots els minuts que ha estat plovent al llarg de tot un any trobarem que plou unes 180 hores/any, és a dir uns 7 dies i escaig. O sigui, és com si plogués

els primers 7 dies de l'any ininterrompudament les 24 hores del dia, i la resta de l'any (11 mesos i mig llargs) ja no caigués ni una gota més fins l'any següent. Això ens torna a demostrar que la pluja és una situació molt escassa a les nostres terres, fins i tot "estranya" i com de necessari és fer tot el possible per aprofitar-la bé.

Finalment fem una ullada a la pluviometria per estacions. Normalment l'estació més plujosa és la tardor seguida de prop per la primavera, mentre que les estacions més seques son l'hivern i l'estiu respectivament. Utilitzant una nomenclatura tècnica que es fa servir sovint al món meteorològic podem dir que a Vilaplana i en general a tot l'àmbit de Muntanyes de Prades tenim un règim pluviomètric TPHE (Tardor, Primavera, Hivern, Estiu per ordre de major a menor pluviometria). Si mirem com s'han comportat els últims anys veiem que en cap d'ells s'ha donat l'esmentat TPHE sino que han estat PETH, HEPT, THPE... el que mostra un cop més la variabilitat pluviomètrica. No només pot ploure res o molt, sinó que pot fer-ho pràcticament a qualsevol època de l'any. L'únic que sembla que es compleix sempre és que l'estiu no és mai l'estació més plujosa de l'any i la primavera no és mai l'estació més seca. Tota la resta de combinacions són possibles.

Ja veieu. Està clar que hem de tancar l'aixeta sempre que sigui possible, no?

■ ■ ■

Casal de Vilaplana

Manel
Tel. 682 252 430

PASSATEMPS Solució



Instal·lacions JF

- Electricitat, Gas, Aigua.
- Calefacció i Aire condicionat.
- Aprofitament d'aigües grises i pluvials.
- Energia solar fotovoltaica per usos agrícoles.

<http://www.usuaris.tinet.org/ijfega/inici>



Jordi Fernández Llorens

instaljf@tinnet.cat

620 272 212

ACTIVITATS DE LA LLAR DE JUBILATS

1r trimestre 2018

■ Maria Mestre Mestre

El diumenge 18 de febrer vam celebrar al nostre local de la Casa de Cultura la Festa de l'Hivern, de Nadal, Cap d'any o com se'n vulgui dir. El cas és que si es celebra amb alegria i bona voluntat, sempre és Festa!

Vam reunir 41 socis, de l'Aleixar i Vilaplana en un dinar, on no va faltar de res, servit pel Restaurant de Ca la Peirona. Els companys de l'Aleixar vam portar xocolata de Sant Blai "beneïda" perquè es rifés entre tots; juntament amb les torretes florides, que ja tenim costum de rifar cada any.

Així aquest any, per la rifa, com que hi havia 10 torretes i la xocolata, se'ns va fer tard; per tant, la secció cultural es va ajornar per una altra ocasió.

Però com que sempre n'hi ha que no els ve d'una estoneta per tornar a casa, tal i com es pot veure a les fotografies, vam jugar a l'ametlla de cal pare Carabassot, com quan érem petits/es i ens ho vam passat molt bé. Que consti que mai parlem de pastilles, medicaments, malalties o dolors. Tot això ho deixem a casa!

Aviat farem l'assemblea de cada any, amb el canvi parcial de la Junta, i ja us anirem informant. Ara jo acabo el meu servei a la Junta. Dins les meves possibilitats, he col·laborat en el que he pogut. A partir d'ara, us anirà informant un altre membre de la Junta.

■ ■ ■



VIALMA SAT

Esclofolladora
d'avellanes

Jaume Salvat Salvat
C. Major, 14
43380 VILAPLANA
Tel. 977 81 50 13
c.e: salsa@maptel.es



PETIT d'kastro

www.facebook.com/petitdkastro

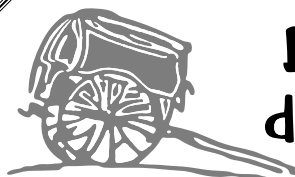
PLAÇA de L'ESGLÉSIA i de L'AJUNTAMENT de
VILALLONGA del CAMP - teléfon 977840939

TECPERVAL, S.L.

TÈCNICS EN PERITATGES i VALORACIONS

Carles Bonet Juanpere
ENGINYER ELÈCTRIC

Camí de l'Aleixar, núm, 42, L-4
43202 REUS (Tarragona)
Tel. 977 326 244 - Fax 977 326 458
tecperval@telefonica.net



La Tartrana de Cal Munter

Confort en Allotjament Rural

Àngel Guimerà, 9 - 43380 VILAPLANA
Tel. i Fax 977 815 160 - Mòbil 687 415 898
www.latartrana.es

Històries per menjar

Fardellets de col

■ Mariona Quadrada Monteverde



A la nostra terra, l'hivern aco-loreix el paisatge amb tons groguencs, de color de palla i, per uns quants mesos, sembla com si la vida s'hi hagués aturat. Més enllà de la primera impressió, les raconades, els darreres de les cases de molts pobles, els horts d'hivern ens regalen un bri de colors marcats pel verd.

Col del país, col de paperina, col del piuet, al capdavant, la mateixa espècie. Aquesta és la que apreciem i busquem per les parades amb els ulls ben oberts, "a veure si aquí en tenen".

I sí, té els nervis gruixuts i allarga poc, però és tan bona!

La desfullem i procurem tallar-li una mica els tronxos que ens impedirien l'embolcallat. Olla grossa al foc, bullint i les fulles ben senceres cap dins, enfonsant-les amb la cullera perquè si floten a la superfície s'eixuguen i perden el color. Uns quants minuts, res 4 o 5. Escórrer-les i, de seguida, les col·loquem al damunt d'un drap que en xoparà les restes d'aigua sobrerera.

Més enllà, la cassola de rostit de magre i pollastre amb molta ceba i vi ranci ja ha fet tots els xupx-ups del món. Dons ara a desossar-la i trinxar-la i sobretot, que no quedi com una pasta.

Cullerada en una fulla, a la següent i així fins a tenir-les totes plenes. I caragolar, més o menys com si féssim canelons però amb els forats abrigats per la mateixa fulla. I si s'hi fan forats, hi posem un pedacet. Un plat fondo amb farina per arrebossar-los i d'un en un, quan ja són ben blancs, quatre copets per espolsar-ne l'excés.

Ja tenim l'oli calent: fregim per un cantó, girem i després de l'altre, han d'estar ben segellats. Així sol ja són exquisits, però treballem-hi una mica més i no n'agafeu cap abans d'acabar.

Picada, allò que tenim a la nostra cuina per generar plats saborosos amb poca feina: alls i tomaca escalivada, ametlles torrades, pebre vermell i julivert. Picada on s'hi noti encara el granet de l'ametlla, dissolta en aigua i tot a la cassola amb els fardellets.

Foc lent, a poc a poc. Si bull fort se't desfaran. Un quart, vint minuts i deixem-ho reposar un altre quart. Mossegada, mmmmm!!!! Moment de retrobament de gustos que ens lliguen amb allò que intuïm com a nostre, plats de casa, sense pretensions gastronòmiques perquè ja en tenen els drets adquirits.



BALAYAGE O CALIFORNIANES

■ Marta Caballero

Després d'aquest fred intens, ja tenim ganes que arribi el bon temps i, amb això, els canvis. El canvi d'armaris, de colors i de cabells. Per això, de cara al bon temps, ens vénen molt de gust els colors clars, que ens afavoreixin el to de pell, que ens donin llum pròpia als cabells, ser el centre de totes les mirades, veritat?

Així que per il·luminar els teus cabells, et proposo dues tècniques: les metxes californianes i el *balayage*.

Segurament que has sentit parlar de les metxes californianes perquè moltes famoses i *celebrities* s'han sumat a la tendència i les llueixen.

Però, i el *balayage*? Doncs explicarem una mica les diferències.

***Metxes californianes:** Els seus orígens es remunten als anys setanta, a l'estilista Jean Dessange. Ell va tenir la idea de posar més producte a la punta i degradar cap a les arrels del cabell, donant així un efecte natural sense necessitat d'aplicar-lo a les zones de les arrels.

El resultat és l'efecte dels rajos del sol en les cabelleres surfistes de les platges californianes. Per això, aquesta tècnica aporta tanta llum i suavitza les faccions.

***Metxes *balayage*:** És una tècnica francesa que es va posar de moda als anys 90, amb què s'aconsegueix una distribució uniforme de llum als teus cabells. La paraula *balayage* vol dir *escombrar*, i, precisament així, escombrant el color de les arrels cap a les puntes és com s'aconsegueix un look natural i lluminós.

La conclusió és que, si ets una noia atrevida, que et ve de gust fer un canvi de *look cool*, *sufer* i desenfadat, no t'ho pensis més, tu ets de metxes californianes!

Si prefereixes alguna cosa menys marcada i més natural i et preocupa l'estat en què pot quedar el teu cabell, les metxes *balayage* son les teves!

A més, si els teus cabells són més foscos i no vols que et quedin excessivament marcades, apunta't a aquesta nova tendència!!



INSTAL·LACIÓ D'UN CAIXER AUTOMÀTIC A VILAPLANA, UN NOU SERVEI

■ Tomàs Bigorra i Munté.
Alcalde

El passat mes de febrer l'Ajuntament de Vilaplana va signar un acord amb la Diputació de Tarragona i Caixabank per a la instal·lació d'un caixer automàtic a Vilaplana. L'acord signat conjuntament amb altres 11 municipis de la demarcació pretén oferir un servei públic a municipis petits sense haver-se de desplaçar, com fins ara.

BASE ha adaptat tot el seu sistema de pagament de tributs perquè sigui efectiu a través d'aquest sistema, l'Ajuntament facilitarà l'espai per col·locar el caixer i CaixaBank aportarà la tecnologia i es farà càrrec de la instal·lació i manteniment i recarrega dels dispositius.

Amb el caixer, tots els veïns i no veïns, empreses i organismes públics podran fer tot tipus de gestions amb la màxima facilitat. Com per exemple, realitzar pagaments de tributs, ingressar o treure diners, realitzar transferències i altres serveis.

El manteniment i cost del caixer anirà a càrrec a parts iguals entre la Diputació de Tarragona, Caixabank i l'Ajuntament de Vilaplana. Es preveu que la instal·lació es realitzi en les properes setmanes i que a l'estiu ja estigui en servei.





Les Brases
de Ca l'Olla

restaurant

Passeig de la Mussara, 8 - 43380 VILAPLANA
lesbrasesdecalolla@gmail.com
F-Les Brases de Ca l'Olla
Tels: 977 782 862 - 661 793 565

VIII EDICIÓ DE LA CAMINADA DE RESISTÈNCIA ALMOGÀVERS

■ Maria Antònia Simó Munté

Presidenta de l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades



L'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades ja fa uns anys que organitza la caminada de resistència Almogàvers, puntuable per el Circuit Català de Caminades de Resistència organitzat per la FEEC.

Aquest any és el primer que s'ha organitzat amb sortida i arribada a Vilaplana, això ha portat a que la caminada hagi variat d'itinerari respecte als altres anys en que l'organització es feia des de Prades.

Enguany, en la que ha estat la vuitena edició, la climatologia va ser dura i vam tenir neu i pluja, que sumats amb el fred va fer que la prova fos encara més exigent del que ja és en principi.

Tot i així els 210 participants que van arribar a les 6 del matí del 17 de març amb l'ànim de caminar els 55 quilòmetres, van acabar contents de com havia anat la prova i les úniques queixes que es van escoltar van ser a causa del fred que van patir durant la caminada.

L'esmorzar amb magdalenes de Mont-ral, el pa amb xocolata a Mont-ral poble, la fideuà a Farena, el dinar a la vila de Prades i la llangonissa a l'arribada a Vilaplana van intentar alleugerir l'esforç realitzat pels caminants.

Des de l'Associació volem donar les gràcies al conjunt del poble de Vilaplana i especialment a tots els vilaplanencs i vilaplanenques que van col·laborar. Gràcies pel seu ajut.

Gràcies també a l'Ajuntament per la seva col·laboració, al Casal Vilaplanenc com entitat del poble i en particular als cafeters pel seu esforç i ajut. També el nostre agraïment per haver-nos cedit una part de les instal·lacions del Casal per poder desenvolupar la feina que porta l'organització d'un acte com aquest.

Esperem poder repetir l'any que ve.



© Mateu Salvat 2018

Presentació TERRA FERMA

■ Terra Ferma

Som Terra Ferma, un grup de les comarques del Camp de Tarragona amb 4 anys d'experiència als escenaris amb aquest projecte. Aquest any, ens hem llançat a enregistrar el nostre primer disc: Un Brot de Llum (Autoeditat, 2018).

El nostre estil l'hem denominat Ska Fusió, ja que partim d'una música d'arrel jamaicana i britànica de base Ska que combinem amb estils tan diversos com el rap, el reggae, el rock i el funk. Amb aquest disc, la nostra intenció és fer un pas endavant com a grup, oferint un projecte professional de música i espectacle.

La nostra trajectòria ha estat la següent. L'any 2015 vam enregistrar un EP anomenat Aixecant el Vol (Autoeditat) de 4 cançons, que ens va portar a tocar arreu de les comarques del Camp, com per exemple a les Barraques de Reus, a Lo Submarino o a diverses festes majors del territori, com les de Pira o Torroja del Priorat. L'any següent vam enregistrar un single anomenat Declaració de Principis, que va portar-nos a esdeveniments com les Barraques de Riudoms, les festes de l'Aleixar o el Concert de la Capital de Cultura Catalana a Reus.

Finalment, l'estiu de 2017 ens vam endinsar a gravar el nostre primer LP, anomenat Un Brot de Llum, disc que ja ha sortit al mercat. Aquest disc ha estat gravat a La Atlántida Estudio de Barcelona, sota la producció de Mario Patiño.

El directe que portem mesos preparant és un directe festiu i potent, amb les cançons del nou disc, algunes de les anteriors i també versions de grups que han estat referents per nosaltres. Hem ideat un directe nou, preparat amb cura i pensat per a festes majors i sales de concerts, procurant no perdre la potència que hem volgut transmetre al disc.

Pel que fa a les xarxes socials te-



nim presència a Facebook i Instagram, i podreu escoltar el nostre disc en plataformes com You tube, Sound Cloud, Spotify i Band Camp. Esperem que us agradi!

Salutacions, Terra Ferma

CONTACTE

Telèfon: 648 266 732 (Vicenç)
Correu: terrafermagrup@gmail.com

Xarxes. Ens trobareu a:

— Facebook: www.facebook.com/terrafermagrup
— Instagram: @terrafermagrup

— Bandcamp: terraferma.bandcamp.com/
— Youtube: www.youtube.com/channel/terrafermagrup



Servei Oficial:

CENTRE AUTOTECH

Tallers

Mecànica de l'automòbil i planxisteria
Instal·lacions de fontaneria, gas i calefacció
AIRE CONDICIONAT - ENERGIA SOLAR
C/ Muralla, 23 - 43381 L'ALEIXAR
Tel. 977 815 384
taller@rafelsans.com

CUINA AMB ISABEL MAS

Lo Pedrís, amb l'afany d'ampliar el ventall de col·laboradors, ha volgut desplaçar-se fins al poble veí de la Selva del Camp. Concretament, hem anat fins a la residència d'avis El Vilar per parlar amb una de les reves residents. Es tracta d'Isabel Mas, jubilada, nascuda a Vinyols i els Arcs, i que ja porta més de dos anys vivint al centre assistencial. Ella, malgrat que té un grau de dependència considerable, és una dona afable, amb un esperit de la vida positiu i amb un sentit de l'humor força divertit i enginyós. Li agrada conversar de qualsevol cosa. Però destacaríem que té dues grans passions: el futbol i la cuina. Quan en parla, notes com se l'il·luminen els seus ulls petits, vivaços i entremaliats. Avui ens ha volgut regalar una recepta de cuina que la Isabel feia a casa seva els dies de celebració familiar. Ara, malauradament, ja no pot. No obstant, com que és generosa, té bona memòria i el cap força clar ha volgut compartir-la amb nosaltres. La redacció li agraeix sincerament que ens reveli els secrets de la seva recepta. Si la fem, com ella ens explica, de ben segur que ens delectarem el paladar.



CALAMARS FARCITS

■ Isabel Mas

— INGREDIENTS

Pastanaga, xampinyons, alls, julivert, ou dur, calamars, oli, conyac i sal.

— PREPARACIÓ.

Es netegen els calamars i es tomben cap dins com si fos un mitjó. Es tallen a trossets les aletes i les potes. Hi afegim l'ou dur tallat, els alls i el julivert que prèviament em tallat ben petits. Amb tots aquests elements es fa una massa que ens servirà per farcir el calamar.

A part, s'agafa una cassola i s'hi posa oli als calamars, a les pastanagues i als xampinyons per sofregir-ho conjuntament. S'hi tira un raig de conyac i esperem que s'evapori. Quan el conyac s'ha evaporat, s'hi afegeix un raig d'aigua i es posa la sal. Es cou a foc lent. Quan estigui cuit, es retiren els calamars. I es passa per la batidora la resta dels ingredients que han quedat de la cassola que ens servirà per obtenir la salsa.

Bon profit!



ASSOCIACIÓ D'AMICS DE LES MUNTANYES DE PRADES

El Raco de L'hort
restaurant

Tel. 977 845 361
elracodelhort@gmail.com
LA SELVA DEL CAMP

SUBMINISTRAMENT DE PAPELERIA
MATERIAL D'OFICINA E INFORMÀTICA

COMERCIAL REUS 4atre
C/ Cornudella del Montsant, 39 - 43206 REUS
Teléfon 902 023 390 - Fax comandes 900 65 66 67
E-mail: ventas@cr4.es

Descom

L'esperver
Restaurant

C. de l'Era 14 - VILAPLANA
Tel. 977 815 223 - 655 834 157
www.esparver.com
f /EsparverRestaurant

Genís Torres Aymamí, S.L.
CONSTRUCCIONS I OBRES

Carrer Major, 60
Tel. 977 81 51 29
43380 VILAPLANA

JOSEP MESTRE
SERRALLER

FERRO ALUMINI INOX

Tels: 977 76 82 68 - 670 45 59 04

■ La Redacció

Sortida del grup Sons de la Cossetània de Tarragona, desfilar pels carrers de Londres per Saint Patrick's Day, fent difusió dels nostres instruments i de la cultura catalana a l'estranger. En aquest grup també hi van desfilar la Montserrat Torruella i l'Oriol Mestre de Vilaplana que en són integrants.

Foto: Karostegui



EL PULSÒMETRE

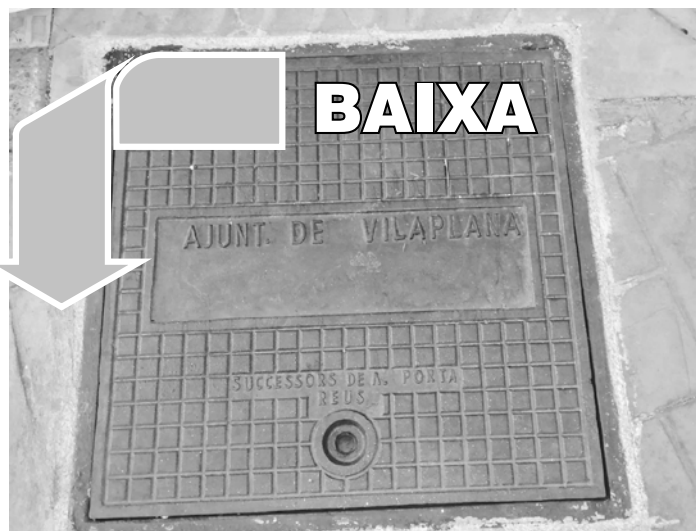
■ La redacció

Algunes zones de la nova instal·lació del clavegueram, que no fa gaire temps que es va instal·lar al poble, per comptes de millorar el funcionament de la xarxa de residus i aigües fecals ha estat creant més problemes dels esperats als nostres veïns, per la qual cosa creiem que caldria millorar aquest servei tan important pels seus usuaris.



PUJA

Des de Lo Pedrís aplaudim la bona iniciativa del Projecte Pren i Deixa'n, que consisteix en poder intercanviar llibres de forma fàcil i gratuïta en unes prestatgeries que estan situades en un racó del bar del Casal Vilaplanenc. La idea ha estat promoguda i realitzada per Pep Chaparro i Txell Miracle. Segons ens expliquen es tracta d'una iniciativa autogestionada (gratuïta) d'intercanvi de llibres que proposa el foment de la lectura facilitant l'accés a obres impreses de qualsevol gènere i per a qualsevol públic (adult, jove, infantil...). Per la senzillesa del seu funcionament pot ser un servei continu durant 24 h i els 365 dies de l'any.



BAIXA

VALFRES Pinturas
pinturas y papeles pintados

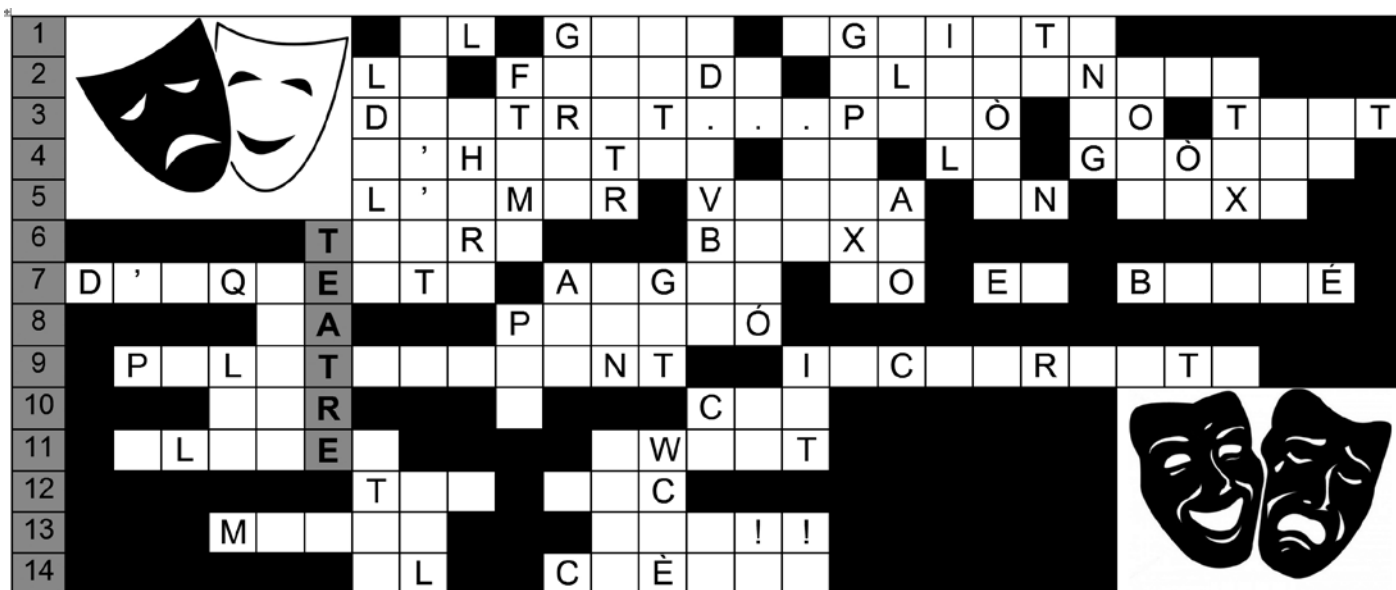
SISTEMA MULTICOLOR
Más de 5.000 colores
al instante

977 31 71 54
Av. de Falset, 171 (ctra. de Alcolea)
43206 **REUS** (Tarragona)

GRUP DE TEATRE

■ F. Mariné

Avui volem fer un homenatge al **Grup de Teatre de Vilaplana** que des de l'any 1979 ens ha fet passar molt bones estones. Aquí teniu una selecció d'algunes de les obres que han triomfat en els nostres escenaris en aquestes quatre dècades. A sota trobareu algunes pistes per a completar els títols. Segur que molts les recordareu amb nostàlgia.



- 1.- Aquesta va ser la primera obra del grup, l'any 1979, i que encara es va representar a la sala de Cal Ritu. Era un drama i va ser dirigida, com totes les d'aquesta primera època, per Josep Martorell (*Fabià*) que també feia d'apuntador. Els protagonistes principals van ser el Josep Maria Aymamí (*Còbit*) i la Maria Mestre (*Planot*).
- 2.- La segona obra va ser aquest drama de Josep Maria de Segarra. Es va fer a la Sala Parroquial. A l'obra, dos dels protagonistes eren pare i fill. El paper del pare el feia el *Còbit* i el del fill, que moria a l'escenari, el feia l'Eugeni Huguet. El curiós del cas és que en la vida real era més gran el que feia de fill que el que feia de pare.
- 3.- El 1984 es va fer la primera obra al Casal Vilaplanec, poc després de la seva construcció. Va ser aquesta esbojarrada comèdia que va fer-nos riure sense parar, sobretot la parella que formaven la Maria Rufina i el Jaume Juanpere (*Manco*).
- 4.- Després d'aquesta comèdia, el Grup de Teatre va tornar a posar-se molt més seriós amb una obra clàssica i molt coneguda de Josep Maria de Segarra, que passa en un hostal. Va ser protagonitzada per Montserrat Anguera.
- 5.- Aquesta divertida obra d'emboics, que tenia un taxi pel mig, va fer riure molt a tothom. Hi havia dues parelles dalt de l'escenari: una de més gran interpretada pel *Còbit* i la Maria del Carme Caballer i una de més jove interpretada per l'Eugeni Huguet (fill) i la Jacoba Juanpere.
- 6.- L'obra més famosa d'Àngel Guimerà va tenir moltes conseqüències fora de l'escenari. Els actors que interpretaven els papers principals (la Montse Munté i el Jordi Mateu) ho van fer tan bé i es van prendre el seu paper tan seriosament que es van encomanar de l'enamorament que patien els seus personatges de ficció, la Marta i el Manelic. Hi va haver "marro", després boda i encara dura fins avui.
- 7.- D'aquesta divertida comèdia de Josep M. Folch i Torres que té com a títol una frase feta popular catalana relacionada amb l'aigua, el Grup de Teatre de Vilaplana en va fer 3 repeticions diferents.
- 8.- Per Setmana Santa aquesta obra és un clàssic que ja han fet 4 vegades al llarg dels anys. En una de les representacions van pujar a l'escenari unes 90 persones per interpretar-la. Tot un rècord!
- 9.- Aquesta comèdia és recordada per la gran interpretació de l'Albert Ferré (*Damo*), que feia de mort. I va ser l'acomiadament d'alguns dels que havien estat els actors més habituals fins llavors: la Maria Rufina, el Josep M. Aymamí (*Còbit*) i l'Albert Ferré. També va ser la darrera dirigida per Josep Martorell.
- 10.- A partir d'aquell moment, el relleu en la direcció va passar al Jordi Mateu, que també va protagonitzar, juntament amb Cecília Vilanova, aquest musical de pirates de Dagoll Dagom.
- 11.- Basat en la famosa novel·la de Charles Dickens sobre un nen orfe al Londres del segle XIX, en aquest musical van passar per l'escenari molts dels nens i nenes del poble.
- 12.- Aquesta va ser una altra comèdia molt divertida on 6 personatges que patien uns Transtorns Obsessius Compulsius es feien unes teràpies els uns als altres per a superar-los.
- 13.- A partir d'una pel·lícula musical (protagonitzada per la Meryl Streep), la Tat Torruella, la Cecília Vilanova i el Jordi Mateu van fer una brillant adaptació en clau local que va ser protagonitzada per la Soraya Àvila i que ens va fer riure molt a tots.
- 14.- L'última obra que ha fet el Grup de Teatre és aquesta adaptació d'una obra de Jordi Galceran, dirigida per Cecília Vilanova i protagonitzada per Marc Mestre i Albert Badia, que es va estrenar el passat mes d'octubre.

Ja veieu que hem anomenat a uns quants dels protagonistes principals però segur que ens hem deixat a molts altres actors i actrius que també mereixerien sortir i que no han cabut aquí. Tots ells formen part de la petita història del teatre vilaplanenc dels darrers anys i per això els volem manifestar el nostre reconeixement i admiració.

I que segueixi per molts anys a Vilaplana l'afició al teatre!



AGRÍCOLA I SECCIÓ DE CRÈDIT VILAPLANA, S.C.C.L.



Les nostres herbes

Poniol blanc
(Satureja fruticosa)



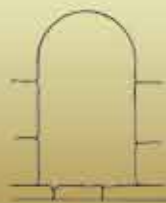
Amb el suport de la
Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència



Amb la col·laboració de la
Diputació Tarragona



**AJUNTAMENT
DE VILAPLANA**



LO PEDRÍS