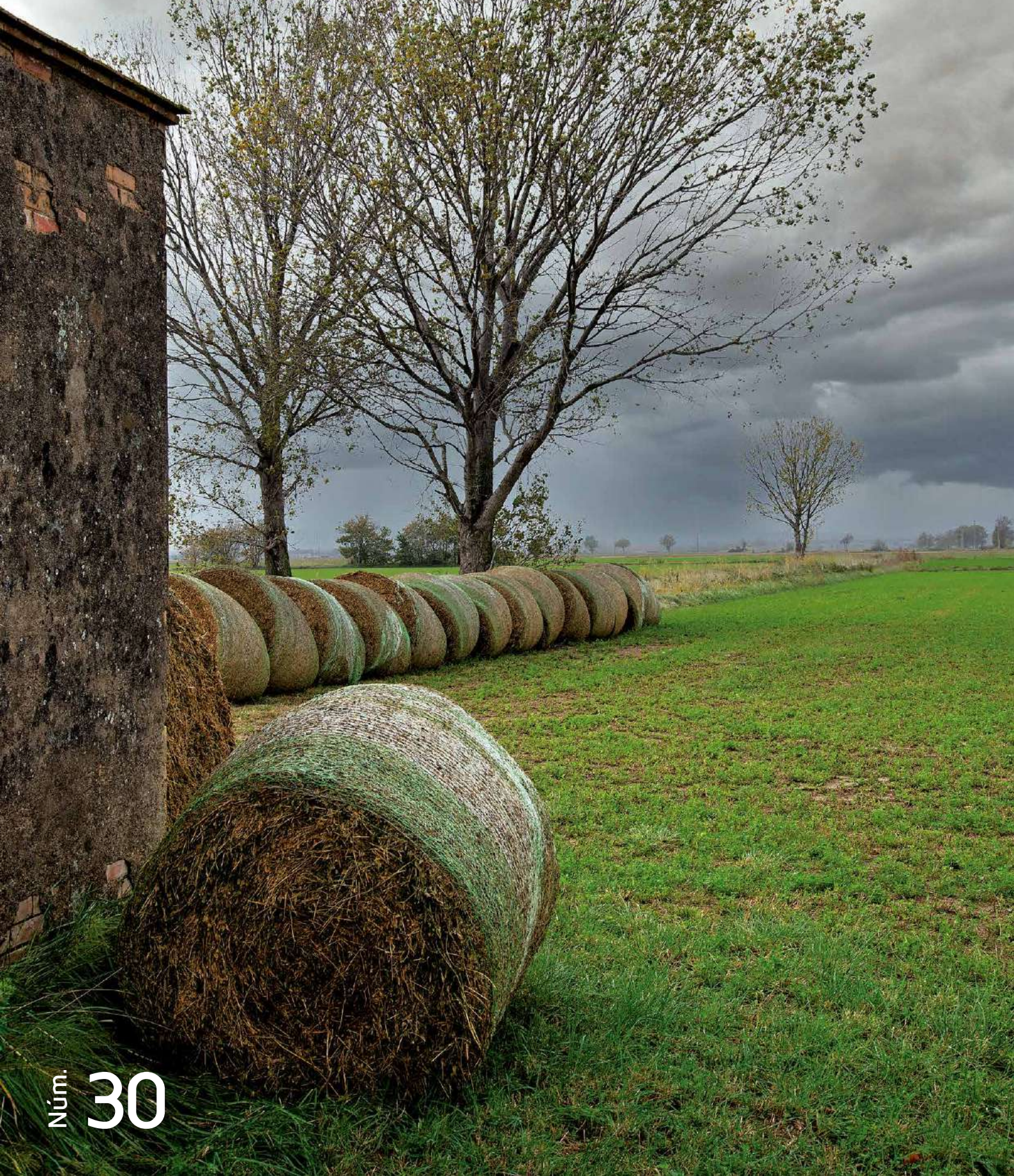


Aspre i Pla

Revista Municipal

Desembre 2022

La Tallada · Tor · Marenya · Canet

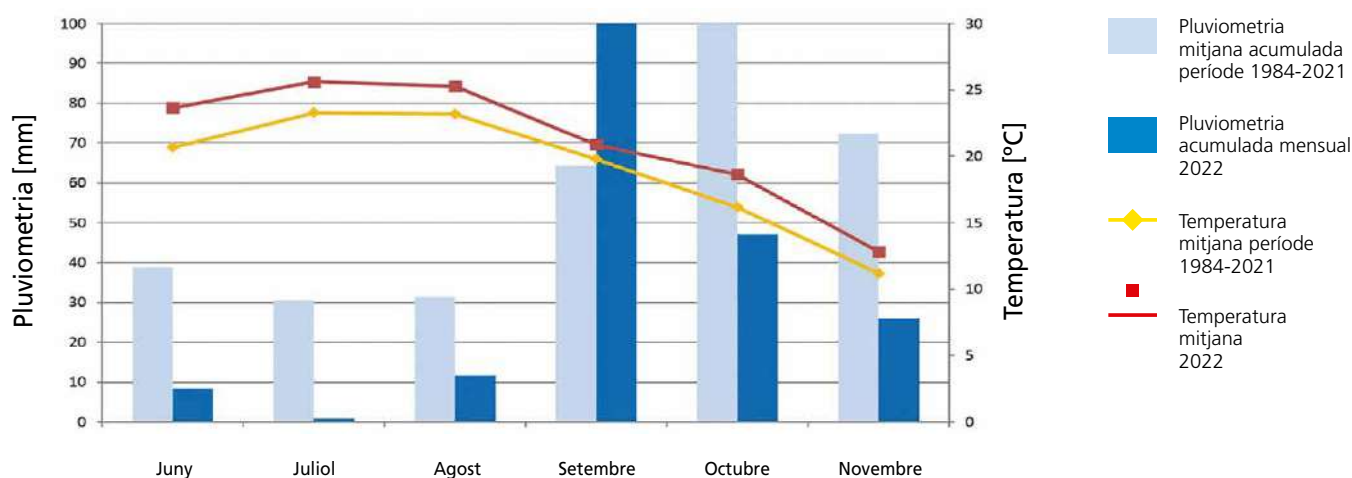


Meteorologia

	Temperatura mitjana període 1984-21	Temperatura mitjana 2022	Pluviometria mitjana mensual període 1984-2021	Pluviometria acumulada mensual 2022
Juny	20,7	23,7	38,9	8,4
Juliol	23,3	25,6	30,4	0,9
Agost	23,2	25,3	31,4	11,7
Setembre	19,8	20,9	64,4	101,0
Octubre	16,2	18,6	101,1	47,0
Novembre	11,2	12,8	72,2	26,0

IRTA
RECERCA | TECNOLOGIA
AGROALIMENTÀRIES
 Estació Experimental Fundació Mas Badia (IRTA)
 Ctra. de la Tallada s/n
 17134 - La Tallada de l'Empordà
 Tel: 972 78 02 75
 Fac: 972 78 05 17

DIAGRAMA OMBROTÈRMIC // LA TALLADA D'EMPORDÀ 2022



Demografia

Segons les dades que consten en el padró municipal

NAIXEMENTS

(des de la data de la darrera revista):

Cap

Empadronats en el municipi:

482 persones

DEFUNCIONS

(des de la data de la darrera revista):

7 de setembre de 2022

Joan Rofas Boira

13 de novembre de 2022

Maria Assumpció Surrell Saurí



Ajuntament de
la Tallada d'Empordà

Amb col·laboració de:



Diputació de Girona

221 MUNICIPIS

Edita: Ajuntament de la Tallada d'Empordà

Fotografia de portada: Lluís Bover

Disseny i maquetació: Martí Riu

Correcció: Violeta Roca

Impressió: Impremta Pagès

Dipòsit legal: GI-351-2009

Continguts

Meteorologia	2
Editorial	3
Fets i gent	4
L'enquesta	10
Apunts del natural.....	15
La Colla del Sinofós.....	18
Racó jove	20
Paraules de la Tallada.....	22
Club de lectura	24
Llibres a escena	27
Medi ambient	28
Per pensar-hi	31
Música	34
Salut	39
Petits manteniments.....	40
Obrim boca.....	42

Aspre i Pla

Número 30 Desembre 2022

CONSELL DE REDACCIÓ:

Amandi Alonso, Joan Lorenzo, Roser Bagué
Paretas, Míriam Pagés, Margarita Vidal,
Cati Moreno, Maria Gràcia Vilavella, Jordi
Margarit, Ultano Gómez, Núria Abulí, Rafael
Hereu, Ramon Casares, Xavier Viladevall
i Sebastià Villalón.

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Totes les entitats culturals municipals

Editorial

Continuïtat d'anys i panys

Quinze és un nombre respectable d'anys. Haver arribat als trenta números és notable per a una revista com *Aspre i Pla*. Tenim motius de satisfacció.

Hi ha hagut continuïtat. En aquests quinze anys *Aspre i Pla* no ha fallat a la seva cita semestral. Pot semblar una cosa senzilla, això de sortir cada sis mesos, però comporta un esforç considerable per a una comunitat de quatre pobles que no arriba al mig miler d'habitants. També hi ha hagut una evolució: els pobles canvien, la revista també.

L'editorial del número 1 dibuixava el caràcter que es volia conferir a *Aspre i Pla*. «Per què la revista? Doncs bàsicament per informar, formar i divertir. Creiem que un municipi sense informació és un municipi mort». Avui el municipi és ben viu i *Aspre i Pla* forma part de la seva vida. Això sí, una revista semestral no pot canalitzar informacions ràpides. A través de les xarxes socials la informació circula a tot drap. I es discuteix! La revista no pot debatre l'actualitat immediata. Ara bé, no ha deixat d'haver-hi informació referida a activitats que es produeixen en el municipi, o en relació amb la vida i personalitat de veïns i veïnes, vells o nous. Quan hi ha hagut un fet especialment rellevant en la nostra vida col·lectiva, l'hem explicat. I també hi ha hagut espai per a l'opinió. *Aspre i Pla* és un instrument d'autoconeixement de la nostra comunitat i un testimoni de la seva evolució. Mireu, sinó, el suplement amb la feina feta en aquests quinze anys o l'enquesta que recull l'opinió de lectors i lectores sobre la revista avui.

«Formar» era una tasca que s'havia de fer «...amb les aportacions de gent (es referia a la gent del municipi, nadiua o no) que sap, que estudia i investiga (...). El present i el futur són molt importants, però no hem d'oblidar mai les nostres arrels, els nostres orígens». Això deia el número 1 i des d'aquell mateix número aquesta recerca i reflexió s'ha anat ampliant. Avui la nostra mirada abasta la història i la memòria i també l'educació, la cultura i la salut i arriba al medi ambient o el pensament. Estem amatents als canvis; i, com que seguim desitjant un futur millor, no ignorem les amenaces ni els perills del present.

Un darrer propòsit invocat en el número 1: la participació. «Estrenem *Aspre i Pla*, comencem un camí, que s'anirà fent ample a mesura que ens vagin arribant les vostres aportacions. (...) Hi ha molta gent que té coses per dir (...)» Realment, en 30 números, el nombre de col·laboracions i de signatures ha estat i és remarcable. Però ens agradaria que la participació fos més gran, especialment entre la gent més jove. El nom tan encertat de la revista va sorgir en una consulta en el dinar de Sant Galderic. Hem de seguir buscant formes de col·laboració i maneres de comunicar-nos tan àgils i efectives com va ser aquella.

Deia el número 1: «Les persones passen, canvien, *Aspre i Pla* ha de durar anys i panys. (...) Els que hi som ara us podem assegurar que hi posem tota la nostra il·lusió (...). I, per cert, aquest Consell de Redacció és obert, tothom hi té entrada. Hi sereu benvinguts». Passats quinze anys i trenta números, només podem dir que encara tenim socis i sòcies fundadors a la redacció. Hi ha hagut baixes –algunes malauradament inevitables–, però també hi ha hagut noves incorporacions. Seguim, que ja és molt; i volem millorar, que no és poc.

Per tant, ara que venen les festes de Nadal, si en algun moment entre celebració i celebració sentiu un desig irrimediablable d'escriure alguna cosa, ja ho sabeu: *Aspre i Pla* és la vostra revista. Bones festes!

Fets i gent de tot arreu

Tot i que la Covid segueix afectant-nos, ja no és el que era. S'ha notat la represa amb un esclat d'activitats que ja no caben en aquestes pàgines.



Vermut musical a Tor. 5 de juny de 2020. FOTO: AMANDI ALONSO



Foguera de Sant Joan a L'Empordanet. FOTO: AMANDI ALONSO



Festa major de la Tallada. 25 de juny de 2022.

FOTO PROPORCIONADA PER AMANDI ALONSO



Sopar de la festa major de la Tallada. 25 de juny de 2022.

FOTO PROPORCIONADA PER AMANDI ALONSO



El sopar de la plaça del divendres va encetar la festa major de Tor, un retrobament molt esperat per tothom amb final de festa musical. 8 de juliol de 2022.

FOTO: JOAN LORENZO



Les sardanes a plaça, una tradició que ens agrada mantenir a Tor. 9 de juliol de 2022. FOTO: JOAN LORENZO



El síndic de greuges Rafael Ribó, en un dels seus darrers actes en el càrrec, va oferir-nos un emotiu pregó tot recordant el seu vincle amb Tor amb dos companys i la presentació de Pep Collelldemont. 9 de juliol de 2022. FOTO: JOAN LORENZO



Els Grallers del Montgrí a Tor, ritme i bon humor assegurats. 10 de juliol de 2022. FOTO: JOAN LORENZO



Mulla't per l'esclerosi múltiple a la piscina de L'Empordanet. 10 de juliol de 2022. FOTO: AMANDI ALONSO



Pel 28 de juliol, Dia de l'Orgull Gai, joves del casal de la Tallada pinten un pas de vianants amb els colors de l'arc iris per reivindicar els drets LGBTI+. FOTO: AMANDI ALONSO



Festa de l'escuma a Marenyà. 6 d'agost de 2022. FOTO PROPORCIONADA PER AMANDI ALONSO



Havaneres i sardinada del 15 d'agost. FOTO: AMANDI ALONSO



Sopar d'Estiu a Canet. 20 d'agost de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Preparació de la festa major de Canet. Setembre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Trobada dels pobles del voltant al Puig Segalar per commemorar l'11 de Setembre.



Esmorzar abans de la bicicletada de Sant Mateu a Canet. 24 de setembre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Bicicletada de Sant Mateu a Canet. 24 de setembre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Festa de l'escuma a Canet. 24 de setembre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Parada de la Bicicletada de Sant Mateu. 24 de setembre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Xocolatada a Canet. 24 de setembre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Acte en commemoració de l'1 d'Octubre conjuntament amb el poble de Garrigàs i amb la presència de Lluís Llach. 1 d'octubre de 2022.



Dinar de Sant Mateu a Canet. 25 de setembre de 2022.
FOTO: MARTA CORDONET



Commemoració de l'1 d'Octubre. FOTO: RAMON CASARES



Dinar de Sant Galderic a L'Empordanet. 18 d'octubre de 2022. FOTO: AMANADI ALONSO



Castanyada a Tor. Carrer de la por. 31 d'octubre de 2022. FOTO: RAQUEL BATLLE



Torant castanyes a Tor. 31 d'octubre. FOTO: RAQUEL BATLLE

ICA 
International Camping Assistance S.L.

C/ La Bisbal a Figueres, s.n. (C/31, Km 359)
17134 La Tallada d'Empordà GIRONA

Shaun Jennings mobile: (0034) 629 743 327
director tel/fax: (0034) 972 780 638
email: info@icasl.net

Servei de bugaderia i venda de mòduls

**INSTAL·LACIONS
JAUME**



JAUME PASCUAL PIBERNAT
Mòbil 607 234 388

Tel./Fax: 972 780 388 jpascual@sitelcon.com
C/ Major, 7 - 17134
LA TALLADA D'EMPORDÀ (Girona)



Fent panellets a Canet. Octubre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



Sopar de Halloween i castanyada a Canet. 31 d'octubre de 2022. FOTO: MARTA CORDONET



A punt per al Halloween a Tor. 31 d'octubre. FOTO: RAQUEL BATLLE



Esperant la por a Canet. 31 d'octubre de 2022. FOTO: RAQUEL BATLLE

Consulta sobre el toc de les campanes a la Tallada

Diuenge 24 de novembre, a proposta d'un grup de veïns i veïnes del poble de la Tallada, l'Ajuntament va fer la consulta següent entre els veïns i veïnes del poble.

Voleu aturar el toc de les campanes entre les 22 h i les 8 h?

Els resultats de la consulta van ser els següents:

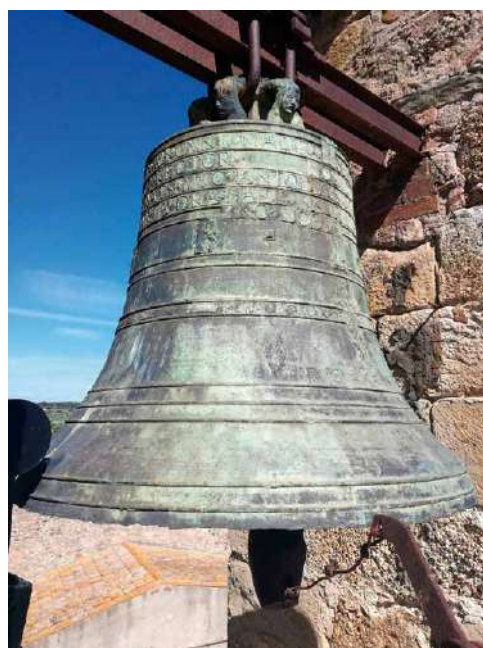
 **Sí**
12 vots

 **No**
76 vots

 **En blanc**
1 vot



El rellotge de la Tallada. FOTO: AMANDI ALONSO



La campana grossa de la Tallada.

I sobre «Aspre i Pla», què en penseu?

Més enllà de comentaris esparsos, no sabem quina opinió tenen els lectors i lectores sobre *Aspre i Pla*. Ho hem preguntat i aquestes són les vostres respostes i propostes que, de ben segur, ens ajudaran a millorar.

Majoritàriament la revista es rep a casa en un 96%, el grup restant la rep per mans d'un altre. El format de la revista es valora prou bé: un 58% hi posa un «5», un 39% un «4», i un 1,6% un «3». La veritat és que el paper, el disseny i la qualitat de les fotografies fan que la revista *Aspre i Pla* tingui un bona presència.

Els continguts de la revista no reben una valoració tan alta com el format, però també es mantenen en una franja alta: un 20% ha marcat un «5», un 60% un «4», i un 7% els troben mediocres (els valoren en «3»).

No entrarem a analitzar la valoració de cadascuna de les seccions, perquè la visual dels resultats de l'estadística ja és prou clara i evident. En conjunt la valoració és alta. A continuació posem una taula en què apareixen, per ordre de puntuació de major a menor, les diferents seccions de la revista segons la respostes de l'enquesta. La puntuació s'ha fet atorgant 1 punt a la valoració «4», i 2 punts a la valoració «5»:

Llengua	98
Apunts al natural	97
Continguts culturals	92
Medi ambient	90
Fets i Gent	90
Colla Sinofós	88
Pensar-hi	88
La llar	87
Club de lectura	81
Enquesta	81
Racó jove	68

La revista ajuda d'una manera més humana i personalitzada a conèixer el municipi i la seva gent. En aquest aspecte és un bon complement del *Butlletí municipal*, més enfocat a la informació política, normativa i social de l'Ajuntament. Una àmplia majoria opina que n'és un bon complement (77%), mentre que un 19% opina que ho podria ser més i un 3%, que hi ha massa contingut aliè al municipi.

Comentaris i propostes

Molt interessants són els comentaris curts de les dues darreres preguntes. De la 6, sobre què trobaries a faltar de la revista, hem de dir que algunes coses que els enquestats troben a faltar ja són a les diferents seccions, com per exemple: «històries del nostre poble» a «Continguts culturals», «persones del poble que viuen fora» a «Afers exteriors», «fotos» a totes les seccions però sobretot a «Fets i Gent», veritable àlbum dels actes, festes i aplecs principals de l'any al nostre municipi. Cal, però, subratllar els comentaris sobre aspectes que sí que manquen o tenen poca presència, per exemple, una secció dedicada a «cartes dels lectors», alguna vinyeta d'humor o algun acudit, una secció exclusiva de «temes de la pagesia», d'altres en voldrien una d'esports o reivindiquen «noves plomes, joves per exemple». Sobre la major intervenció dels joves hi ha diversos comentaris. És un dels reptes de la revista: engrescar els joves (diguem-ne la franja entre 7 i 30 anys) perquè participin més a la revista.

La revista ajuda d'una manera més humana i personalitzada a conèixer el municipi i la seva gent

De les respostes a la pregunta 7, sobre «quins aspectes milloraries de la revista?», en destaquem algunes de les més significatives: «No cal un paper tan bo», «més informació sobre la pagesia» (aquest també és un tema recurrent), «que hi hagi xerrades o debats sobre el que surt a la revista», «informacions actuals més ampliades: qualitat de l'aigua, problemes a la comunitat», o bé «més informació empresarial, econòmica i laboral sobre el municipi».

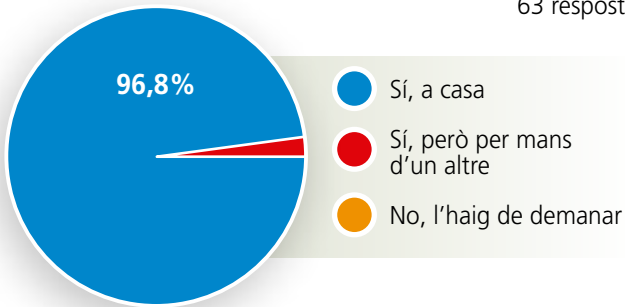
En resum, aquests són els suggeriments més recurrents de les dues darreres preguntes: un paper més barat i ecològic, més intervenció dels joves, ampliar informacions i històries referents al municipi, parlar més de les activitats econòmiques i laborals del municipi (especialment de la pagesia), incloure una secció d'humor, i reforçar la secció de gastronomia amb «receptes de la natura» o de «la cuina de l'àvia».

La revista és de tots i per a tots els veïns i veïnes del municipi, així que us animem a tothom a participar-hi per fer-la més completa i enriquidora. Bon Nadal.

JORDI MARGARIT

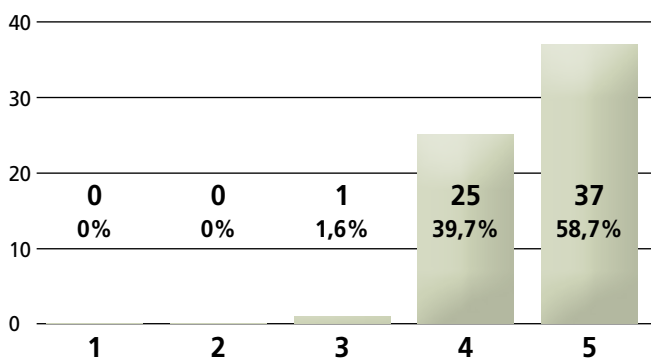
1 Reps la revista puntualment?

63 respostes



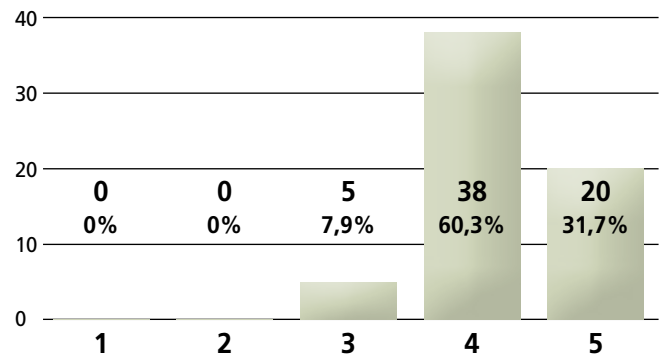
2 Valora d'1 a 5 el format de la revista (qualitat de l'edició, del paper, del disseny, etc.)

63 respostes



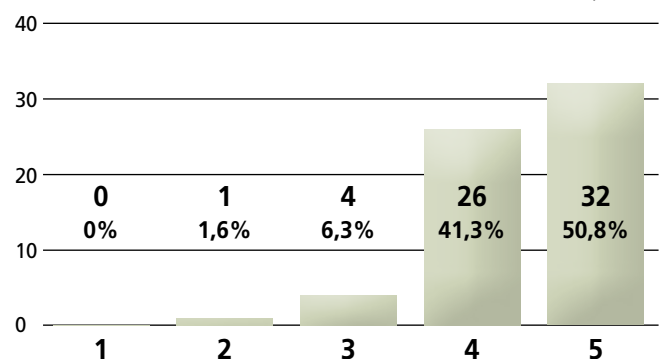
4 Valora d'1 a 5 el contingut general de la revista quant a l'interès que et desperta

63 respostes



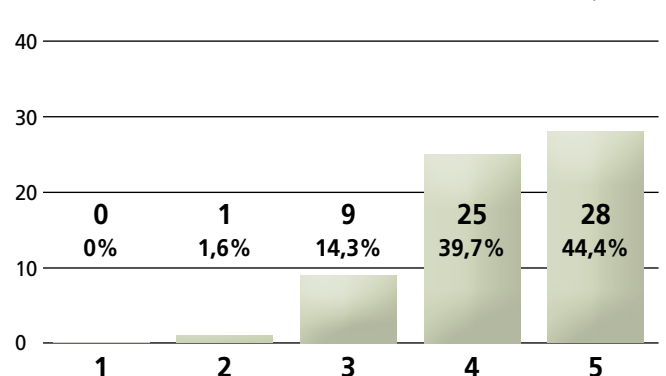
4.1 Passem ara als continguts principals de la revista. Valora d'1 a 5: FETS I GENT (Fotos i reportatges de festes i trobades de l'any)

63 respostes



4.2 Continguts principals de la revista. Valora d'1 a 5: L'ENQUESTA

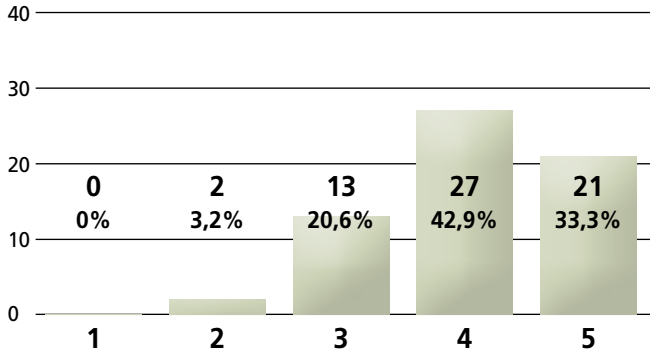
63 respostes



4.3

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **RACÓ JOVE**
(Reportatges sobre els joves o dels joves)

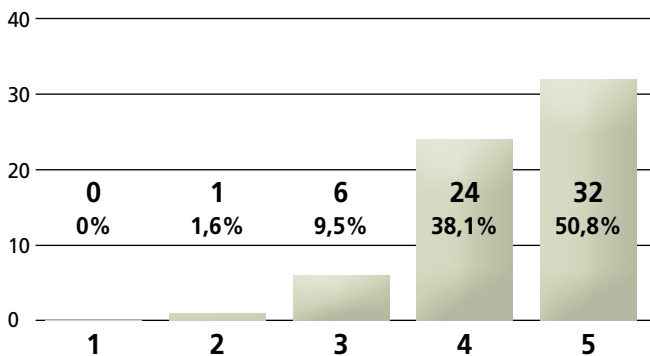
63 respostes



4.4

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **LA COLLA DEL SINOFÓS**
(Activitats de la gent gran)

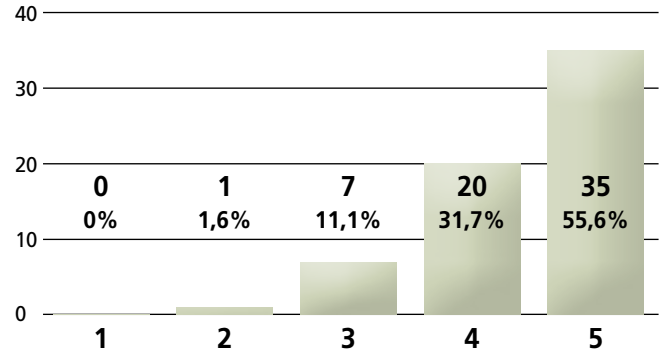
63 respostes



4.5

Continguts principals de la revista. Valora d'1 a 5: **MEDI AMBIENT/SALUT/MEDICINA**

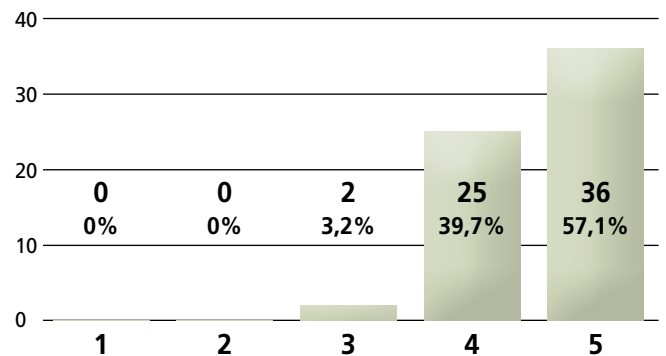
63 respostes



4.6

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **APUNTS AL NATURAL**
(Entrevistes a gent vinculada al municipi)

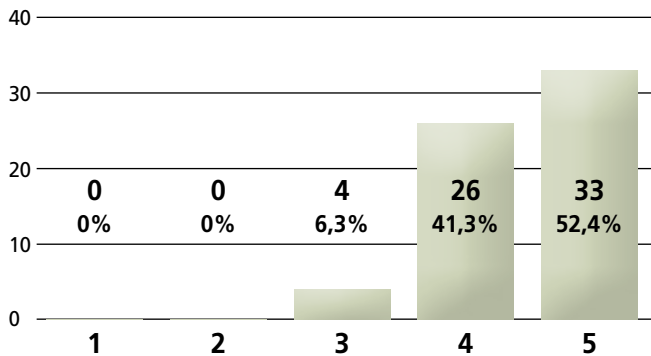
63 respostes



4.7

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **CONTINGUTS CULTURALS**
(Memòria popular, Cultura popular,
Música, Llibres a escena, etc.)

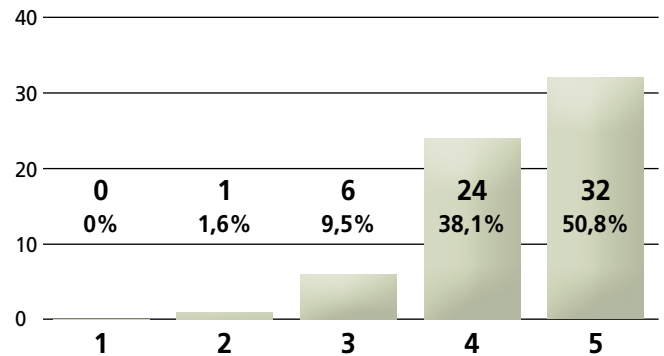
63 respostes



4.10

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **PER PENSAR-HI**
(Qüestions sobre filosofia, pensament
i aspectes socials)

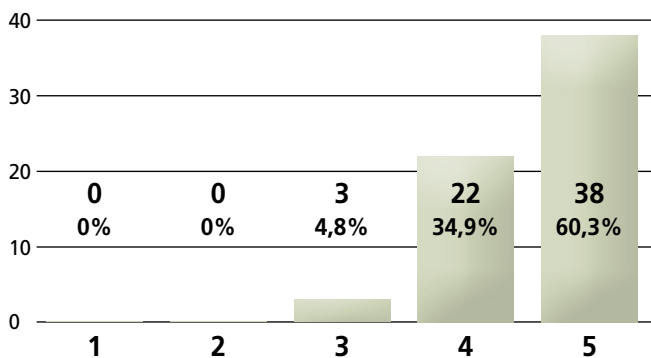
63 respostes



4.8

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **LLENGUA**
(Parlem bé, Paraules d'àmbit local)

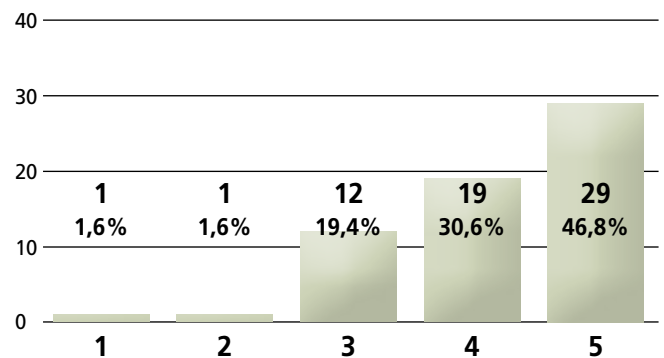
63 respostes



4.11

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **LA LLAR** (manteniment,
gastronomia, jardineria, etc.)

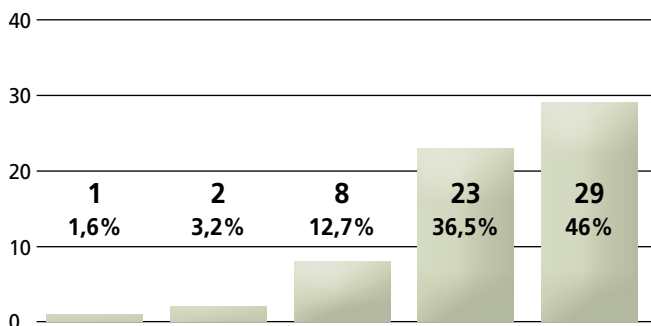
62 respostes



4.9

Continguts principals de la revista.
Valora d'1 a 5: **CLUB DE LECTURA**
(Crònica de les reunions del Club de Lectura)

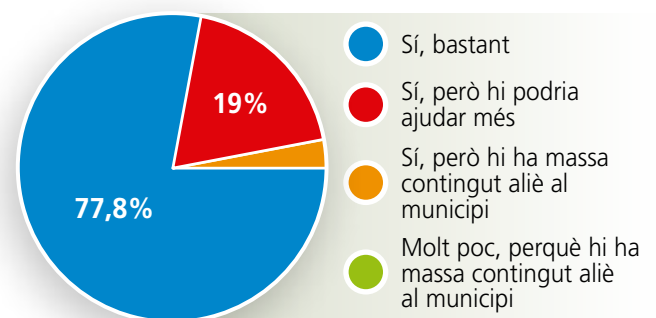
63 respostes



5

Consideres que la revista ajuda a
conèixer millor el nostre municipi?

63 respostes



L'enquesta

6

Què trobes a faltar a la revista?
(fes un comentari curt)

23 respostes

Més compromís amb el medi ambient.

Una part de successos al llarg del temps o el que està passant ara.

Molt bé.

Incorporar la gent jove com a articulistes.

Apartats que han desaparegut de temes més nostres. Persones del poble que viuen fora, els nouvinguts, curiositats del perquè de tradicions nostres, origen, apartat de coses, fotos, històries dels nostres pobles...

Apartat de cartes del lector o similar.

Un apartat propi per a cada poble del municipi.

Esports.

Noves plomes.

Recollir els debats que es donen al municipi.

Una vinyeta d'humor o algun acudit.

Apartat d'història.

Poca cosa... Tot és millorable, però estic molt satisfet.

No trobo a faltar res.

Articles d'interès dels joves

«L'obrim boca» amb la natura: bledes de marge, ruca salvatge...

Una secció de temes de pagesia.

Contingut dels quatre pobles per igual.

Joventut.

Parlar més del municipi.

Informació d'activitats del territori més proper.

Més compromís mediambiental pel que fa a l'energia i els recursos naturals.

Que les nostres àvies ens expliquin els seus platets cuinats.

No ho sé jo.

7

Quins aspectes milloraries?
(fes un comentari curt)

14 respostes

Paper més ecològic i tinta també.

Més informació sobre coses actuals, qualitat de l'aigua o problemes a la comunitat

La veu del jovent en articles.

La informació empresarial, econòmica i laboral sobre el municipi.

Més articles sobre la comarca. Que es facin xerrades o debats sobre algun dels temes que surten a la revista: medi ambient, salut, memòria popular, història.

Es podria afegir «història dels nostres pobles».

Anècdotes viscudes per la gent del municipi.

Res a millorar.

Més participació de la gent jove.

Actualitzar les revistes al web de l'ajuntament... El darrer és el 28.

El format.

Alguna informació tècnica més relacionada amb la pagesia: agricultura i ramaderia.

No cal un paper tan bo, podria haver-hi més fotos.

Revisaria el tipus de paper.



Número 30

Marta Peters de Vilalta

La plaça de Tor és l'escenari del nostre *Apunts del natural* que acomiada lentament el 22. Les portes acollidores de ca la Marta s'obren suaument, com el seu somriure, que embolcallarà tota la conversa que encetem.

La meva vida!, riu, se'n podria fer una pel·lícula. Voleu una declaració més engrescadora per atrapar-vos com a mi va fascinar-me aquesta estona de paraules i records? La Marta desprèn serenitat i elegància natural en cada gest, en cada mot, en cada vivència que descriu amb delicada passió.

Nascuda a Pallemà (Barcelona) el 27 de juliol del 36, és la petita de quatre germans, entre els quals encara l'acompanya la Lola, de 90 anys, i de la qual han celebrat fa pocs dies el seu aniversari. L'esclat de la guerra havia forçat el desplaçament de tota la família fora de Barcelona ciutat, eren dies de gran incertesa i l'avi William Peters, un enginyer britànic que havia introduït a l'Estat espanyol la maquinària per refinar oli alimentari, va seguir el consell del consolat britànic per buscar un lloc més tranquil per fer-hi estada, fent visible a l'exterior del domicili la bandera de la Union Jack per mostrar la seva condició d'estranger. En William s'havia casat amb la Dolores Veguer, andorrana, i del matrimoni va néixer en Josep (pare de la Marta); al quedar vidu va casar-se de nou i van tenir dos fill més: la Consuelo i en William. L'avi anglès reposa a Pallemà.

En Josep Peters Veguer es casa amb l'Enriqueta de Vilalta Francesc i la parella té quatre fills: en Josep (Pepe), la Lola, l'Enrique i la nostra Marta.

Més tard parlarem de cuina, una de les passions de la nostra protagonista d'avui, però en aquest punt del relat aturem-nos un moment perquè hi ha un antecedent familiar singular que hi entronca. L'avi Enric de Vilalta havia estat un emprenedor i empresari de restauració amb un local cèlebre a l'època, el Refectorium, un espai molt singular amb aspecte medieval que va fer les delícies dels gastrònoms barcelonins



A la vintena.

L'avi William Peters, un enginyer britànic, havia introduït a l'Estat espanyol la maquinària per refinar oli alimentari

del primer quart del segle XX. La Marta me'n mostra unes imatges mentre també destaca que fou fundador del Club Nàutic Barcelona.

1939. Acaba la sagnant confrontació i la família torna a Barcelona, a can Lemos, un gran mas senyorial propietat de l'àvia materna, Carmen Francesc, situat per sobre de la Travessera de Dalt. La Marta va a l'escola a les Teresianes i viuen aquí fins al 1946. El pare, químic de professió, rep una proposta professional per traslladar-se a Benicarló i cap allà es desplaça amb la seva esposa i els quatre fills. La Marta acaba de fer 10 anys. Passen una dècada en terres castellonines i el 1956, el soci alemany de la factoria química, Industrias Adrián y Klein, fa al pare la proposta d'anar a viure a Sao Paulo (Brasil) per posar en marxa un nou centre de producció. Això són paraules majors, però en Josep



Dia de platja.



Envoltada dels seus fills.

Us podeu imaginar l'arribada al Brasil sortint de la foscor de la postguerra a casa nostra? La Marta descriu l'experiència com un contrast impressionant i encara ara, quan me'n parla, obre els ulls com la noia de 20 anys que era i va meravellar-se amb tot el que veia

i l'Enriqueta són decidits i cap allà que s'embarquen amb la família completa, parelles dels grans incloses. 15 dies de viatge transatlàntic des de Barcelona era i és encara avui tota una aventura. Us podeu imaginar l'arribada al Brasil sortint de la foscor de la postguerra a casa nostra? La Marta descriu l'experiència com un contrast impressionant i encara ara, quan me'n parla, obre els ulls com la noia de 20 anys que era i va meravellar-se amb tot el que veia.

Brasil, més enllà dels tòpics. Un esclat de llum, de vida, de color... i de gent, molta gent. I de música al carrer. Viuen a un barri residencial i arriba el primer Carnaval i amb ell, el primer cop que la Marta sent una «batucada». *Estàvem tots morts de por*, confessa, fins que un metge català amic de la família els va explicar de què anava.

El pare tenia molta facilitat per als idiomes i aviat canvia de feina per incorporar-se a la divisió de productes químics pel sector tèxtil de la mà de la multinacional francesa Rhône-Poulenc. I la Marta? Descobreix que els estudis previs a Catalunya aquí no servien i el primer que es proposa és aprendre la llengua, conscient que sense això no anirà enlloc. El portuguès li obre les portes de la primera feina en terres sud-americanes: per poc temps treballa en una botiga de moda i aviat, per a un compatriota, en una llibreria-galeria d'art. El país viu una inflació desbocada i al cap d'un any la Marta busca nous horitzons. Es presenta a una feina de secretària per a una multinacional nord-americana, Austin Enginyeria i Construccions, amb oficines a un gratacel de vidre al centre de la ciutat, on ella, pel seu cabell ros, passa per una estatinidència més.

L'ascensor de l'edifici és punt de trobada amb uns nois catalans que, ignorants que la Marta entén tot el que diuen, fan comentaris sobre ella. Treballen a una empresa de publicitat i aquestencontre fortuït esdevé un canvi decisiu en la seva vida: fa de model publicitari i aquí coneix l'Albert Chust, amb qui acabarà casant-se i serà el pare dels seus sis fills. Segueix treballant fins que, al quedar embarassada del primer fill, l'Albert, deixa la feina. Van ser 18 anys de relació i dels quals van néixer també la Nina, la nostra veïna Anna, en Dani, l'Elena i el petit Guillem («Willi»). Sis fills, els quatre primers nascuts al Brasil, l'Elena a Barcelona en una estada de dos anys prèvia al retorn a Brasil, on va néixer el darrer. Anades i vingudes de la parella amb les sis criatures, amunt i avall. La Marta té molta energia, però ja us podeu imaginar el quadre. Ep, però a l'estada barcelonina després dels primers cinc fills, encara li queden forces per muntar El globo rojo, una botiga de roba de mainada a Barcelona.

Tornen a Sao Paulo. La darrera estada de la família al Brasil dura dos anys i de nou travessen l'Atlàntic cap a Barcelona. El marit és un creatiu publicitari de prestigi, multiguardonat, i la Marta entra de ple al món publicitari, on durà a terme una carrera professional de gran èxit. Com a cap d'estudi, no li falta la feina i té llista d'espera de projectes. S'especialitza en quelcom que la fa molt singular: *home economist*, una disciplina que consisteix a fer atractius els menjars que veiem als anuncis. Feina molt laboriosa, rodatges de deu hores amb horaris intempestius a la recerca de la perfecció. Com a anècdota recorda una campanya per a Alimentos de España: triaven els grans d'arròs un per un fins a aconseguir l'efecte desitjat!



La Marta, avui. FOTO: JOAN LORENZO QUINTANA

La Marta té 45 anys i la parella se separa. Troba temps per fundar Crockery, una empresa de lloguer de parament de la llar per a anuncis i pel·lícules. Encara em sorprèn amb un altre projecte: amb dos socis més, obren a Barcelona el restaurant Temporada, un local de prestigi de vida curta però èxit esclatant: Joan Miró, Àngel Pavlovsky, Joan Brossa entre els seus clients. L'espai canvia amb cada nova estació. Una aventura de dos anys que la connecta amb el record de l'avi Enric.

Treballar i treballar per tirar la família endavant, sola però fent pinya amb els fills. L'Empordà, espai de pau i la nova llar de la Marta els caps de setmana, primer a Riumors i

Treballa tota la setmana a Barcelona en publicitat i els caps de setmana al restaurant de Tor, on posa el llistó molt alt

més tard a Tor a finals dels 80, on fa realitat un altre somni: compra la casa de la plaça a la família Pareta i després d'una important rehabilitació la converteix en llar i en restaurant! Treballa tota la setmana a Barcelona en publicitat i els caps de setmana al restaurant, on posa el llistó molt alt: tot de primera qualitat i creativitat com a divisa. Amb intermitències, l'espai es manté obert tres etapes diferents. Els que vam tenir la sort de gaudir-ne en guardem un gran record. El secret de la Marta? Dormir poc. Va treballar de forma activa fins als 75 anys, la salut va forçar-la a baixar el ritme, i aquí em fa un gran elogi de la sanitat pública. Avui descansa i gaudeix dels fills i dels 10 nets, per als quals només té bones paraules.

Ens acomiadem al pas de la porta, la plaça resta en silenci però al meu cap, com una pel·lícula, van prenent forma les imatges de la vida apassionant d'aquesta dona encantadora.

JOAN LORENZO QUINTANA



Movem-nos

La immobilitat mai no és bona, i en la vellesa, encara menys. Mantenir una activitat física és molt important per a la salut mental i física de les persones grans. Així ho han entès el grup Mou-te i la Colla del Sinofós.

Tenim molt interioritzat que la canalla no està mai quieta, i aquesta energia per moure's és sinònim de salut. Quan veiem una criatura massa quieta diem que està pioca, que alguna cosa li passa, no és normal. Aquesta imatge de moviment i salut és clara. Tenim a l'altra costat que vellesa és sinònim de quietud i també que «si un dia et despertes i no et fa mal res, és que estàs mort» —dita sovint expressada per gent gran. Posant al mateix sac vellesa i joventut i remenant-ho bé, podríem aconseguir que si a la vellesa se li encomana el moviment, aquesta podria estar més activa i per tant, més jove. Doncs, sí! Fer-se gran en moviment és millor, perquè ajuda que un no es rovelli i es quedi quiet. D'això és tracta, d'estar actius.

Tenim la sort que les polítiques socials han fet campanyes perquè el concepte que hi ha darrere la recomanació «mou-te» vagi calant tota la població incloent-hi, especialment, la població adulta i gran. Al nostre municipi, podem gaudir de sessions de gimnàstica i moviment que les dones, en aquest cas, aprofiten satisfactòriament. Cada dimecres a la tarda a l'espai La Caseta es reuneixen per fer moure aquelles parts del cos que la vida quotidiana no permet de moure conscientment. És veritat que mentre es fa la

feina diària ens movem, però normalment són moviments rutinaris que deixen de banda músculs corporals que sense adonar-nos-en a poc a poc es van atrofiar.

Algunes activitats

La proposta de fer marxa nòrdica és molt apreciada per molts usuaris i usuàries que cada dimecres gaudeixen de la caminada, de les postes de sol i de la convivència d'estar en grup, amb la supervisió d'una professional. Totes elles reconeixen que la coordinació de braços i cames al caminar incrementa la capacitat cardiovascular, allibera tensió de coll i espatlles, millora la circulació sanguínia i relaxa la ment. Com a escalfament previ a la marxa o estiraments a l'arribada, tenim el Parc de Salut, on trobem els aparells que poden satisfer les nostres necessitats.

Som afortunats de viure en un poble envoltat de camins i espais prou assequibles per practicar l'esport de caminar o anar en bicicleta. Poder gaudir d'activitats a l'aire lliure és doblement beneficiós, ja que a part de moure'ns respirem aire net, descansam la vista i ens toca el sol i la tramuntana quan en fa.



Activitat a La Caseta. FOTO: FINA JUÁREZ



Activant la musculatura. FOTO: FINA JUÁREZ

La piscina és, també, un espai saludable. Fer exercicis a dins de l'aigua i nedar representa uns moviments de coordinació corporal de gran valor que són aptes per a totes les edats. Sentir-se flotar és una sensació que allibera tensions i relaxa. Podem incloure al ventall de possibilitats que tenim les persones grans de moure'ns al nostre poble les sessions de ioga i pilates que s'ofereixen a la sala Activa't, a l'edifici mateix de l'Ajuntament. Unes activitats que permeten adaptar de manera individual els moviments a cada persona. És important i imprescindible que cadascú conegui el seu cos i limiti les activitats físiques a les seves possibilitats.

Sedentarisme nefast

Vaig sentir una expressió que deia en Pere Pagès: «Abans la gent corria quan passava una desgràcia o tenia pressa, ara

Fer-se gran en moviment és millor, perquè ajuda que un no es rovelli i es quedi quiet. D'això es tracta, d'estar actius.

la gent corre per no anar enlloc». La vaig trobar divertida i encertada. Quan en Pere era jove, la seva feina i la de la majoria de la gent era dinàmica, poc temps estaven asseguts a la cadira, perquè de sofà no en tenien, anaven al camp, caminaven per anar a la cort, a fer menjar per al bestiar, a cavar a l'hort o el camp; en fi, quantitat de feines que requerien un esforç i un moviment físic. Ara, la majoria de la gent treballem còmodament i si no ens ho proposéssim cauríem en un sedentarisme nefast per a la nostra salut. Sovint veus persones que

corren, fan *running* —en anglès queda millor—, corren per no anar enlloc, però sí, corren per estar millor.

Les dones del Mou-te expressen sincerament que fer esport regularment millora la musculatura, les articulacions, la flexibilitat i l'estat d'ànim. Diuen que és una necessitat física mental que troben a faltar si un dia no en fan i que practicar esport en grup esdevé una teràpia col·lectiva.

Fer-se gran en moviment és anar sempre endavant!

Redacció:
ROSER BAGUÉ PARETAS
Recollida d'informació:
FINA JUÁREZ



Marxa nòrdica al captard.

Bar L'Empordanet

Joan Agustí Feliu



La Tallada d'Empordà
17134 GIRONA
Tel. 972 78 03 02

PROJECTES - CONSTRUCCIÓ
PINTURA - REHABILITACIÓ



c. Mestral, 13
VERGES
17142 - Girona



tel. 972 780 039
info@feliu Moy.cat

El jovent i l'esport

Esport i joventut semblen anar lligats. Però aquest vincle no és automàtic. Calen motivació i rutines i també instal·lacions a l'abast i mitjans per arribar-hi. Aquest és el panorama de l'esport entre els nens i nenes i joves dels nostres pobles.

—M'encanta fer gimnàstica rítmica! —em diu la Laia, una nena de 5 anys.

—I per què t'agrada? —li pregunto.

—Per ser més forta, i jugo amb les amigues i amics i ens ho passem bé.

Amb aquesta resposta, la Laia resumeix perfectament el que representa fer esport: afavoreix el benestar físic, és un espai de socialització on poder gaudir d'estones disteses de joc, i satisfacció personal.

Fa molts anys que es va incorporar l'educació física a l'escola com a assignatura, però dues hores setmanals són del tot insuficients per crear l'hàbit de practicar esport regularment. Des de ben petits, el moviment i el joc formen part de la quotidianitat del desenvolupament, però aquest dinamisme no té una finalitat, cal que esdevingui una rutina per anar adquirint un bon creixement físic i psicològic.

Més enllà del futbol i el bàsquet

El futbol i el bàsquet són els esports més practicats entre els nens i nenes del poble. Són esports d'equip que afavoreixen la coordinació, l'estat físic, l'estratègia i la relació social. El club Empordanet de futbol base i el club de bàsquet Verges, per la proximitat, acaparen gran nombre de jugadors



Els esports d'equip que afavoreixen la coordinació, l'estat físic, l'estratègia i la relació social.

i jugadores. Formar part d'aquests clubs representa molta dedicació: tenen entrenament dos dies a la setmana i partit el dissabte. La relació de grup que formen, també, els pares i mares ajuda a cohesionar l'amistat entre els membres dels equips.

Des que a l'Escala hi ha la piscina coberta, la natació forma part dels esports escollits, fins i tot la natació sincronitzada, que és una modalitat molt apreciada per moltes nenes. La dansa, el pilates i el ioga són, també, activitats que es practiquen i que ajuden al benestar físic i mental així com el coneixement i flexibilitat del cos.

No podem oblidar la bicicleta, un mitjà de gran valor esportiu. De ben petits, aprendre a controlar l'equilibri representa una fita per aconseguir autonomia. «Amb la bicicleta els desplaçaments són més ràpids i divertits —diuen els nens i nenes—. A l'escola, de vegades fem sortides en bici i també ens agrada donar volts pel poble. Amb la mama i el papa anem en bicicleta fins a l'Escala.»

En família a l'aire lliure

És molt important que els infants tinguin un model positiu a casa. Les activitats esportives en família ajuden a potenciar la seguretat i enfortir la rutina. Recórrer els camins del pla o de la muntanya del nostre poble caminant o en bicicleta és un excel·lent exercici per practicar en família que enforteix el coneixement del territori i la seva estima.

Estar en contacte amb la naturalesa, gaudir dels raigs del sol i viure la sensació de llibertat se sumen als efectes positius de fer exercici a l'aire lliure; un enorme contrast amb el que comporta estar dins un gimnàs o un recinte tancat.

El parc de la Tallada ofereix diferent aparells de joc infantil per poder jugar els més petits, tot i així, a l'enquesta han expressat: «Ens agradaria tenir una tirolina ben llarga, un circuit per a patins i bicicleta i tobogans nous».



El futbol i el bàsquet són els esports més practicats per nens i nenes del municipi.

A l'adolescència l'esport ajuda particularment al bon desenvolupament personal. La pertinença a un grup d'un esport concret afavoreix les relacions socials, tan importants en aquesta etapa. Es pot comprovar, amb les respostes de les enquestes que hem fet, que els joves del nostre poble practiquen esport regularment i diuen: sense esport... «em sento malament quan no en faig», «sento que em fallo a mi mateix», «no puc dormir», «em noto cansada», «m'avorreixo molt».

El tennis és un esport que es continua practicant a la pista del municipi, a l'Escala i a l'Estartit, tot i que no és majoritari. Últimament, el pàdel ha aconseguit situar-se entre els esports preferits pels joves, ja que als pobles veïns més grans s'han construït noves pistes i els permet anar-hi sense un compromís fix. La pràctica d'aquest esport, igual que el tennis, millora la forma física, l'agilitat mental, la coordinació, els reflexos, tonifica la musculatura, afavoreix les relacions socials i elimina l'estrès.

L'entrenament de musculació, l'augment de la força i tonificació de cames i braços ha esdevingut una pràctica molt estesa entre els i les adolescents; per tant, el gimnàs de l'Escala, amb gran quantitat d'aparells, és un dels punts de trobada on es poden exercitar.



MACFONT, S.A.
 Recursos del Mar per a la Indústria Alimentària
 17002 GIRONA. 972-218825
WWW.IBERLAND.COM
info@macfont.es

Fer esport afavoreix el benestar físic, és un espai de socialització on poder gaudir d'estones disteses de joc, i satisfacció personal



Les activitats esportives en família ajuden a potenciar la seguretat i enfortir la rutina.

L'accés

És evident que l'accés a les instal·lacions motiva la pràctica esportiva. La vida a poble pot condicionar aquest accés, ja que els desplaçament en vehicle són pràcticament obligats i tot i així no es troben totes les ofertes que es voldria. Per exemple, hi ha una enquestada a qui li agradaria practicar voleibol i no en té la possibilitat a prop. És necessària la bona disposició i la disponibilitat dels pares i mares perquè els desplaçaments siguin assequibles. Sortosament, l'hàbit de fer esport està consolidat des de ben petits i s'ha incorporat a l'horari extraescolar com un deure. Els pares i mares són completament conscients que l'activitat física és un benefici important per als seus fills i filles i prenen la responsabilitat d'incentivar-los i acompanyar-los en la seva pràctica.

L'última pregunta de l'enquesta era: resumeix en poques paraules què significa per tu fer esport.

Les respostes són clares:

- ➔ És una part de la meua vida.
- ➔ Benestar físic i mental.
- ➔ Posar-te en forma i divertir-te.

Resum i redacció: ROSER BAGUÉ PARETAS
 Informació: enquesta passada als i les joves del nostre municipi

Puig Segalar

Una de les coses que ens desperten més curiositat i generen més polèmica són els noms de lloc, els topònims. Per exemple: Puig «Segalar» o Puig «Seglar»?

El 13 de setembre, al xat de trobada de la Tallada, MRB expressava dubtes sobre el nom del Puig Segalar, aportava un testimoni escrit de la grafia «Seglar» i es preguntava si «seglar» no podia voler dir «no clergue, laic».

Això em va picar la curiositat i, responnent a la demanda de MRB, crec que puc aportar algunes consideracions. En primer lloc, com ja responien en el mateix xat, la toponímia oficial (el nom oficial del lloc) és «Puig Segalar». Tanmateix, és indubtable que molta gent en diu «Puig Seglar». Això vol dir que aquest és el nom original o el més «propi»? Per respondre la pregunta cal anar a pams.

Les paraules canvien, punyeta!

Al llarg dels anys anem fent canviar la forma de les paraules. Els mots que es refereixen a objectes o activitats caigudes en desús acostumen a desaparèixer o a adoptar nous significats. Tots sabem què volem dir quan enviem algú a «fer



Vista des del Puig Segalar cap al Montgrí i la plana del Baix Empordà. Foto: AMANDI ALONSO

punyetes»; tanmateix, si ens preguntes sin què punyetes és una «punyeta» la majoria no sabríem què dir. Però existeixen: són uns punys fets d'encaix que encara porten els jutges, per exemple. I n'hi ha un munt, de jutges, carregats de punyetes. Com que les punyetes són complicades de teixir, enviar a «fer punyetes» es va convertir en l'equivalent a desitjar la pitjor de les molèsties. I «punyeta» ha adquirit un valor encara més expressiu quan ens exclamem dient

«punyeta!» (per no invocar certes parts del cos masculí o femení). O sigui, que sovint acaben donant als mots significats i valors que poc tenen a veure amb l'original.

El nom d'un lloc sol al·ludir a un element que ajuda a identificar l'indret. Aquest element identificador originàriament podia ser el que s'hi cultivava, l'activitat que s'hi feia, el nom del propietari o propietària, un accident del terreny,

PAUET
ELABORACIÓ DE PRODUCTES LÀCTICS

Agroalimentària FIDO, SCP.
Mas Benito, s/n. 17143 JAFRE - Girona
Tel. 972 76 83 55 - 616 659 357

BASE escola de **dibuix i pintura**

FONAMENTS
TÈCNiques
PROCEDIMENTS
PAISATGISME
FIGURA

Iniciació i nivell avançat
Estudiants BBAA i d'arquitectura
Ensenyaments artístics
Plàstica infantil

ensenyament personalitzat
la classe gratuïta

BASE Carmen Roger
La Tallada d'Empordà
www.carmenroger.com

informació:
T. 972 780 028
M. 687 892 858

una construcció o una combinació d'aquests elements. «Empúries» (mercat en grec), «Verges» (vergers, horts amb fruiters), «Castell d'Empordà», «La Bisbal» (sota la jurisdicció del bisbe)...

Al cap dels segles, alguns d'aquests elements identificadors poden canviar o desaparèixer. Posem per cas una vil·la romana pertanyent a un tal Marinius. El nom ha perdut aquest significat, però ara en diem Marenyà (és una hipòtesi de Joan Corominas). Al cap dels segles, a nosaltres el que ens interessa és que el poble tingui nom encara que no sapiguem si van existir vil·la i propietari. No ens cal saber el significat original de Marenyà per saber quin poble és. Els noms propis ja ho tenen, això: què volen dir els nostres noms de fonts? Josep, Maria, Esther, Joan? No ens cal saber-ho, només cal relacionar-los amb la persona a qui designen.

Nyam-nyam de sons i cereals

A partir del moment que el nom deixa de fer esment a algun element de l'indret hi ha diversos factors que el poden fer evolucionar. Un d'ells és la pronunciació ràpida o relaxada. No és estrany sentir dir «problema» en lloc de «problema», o



Un segalar.

encara més «curanta» en lloc de «quaranta». Ens «mengem» un so. Una pronunciació ràpida de «Segalar» pot donar perfectament «Seglar». Així podem dir «Seglar» d'un lloc que abans era un «segalar».

Joan Corominas no estudia el cas del nostre Puig Segalar però esmenta altres llocs on existeix un «Segalar» relacionat amb el cultiu del sègol. El sègol és un cereal que es pot conrear en llocs muntanyosos i aspres. Serveix per a farratge i per fer-ne un pa de color fosc que, com que té poc gluten, és menys esponjós que el pa de blat. El sègol pot ser atacat per un fong i esdevenir el «sègol banyut», al·lucinogen i tòxic, que va causar es-

tralls a l'Edat Mitjana, però aquest tema tan interessant mereix un tracte a part.

El més versemblant és que al Puig Segalar en algun moment s'hi cultivés sègol. De fet, aquest puig està afeixat (disposat en feixes) fins a dalt de tot encara que avui els marges de pedra seca estiguin amagats sota les pinedes. La gran fredorada de febrer 1956 en va fer desaparèixer el darrer cultiu: les oliveres. Avui, s'hi troben ullastres barrejats amb els pins. No és impossible que en el passat en lloc d'olivets hi pogués haver segalars.

Per acabar: és difícil que «Puig Seglar» al·ludeixi a la condició dels cristians laics que viuen en el «segle». A l'Edat Mitjana es distingien seglars de religiosos. I, dins dels religiosos, els que vivien «en el segle», el clergat «secular» (bisbes i capellans), dels que vivien d'acord amb una regla, el clergat «regular» (monjos i monges). El clergat regular es dedicava exclusivament als afers espirituals i vivia de cara a l'eternitat. La resta de la societat vivia en el «segle» o també en «el món» abocats al dia a dia i dedicats als afers materials. Tot es pot lligar. Però jo no em sento amb cor de lligar-ho amb el Puig Segalar. Algú pot fer-ho?

RAMON CASARES ROMEVA



Pa de sègol.

Nova temporada, amb més persones lectores

En els últims sis mesos hem llegit obres de diferents èpoques i subgèneres que ens han portat a converses molt interessants i estimulants entre un grup de persones lectores cada vegada més nombrosos. Gràcies a totes per fer-ho possible.

Les novel·les comentades són de temàtiques i estils molt diverses, des de *Mare de llet i mel*, de N. El Hachmi, a *Junil a les terres dels bàrbars*, de J.-Ll. Lluís; passant per *La llengua dels ocells*, de P. Parramon, i *L'hora violeta*, de Montserrat Roig. També hem gaudit de la presència de la Nadia Ghulam, trobada que va enriquir moltíssim la nostra lectura de la seva obra *El secret del meu turbant* i que va ser possible per mitjà d'una subvenció del Departament de Cultura de la Generalitat i de la Institució de les Lletres Catalanes.

El primer diumenge de juliol la tertúlia va versar sobre l'obra de Najat El Hachmi *Mare de llet i mel*, que ens acostava la vida de la Fàtima, una dona nascuda al Rif, al Marroc, des d'on decideix emigrar a Catalunya amb la seva filla. L'autora ens explica què comporta aquesta experiència des del punt de vista de la protagonista, que ha de tirar endavant tota sola, sense saber llegir ni escriure i sense conèixer l'idioma del país d'acollida. S'expressa l'enyor a la família i a les aromes i colors de la terra pròpia i es posa veu a tot un conjunt de dones que semblen ser invisibles; unes dones que han de viure, ja



sigui al Marroc o aquí, en contextos hostils, on s'han de sobreposar a tot tipus de barreres i desgràcies.

L'estructura de la novel·la separa la història en dos plans geogràfics i temporals diferenciats. S'intercalen les experiències a Catalunya amb la seva vida anterior al Marroc, des que la Fàtima va néixer fins que decideix abandonar el seu país.¹

Les relacions entre mares i filles ocupen un lloc central a l'obra. Són relacions difícils, plenes d'afecte, de generositat i de bondat, però també de temor i d'incomprensió.

Aquesta novel·la es pot complementar amb la lectura de *La filla estrangera*, la història d'una nena que és arrencada del país on ha nascut per aterrar a una ciu-

tat freda i boirosa a la Catalunya central, i de *L'últim patriarca* (Premi Ramon Llull 2008), on es descriuen les relacions de la filla amb el seu pare, el patriarca, la seva mare i l'entorn.

El 4 de setembre la nostra conversa va ser entorn de la novel·la *La llengua dels ocells*, de Pere Parramon, una faula mítica sobre el naixement del llenguatge per mitjà d'una història que és alhora un relat èpic, un diari d'introspeccions i una apropiació de la rica mitologia escandinava.



La trama gira al voltant de tres personatges, dos guerrers i una princesa, a través d'un viatge de coneixement en el qual «el protector del príncep, el poeta, necessita revelar a l'altre el seu món interior, però això és el que més costa: trobar les paraules».²

NOTES:

1 https://llegim.ara.cat/critiques-literaries/mare-llet-mel-vida-vinagre_1_3850427.html

2 www.elpuntavui.cat/cultura/article/2057315-pere-parramon-busca-la-font-mitica-del-llenguatge.html

Explicada amb lirisme ferotge, la seva és una història èpica i alhora intimista on la realitat es confon amb les il·lusions, el present amb els records, la gelosia amb la lleialtat i, per sobre de tot, l'amor amb la poesia. Una de les característiques que ens ha cridat més l'atenció és l'alfabet de les runes i el gran simbolisme de l'obra.

El següent llibre comentat ha estat a principis d'octubre i hem tingut la sort de compartir una llarga estona amb la Nadia Ghulam, a propòsit del relat de la seva infància i adolescència a l'Afganistan *El secret del meu turbant*.³ Amb només vuit anys va patir greus ferides a causa d'una bomba. En sortir de l'hospital dos anys després, el règim talibà s'havia instaurat al seu país i ella va prendre una decisió radical: es va vestir de noi i durant deu anys es va fer passar per home per poder portar un sou a casa, ja que el nou govern va prohibir



Amb Nadia Ghulam després de comentar *El secret del meu turbant*, el dia 2 d'octubre de 2022.
FOTO: MARIA TERESA GIRONÈS

que les dones treballessin fora de casa. En caure el règim talibà, va poder tornar a escola i abandonar la disfressa i, gràcies a la mediació de l'Associació pels Drets Humans a l'Afganistan (ASDHA) i a la fundació Cirujanos Plàsticos Mundi, va venir a Barcelona, va ser operada de nou i va trobar la seva família d'acollida actual.

La Nadia ens va explicar que actualment treballa com a educadora social a Cata-

lunya i coordina a distància un projecte d'escoles per a nenes a l'Afganistan que en els últims mesos ha trobat moltíssims entrebancs i han estat clausurades novament pel règim talibà. Però ella no es rendeix i treu forces d'on pot per seguir amb el seu activisme en favor de l'educació, la inclusió social i pels drets a les llibertats al món. Un exemple de decisió i fortalesa. Us recomanem consultar la seva pàgina web per conèixer millor el seu projecte i les seves obres.⁴



NOTES:

3 www.cma.cat/tv3/alacarta/els-matins/el-secret-del-meu-turbant-premi-prudenci-bertrana-2010/video/3213190/

4 www.nadiaghulam.com



Cal Físio
Fisioteràpia | Rehabilitació
David Reixa i Maurici
Col·legiat núm. 3040
Església, 9 · TOR
Tel. 652 666 727
calfisio@calfisio.cat



MAPFRE
OFICINA DE VERGES
Plaça Onze de Setembre, 10
T 972 78 08 08 F 972 78 05 42
17142 VERGES
Email: mustel@mapfre.com

El diumenge 6 de novembre la conversa va tractar sobre el feminisme a partir del comentari de *L'hora violeta*, de Montserrat Roig, que ens presenta el món de les dones, amb totes les seves contradiccions, renúncies i esperances, a partir de fragments de les vides de la Norma, la Natàlia i l'Agnès. Tres dones i els seus respectius fracassos sexoafectius amb els homes, com els viuen, com s'hi enfronten i com ho superen.⁵

L'autora, que entronca aquesta obra amb *Ramona adieu*, perquè hi apareixen personatges comuns, tracta les vivències de les diferents dones per mitjà de records que rememoren, repassen i discuteixen amb elles mateixes amb anades i vingudes endavant i endarrere en el temps i canviant de narradora sense avisar, la qual cosa la fa difícil de seguir i confusa. En resum, ens han interessat molt els temes tractats, però en general el llibre ha resultat de difícil lectura per la seva estructura. Un aspecte que ens ha resultat colpidor és l'explicació que fa l'autora a través del personatge de la Norma de la seva recerca per escriure *Els catalans als camps nazis*, una obra clau de la historiografia catalana.

Fa pocs dies, el 4 de desembre, ens hem tornat a trobar i hem analitzat la guar-



donada novel·la de Joan-Lluís Lluís *Junil a les terres dels bàrbars*. Teníem previst comptar amb la companyia de l'autor, però finalment no ha pogut venir per malaltia.

Es tracta d'una odissea per l'Imperi romà d'una noia enlluernada per les obres d'Ovidi i que somnia conèixer el gran autor llatí, exiliat a Tomis. La Junil fuig de Nyala acompanyada per un esclau copista (Tresdits), un bibliotecari consagrat a Minerva (Lafàs) i un antic gladiador (Dirmini) i a mesura que avancen en el camí cap a terra dels alans, on es diu que no existeix l'esclavitud, la colla es va engrandint fins a arribar a ser «vint-i-una persones, tres ases i un ca». Una colla de romans i bàrbars i d'esclaus autoalliberats que, com diu el mateix autor, «és una utopia que camina» cap a un destí que els ha d'obrir les portes a una vida millor.⁶

Aquest llibre sobre llibres i sobre narracions orals, que és també una novel·la d'aventures i un gran elogi de la cultura clàssica, ens ha agradat molt. Entre els comentaris que hem fet cal destacar la importància que hi tenen la poesia i la transmissió literària (oral i escrita), la traducció i la creació d'una llengua de comunicació útil per mantenir el grup cohesionat en tota la seva diversitat, on els seus membres deixen de ser «bàrbars» els uns dels altres.

Finalment acabarem l'any llegint el clàssic *Orgull i prejudici*, de Jane Austen, que comentarem el 8 de gener. Ens hi voleu acompanyar? Només heu de dir-ho i us podreu incorporar a les trobades quan vulgueu.

Podeu consultar tots els llibres que hem llegit en els darrers 10 anys del nostre Club de lectura en aquest **codi QR**.



Bones lectures!

MARGARITA VIDAL
Dinamitzadora del Club de lectura

NOTES:

5 www.cma.cat/tv3/alcanta/el-documental/montserrat-roig-lhora-violeta/video/5678043/

6 <https://clubeditor.cat/entrevista-a-joan-lluis-lluis-en-el-fons-el-que-faig-es-escriure-faules/>

Tel. 972 780 524

www.materialia.cat

info@materialia.cat

materialia materials de construcció

Aixetes • Lavabos • Mobles de bany • Sanitaris • Dutxes • Mampares • Spas
Saunes • Paviments • Revestiments • Mosaics • Pedra natural • Parquets

«La trena», una gran història de dones valentes

Des de fa uns mesos es pot assistir al teatre Goya de Barcelona, amb gran èxit de públic i de crítica, a la representació escènica de *La trena*, dirigida per Clara Segura, a partir de la novel·la homònima de Laetitia Colombani (Bordeus, la Gironda, França, 1976) publicada en català el 2018 per l'editorial Salamandra.¹

Es tracta d'una història que commou, protagonitzada per tres dones: la Smita, que vol una millor vida per a la seva filla, marcada per la separació de castes de l'Índia; la Giulia, que veu venir l'amenaça que el seu taller familiar de perruques de Palerm se'n vagi a l'aigua; i la Sarah, una advocada de Montreal que concilia com pot la seva trepidant carrera professional amb la família monoparental i els fills en el moment que rep el sotrac del diagnòstic d'un càncer de mama. Totes tres tenen en comú una força i una determinació que els porten a decidir cada instant de la seva vida en comptes de patir-lo. Com fils invisibles, els seus camins s'entrellacen i van formant una trena que simbolitza la ferma voluntat de viure amb esperança i il·lusió.

Laetitia Colombani, que també és directora de cinema, guionista i actriu, fa un homenatge a la força de totes les dones i dedica el seu llibre «a les que estimen, crien, esperen, cauen mil vegades i es tornen a aixecar. Que es dobleguen però no sucumbeixen. Conec les seves lluites,

comparteix les seves llàgrimes i les seves alegries. Cadascuna d'elles és una mica jo.»

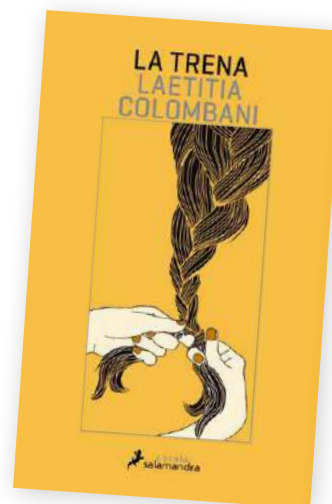
A partir de la seva novel·la, la mateixa autora ha publicat un llibre infantil (a partir de 9 anys) amb el títol *La trena o el viatge de Lalita*, il·lustrat molt bellament per Clémence Pollet. Aquí la protagonista és la filla de la Smita i a través del seu viatge ens fa reflexionar sobre les diferències socials, la condició femenina i l'accés a l'educació.

Convertida en un *best-seller* internacional, *La trena* emociona, i no és estrany que les actrius Clara Segura, Marta Marco, Cristina Genebat i Carlota Olcina decidissin portar als escenaris amb La Perla 29 aquestes vides particulars i resistents com els cabells de les dones. Unes històries que ens fan créixer perquè parlant d'elles també parlem de nosaltres.^{2 i 3}

Si no heu llegit la novel·la, no trigueu a fer-ho; no us decebrà. Després encara sou a temps de veure la representació teatral, perquè aviat comença la gira per Catalunya⁴ i la podrem gaudir també a Girona el 21 i 22 de gener al Teatre Municipal, el 12 de març del 2023 al Teatre Jardí de Figueres i el 21 d'abril a l'Espai Ter de Torroella de Montgrí.

Un gran llibre portat a l'escena!

MARGARITA VIDAL JURADO



NOTES:

1 www.penguinllibres.com/literatura-contemporania/110376-ebook-la-trena-9788417384258

2 www.teatregoya.cat/ca/ex/1926/la-trena/

3 www.laperla29.cat/portfolio/la_trena?id=10578

4 www.laperla29.cat/portfolio/latrena_gira/

Caçadors-recol·lectors

Què en queda, en nosaltres, de les societats antigues que subsistien de la caça i la recol·lecció? Poc, molt poc. Però encara subsisteixen les aficions que designem com «anar a caçar». Ves que no esdevinguin un altre luxe!

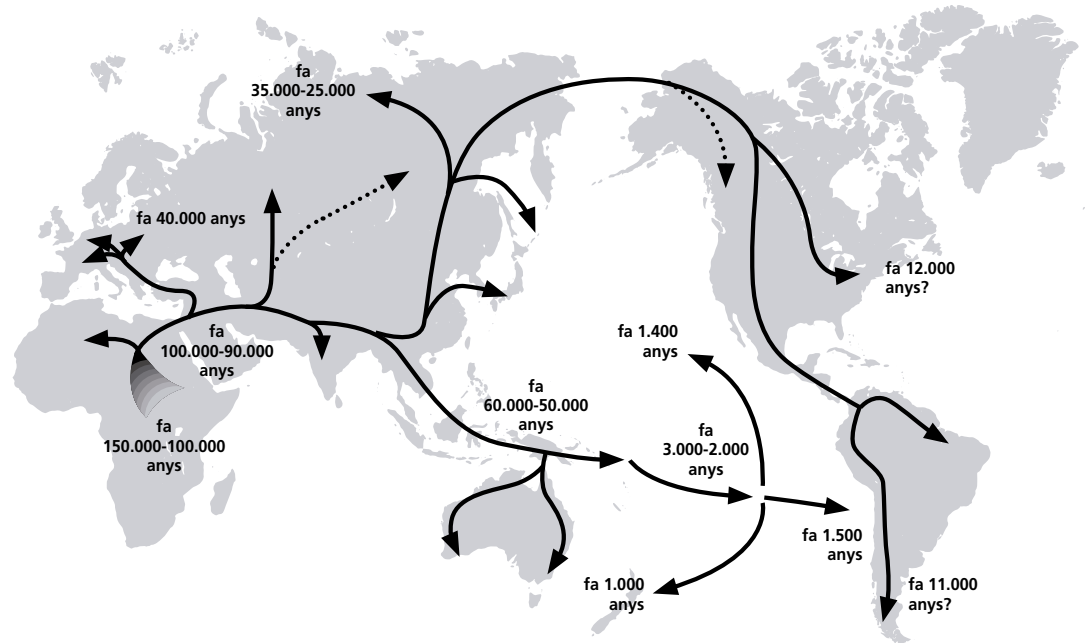
L'espècie humana actual, *Homo sapiens*, es va originar a la zona del Gran Rift, a l'Àfrica oriental, i des d'allà, amb un estil de vida nòmada, va començar a expandir-se a tot el món. Això va començar fa uns 150.000 anys i va arribar a Europa fa uns 40.000 anys. Amb una vida nòmada, la forma d'alimentació per subsistir era la caça i la recol·lecció dels productes que els oferia la natura a cada lloc on s'establien. L'inici de l'agricultura ara fa uns 11.000 anys els va permetre passar a una vida sedentària. Les primeres espècies vegetals conreades havien de ser d'origen silvestre, i les primeres espècies animals domesticades, també. L'evolució d'aquests orígens ens ha dut a l'agricultura, la ramaderia i la piscicultura actuals, ben lluny del que representava ser caçadors i recol·lectors.

Què ens en queda, avui dia, d'aquells caçadors-recol·lectors?

Atès que el tema podria ser massa ampli, em cenyiré a l'entorn del nostre municipi i a un període de temps de les últimes generacions, uns cent anys.

Actualment, les accions de caçar o de recol·lectar no les fem per la necessitat de sobreviure, més aviat obeeixen a satisfer una forma d'esbarjo, un desig d'obtenir productes naturals o per gaudir-ne gastronòmicament. Fa cent anys era més per necessitat i per estalvi de diners.

Anar a «caçar bolets», a «caçar espàrgols» o a «caçar cargols» són frases que des de petit he sentit dir. Aquí a l'Empordà, tot allò que no és segur de trobar ho anem a



«caçar», en canvi anem a «buscar» un enciam a l'hort, a «collir» olives o a «collir» pomes, coses que ja sabem que hi són on les anem a «buscar» o a «collir».



Les carns dels animals de bosc tenen gustos i textures diferents. Caça de becades. FOTO: MARC COSTEY

Les principals finalitats dels productes caçats o recol·lectats estaven al principi relacionades amb la supervivència: alimentació i salut. A la taula adjunta hi ha una mostra de les principals espècies que podem obtenir directament de la natura.

Aquesta evolució en la manera d'obtenir l'aliment en la societat humana té avantatges i té inconvenients. Les espècies silvestres recol·lectades, caçades o pescades no han sigut tractades amb fitosanitaris. Les espècies vegetals conreades en agricultura deriven per selecció artificial d'espècies silvestres, però sovint són conreades en climes diferents dels que hi havia en els seus llocs d'origen. Això comporta que s'han de tractar per evitar l'atac dels patògens que troben en els nous hàbitats. La propagació dels patògens és afavorida pels conreus intensius. Fins i tot en conreus ecològics s'admet el tractament amb sulfat de coure, amb sofre o amb infusions de plantes. Però per poder alimentar tota la població humana cal una quantitat d'aliment que només amb l'agricultura es pot garantir.

Passa quelcom semblant amb la ramaderia i la piscicultura. En ramaderia hem passat del temps en què el bestiar menjava aliments naturals (gra, farinada, farro, userda, farratges...) al moment actual, en què majoritàriament s'alimenten de pinsos i vegetals transformats. Aquell conill de bosc que només menja herba tarda molt a créixer; en canvi, el conill casolà en dos mesos és gros. El mateix podríem dir de la resta de bestiar que criem estabulat. Les carns dels animals de bosc tenen gustos i textures diferents. En la cria de peixos engabiats també se'ls alimenta amb pinsos fets de farines d'origen animal, i és evident que no poden tenir el mateix gust que els peixos que mengen diversitat d'espècies del seu ecosistema.

En ramaderia els animals es crien en espais tancats i amb una densitat d'individus alta o molt alta. En aquestes condicions els patògens es propaguen amb molta facilitat, cosa que provoca haver de fer tractaments preventius amb medicaments diversos.

NOM POPULAR	NOM CIENTÍFIC	ÚS
Cosconilla	<i>Reichardia picroides</i>	Per fer amanides
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i>	Per fer amanides
Ruca	<i>Eruca vesicaria</i>	Per fer amanides
Mores d'esbarzer	<i>Rubus ulmifolius</i>	Per fer confitura Com a fruit fresc
Espàrgols (espàrrecs)	<i>Asparagus acutifolius</i>	Per fer truites
Magranes	<i>Punica granatum</i>	Com a fruit fresc Per fer xarop
Aranyons	<i>Prunus spinosa</i>	Per fer confitura
Pinyons	<i>Pinus pinea</i>	Per fer dolços
Romaní	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Com a condiment
Farigola	<i>Thymus vulgaris</i>	Com a condiment Com a desinfectant
Xèrria (sarriassa)	<i>Arum italicum</i>	Com a desinfectant
Llorer	<i>Laurus nobilis</i>	Com a condiment
Fonoll	<i>Foeniculum vulgare</i>	Com a condiment
Camamilla	<i>Matricaria chamomille</i>	Com a col·liri ocular
Herbes per a ratafia	(Diverses espècies)	Per fer licor
Plantes per a infusions	(Diverses espècies)	Per a infusions
Bolets i tòfones	(Diverses espècies)	Gastronòmic
Abelles	<i>Apis mellifera</i>	Per a mel Per a pol·len i gelea reial
Cargol bover	<i>Helix aspera</i>	Gastronòmic
Cargol jueu	<i>Otala punctata</i>	Gastronòmic
Cargol llistat de bosc (Joanet)	<i>Cepaea nemoralis</i>	Gastronòmic
Anguila	<i>Anguilla anguilla</i>	Gastronòmic
Carpa	<i>Cyprinus carpio</i>	Gastronòmic
Barb	<i>Barbus barbus</i>	Gastronòmic
Tenca	<i>Tinca tinca</i>	Gastronòmic
Mirallet	<i>Lepomis gibbosus</i>	Gastronòmic
Guatlla	<i>Coturnix coturnix</i>	Gastronòmic
Tórtora	<i>Columbina passerina</i>	Gastronòmic
Perdiu	<i>Alectoris rufa</i>	Gastronòmic
Tudó	<i>Columba palumbus</i>	Gastronòmic
Tord	<i>Turdus philomelos</i>	Gastronòmic
Becada	<i>Scolopax rusticola</i>	Gastronòmic
Conill de bosc	<i>Oryctolagus cuniculus</i>	Gastronòmic
Llebre	<i>Lepus europaeus</i>	Gastronòmic
Porc senglar	<i>Sus scrofa</i>	Gastronòmic



Conills caçats al bosc. FOTO: MARC COSTEY

Cap a una alimentació més natural

De totes maneres cal valorar molts paràmetres relacionats amb les diferents formes d'obtenir aliments: el perill de fer disminuir la biodiversitat, el grau de contaminació que es genera, els riscos que comporta per a la salut, la qualitat organolèptica dels aliments o el preu que se'n pot pagar.

En el tema de la salut hem passat de l'ús de les plantes medicinals a l'ús dels medicaments. Molts principis actius s'han obtingut de les plantes i s'ha transformat en medicaments comprovats i raonablement segurs. El principal problema de l'ús de plantes medicinals és la dosificació i la manca de recerca sobre els seus efectes secundaris. Tot i que els medicaments porten molts excipients afegits per fer-ne més fàcil el consum, en general la gent se sent més segura amb l'ús de medicaments. Ara poca gent fa servir l'aigua de farigola, l'oli de xèrries o tants altres preparats casolans que abans eren d'ús habitual.



Cargol bover.



Cargol jueu.



Joanets (cargol llistat de bosc).



Cosconilla. FOTO: RAFEL HEREU



*Diem
que anem a
«caçar» bolets.*

Hem de tendir cap el consum d'aliments naturals i ecològics, evitant com més millor els que són molt processats, i prioritzant sempre els productes de proximitat. *Menjar aliments naturals de caça o de recol·lecció fou una necessitat per als primers humans; qui sap si en un futur no gaire llunyà serà un luxe per a nosaltres.*

RAFEL HEREU

La regla d'or (un pensament per celebrar)

Si visquéssim ben sols i aïllats de tothom no ens caldrien regles. Ara bé, els éssers humans habitualment vivim en grup i, per això, hem inventat unes pautes que regulen la nostra conducta per facilitar, i fer possible, la convivència. Són creacions nostres, no lleis naturals. Algunes d'aquestes orientacions són morals. La regla d'or és la regla moral més bàsica, intuïtiva i assumida que hem creat, i segurament la més antiga:

*No facis als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu.
El que no vulguis per a tu, no ho vulguis per a ningú.
Fes als altres el que vols que et facin, etc.*

Les formulacions negatives, les dues primeres, són les més aplicables i aplicades. Les positives, com la tercera, presenten més problemes, així el cas del desig pervers (per exemple, el gust pel mal d'un masoquista i/o sàdic). La notícia més antiga que tenim de la Regla d'or és a la tradició vèdica de l'Índia fa uns 3.000 anys. Alhora, però, està present als principals corrents religiosos i de pensament de les diferents cultures humanes (budisme, confucianisme, hinduisme, judaisme, islam...). També la trobem en la tradició cristiana; a la Bíblia apareix diverses vegades, tant en la forma negativa (Tobies IV, 15) com en la positiva (Mateu VII, 12 i Lluç VI, 31).

El nom «regla d'or» es justifica perquè expressa el gran *ideal ètic comú de tenir en compte els altres* en les nostres accions, actituds, etc., *a més de nosaltres mateixos*. Ens exigeix empatia juntament amb un egoisme ben entès, a l'aconsellar-nos considerar igualment els nostres interessos i els dels altres; de cap manera un ingenu bonisme.

És clar que és una regla molt general per ser aplicada mecànicament en les diverses situacions vitals. Ara bé, sí que pot orientar el nostre *raonament moral* en moltes situacions concretes com l'excel·lent principi de prudència i coherència que és. Així, per exemple, si jo no vull que m'enganyin i vull poder fiar-me dels altres, jo no hauria d'enganyar, hauria de ser fiable. De la mateixa manera, si no vull que em robin, que em faltin al respecte, que abusin de mi, que em maltractin, etc., jo no hauria de tenir aquests comportaments.

Si algú no fa ni vol fer seu aquest tipus de raonament i actua sempre pensant només en els seus propis interessos o d'un reduït grup, pot esdevenir fàcilment un pocavergonya.

Aquesta regla fonamenta i es refereix als valors morals més compartits universalment (respecte, no causar dany...). El seu àmbit d'aplicació no poden ser de cap manera els gustos particulars, que no tenen res a veure amb la moral, a menys que tinguin conseqüències ben clares per als altres. Només té sentit usar la regla d'or (deixant de banda matisos acadèmics) en relació amb conductes i actituds que es pugui exigir que els respecti tothom. Quines són? Des de meitats del segle XX, hi ha un clar consens a l'hora de considerar els drets humans com a criteri de correcció moral i, per tant, d'aplicació adequada de la regla d'or. Si exigim tenir dret a la vida, a la llibertat, a un judici just, al treball (i al descans), a un nivell de vida adequat, etc. i volem que ens respectin aquests drets, no que ens els vulnerin, també ho hem de voler per als *altres*. Alhora, aquesta regla està en la base del bé comú, la necessària i grandiosa finalitat que dignifica la política.



La Senyora Eleanor Roosevelt, presidenta de la Comissió de redacció de la Declaració Universal dels Drets Humans.

E.S. VERGES

Pedro Carvalho



Tel. 972 78 01 34

Ctra. 31 p. Km 357,8 - 17142 - VERGES (Girona)



L'esclavitud no es va abolir legalment als EUA fins fa un segle i mig.

Qui són «els altres»?

Per a la sensibilitat moral dominant, *els altres* que hem de tenir en compte aplicant la regla d'or són tots els éssers humans «sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió política o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe». (Art. 2 de la Declaració Universal dels Drets Humans). Des d'aquest punt de vista la regla d'or és el nucli de l'humanisme, perquè ens exigeix tractar *totes les persones* amb consideració i respecte, no només les del propi grup. No sempre, però, s'ha pensat així.

» En temps passats el cercle d'aplicació habitual d'aquesta regla tan antiga era molt més reduït i es referia només als qui compartien «raça» (color de pell) i/o sexe (els homes, no les dones) i/o religió, nacionalitat etc. Amb la resta tot s'hi valia perquè no eren dignes de comparació amb un mateix. Per això la història humana, fins ara mateix, és plena de crueltats, barbaritats esgarrifoses (tortures, maltractaments...), guerres, camps d'extermini, etc. Sempre contra els qui no són com nosaltres. Recordem que fins al segle XX no s'han començat a respectar els drets de la meitat dels éssers humans, les dones, i que l'esclavitud no es va abolir legalment als EUA fins fa un segle i mig («Esclau: persona sotmesa a la *propietat absoluta* d'altri per a si i per als seus descendents i que podia ser venuda i comprada, etc.» – Diccionari Enciclopèdia Catalana).

El nom «regla d'or» es justifica perquè expressa el gran «ideal ètic comú de tenir en compte els altres» en les nostres accions, actituds, etc., «a més de nosaltres mateixos.»

Ens exigeix empatia juntament amb un egoisme ben entès

» En els nostres temps el cercle dels altres, als quals creiem que s'ha d'aplicar la regla d'or, es va ampliant. Cada vegada hi ha més consciència, almenys en el pensament ecologista, que hem de pensar també en les *generacions futures* (se'n diu pensament catedral, fer coses per a llarg termini). Si nosaltres volem respirar aire net o tenir aigua o no morir-nos de calor hem de tenir en compte que els nostres descendents també hi tenen dret. Per això és tan important i urgent que ara mateix deixem de consumir, almenys abusivament, béns amb conseqüències nefastes per a la salut del nostre planeta (i, de retruc, de la nostra, directament o més indirectament).

**CONSTRUCCIONS
EL PUIG SEGALÀ SL**

Albert Urtós

Ctra. Figueres s/n 17134 La Tallada d'Empordà
☎ 676 04 24 94
✉ conselpuigsegalar@hotmail.com

MACIÀ JARDINER. S.L.

**CONSTRUCCIÓ I
MANTENIMENT DE JARDINS
NETEJA DE PISCINES**

C/ Nord, 2 17134 LA TALLADA D'EMPORDÀ (Girona)
Tel. 972 780 441 Mòbil 605 915 352
oficina@maciajardiner.es

agroempordà s.l.

Albert Oliveras
629 602 162

c/ Canet, s/n - 17134 LA TALLADA (Girona)
Tel. 972 78 05 73
e-mail: albert.oliveras@agroemporda.cat

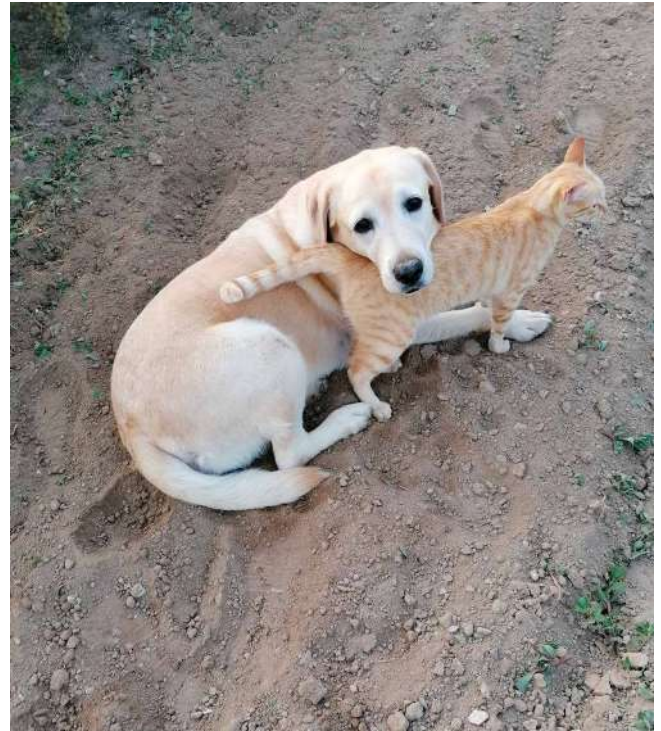


Els altres animals sensibles al dolor i al plaer haurien de tenir dret a no patir.

A més, segons alguns, aquest cercle moral hauria d'incloure també d'*altres animals*. En concret, totes les espècies amb sensibilitat al dolor i al plaer perquè aquests altres éssers vius haurien de tenir també dret al no patiment, a no ser sotmesos a *tortura ni a penes o tractes cruels* (art. 5 de la Declaració Universal dels Drets Humans), malgrat que no puguin tenir altres drets ni tenir deures. Prejudicis molt arrelats no ens deixen ser conscients de l'explotació despietada i cruel que, sobretot, la ramaderia industrial infligeix a milions d'animals. La nostra espècie, tradicionalment, només ha considerat la resta d'animals des del seu propi interès i, per tant, com a mitjans per facilitar la nostra vida, alimentació, diversió... Aquesta òptica, tan exclusivament antropocèntrica, actualment es comença a trencar i ja s'aproven lleis que pretenen protegir un cert benestar animal.

Hem constatat que l'aplicació de la regla d'or s'ha anat eixamplant i, per tant, que la humanitat ha progressat moralment, almenys en teoria. Sens dubte, ja no som tan bàrbars: molts éssers humans tenen una sensibilitat i consciència moral més desenvolupada. Malauradament, però, hi continua havent massa persones que viuen en unes condicions que nosaltres no voldríem de cap manera, etc. En els nostres dies, quan tots tenim molta informació, aquesta terrible realitat és un gran fracàs per a la nostra humanitat.

La regla d'or és el nucli de l'humanisme, perquè ens exigeix tractar «totes les persones» amb consideració i respecte, no només les del propi grup



La nostra espècie, tradicionalment, només ha considerat la resta d'animals des del seu propi interès. FOTO: RAMON CASARES ROMEVA

Podem celebrar pensaments tan lluminosos com la regla d'or i els drets humans; però el repte més decisiu és la pràctica, o sigui, que arrelin en la nostra vida i, sobretot, en la nostra organització social. Altrament, estem comprant tots el números per ser una espècie tràgica.

M. GRÀCIA VILAVELLA GASULL

TALLER MECÀNIC
Figueras

Reparació d'Automòbils i Maquinària

Tel./Fax 972 78 00 67 mail: tallerfigueras@hotmail.es
 Ctra. de Figueras, 14 17134 LA TALLADA D'EMPORDÀ
 (Girona)

jardins marc
construcció i manteniment

Marc Costey Romans
 tel. 617157437 - 972 78 03 05
 plaça de l'església 1, Marenyà
 La Tallada d'Empordà 17134 (Girona)

Un estiu musical com mai

Potser per recuperar-nos de confinaments i atenuar la calorada, aquest any el Festival Itinera ha estat particularment generós amb el nostre municipi. Hem obert nous escenaris i hem gaudit d'actuacions fantàstiques.

Per parlar d'aquest estiu en què hem superat totes les expectatives inicials ens hem de remetre al dia 4 de març d'enguany, quan vam tenir l'oportunitat d'acollir a casa nostra, al local social de L'Empordanet de la Tallada, la presentació en exclusiva per a tot l'Empordà del Festival Itinera (vegeu «Fets i gent» a *Aspre i Pla* 29). Ja l'any anterior aquest festival ens va fer gaudir d'un programa musical lògicament fora del nostre abast pressupostari. Aquest 4 de març es va començar a dibuixar la proposta del que tindríem amb el bon temps i la calor, que, per cert, ens han fet passar l'estiu més llarg i calorós de què hi ha memòria.

Una mica de Sant Andreu Jazz Band a la Tallada

El primer concert serà al poble de la Tallada l'11 de juny i tindrà, a més, la virtut d'estrenar el nou escenari a la plaça Mossèn Llorenç, després de remodelar-ne l'antic que la gent recorda de quan es feia servir per als actes de la festa major. Un escenari en un marc incomparable, que fins i tot els músics i el director del Festival Itinera, en Marcel Marata, van valorar a l'hora de tornar a dur a terme actuacions en aquesta població.

A més per donar més renom a aquesta inauguració, comencem amb una actuació d'un nivell de qualitat excel·lent, dins de l'estil referencial del jazz, amb



Alba Esteban i Joan Chamorro, a la Tallada l'11 de juny de 2022. FOTO: AMANDI ALONSO

l'alma mater de la Sant Andreu Jazz Band, la gran universitat del jazz de Catalunya, el mestre educador Joan Chamorro, acompanyat d'una de les més avantatjades alumnes d'aquesta gran factoria d'emocions, l'Alba Esteban.

La Sant Andreu Jazz Band és una banda de jazz de la ciutat de Barcelona formada per joves (la majoria entre 10 i 21 anys) i sota la direcció musical de Joan Chamorro. La banda va néixer el 2006 dins de l'Escola Municipal de Música de Sant Andreu.



La plaça de Mossèn Llorenç amb el nou escenari, el dia del concert d'Alba Esteban i Joan Chamorro. FOTO: AMANDI ALONSO

La banda s'ha anat desenvolupant des de la seva creació i actualment realitza amb freqüència concerts en diferents festivals i espais de Catalunya. El 2009 van gravar un CD-DVD en directe, *Jazzing: Live at Casa Fuster*, en el qual els nois i noies comparteixen escenari amb prestigiosos músics de jazz.

El 2010 va ser l'any de la consolidació, amb actuacions (més de 20 concerts) a diversos festivals (Valls, Terrassa, Girona, Barcelona, Platja d'Aro...) tocant a escenaris tan mítics com el Jamboree, Palau de la Música, JazzSí, Hotel Casa Fuster... i amb importants col·laboradors com Dick Oatts, Ken Peplowski, Bobby Gordon, Perico Sambeat, Ignasi Terraza, Matthew Simon, Esteve Pi, etc. El mateix any la big band més jove d'Europa va treure el seu segon disc, *Jazzing vol. 2*, en directe a la Nova Jazz Cava de Terrassa, Fabra i Coats de Barcelona, Palau de la Música, Hotel Casa Fuster i Arenys de Mar.

El 2012 es va estrenar el documental sobre la jove orquestra, *A Film About Kids and Music*, de Ramon Tort, que va recollir diversos premis en festivals de cinema.



Joe Psalmist & the Gospel Train a Canet, el 2 de juliol de 2022. FOTO: AMANDI ALONSO

L'any 2021 la Sant Andreu Jazz Band va obtenir el Premi Alicia al projecte educatiu, atorgat per l'Acadèmia Catalana de la Música.

Amb Joan Chamorro va venir l'Alba Esteban, saxofonista i cantant, graduada en Interpretació de Jazz i Música Moderna del Centre Superior de la Fundació Conservatori Liceu en la modalitat de Saxòfon. En paraules del seu mestre, «l'Alba va decidir fa anys que la veu del saxo baríton era la seva veu. Quan

l'escolto, percebo una mica de tots els barítons (...) en la seva manera de tocar. L'Alba, com a cantant que també és, fa que el seu instrument soni melòdic, líric, tant en el so com en les improvisacions».

El públic assistent va gaudir d'una vetllada que de ben segur serà recordada tant per la bona música, com pel nivell dels músics. Una actuació 10.

Gòspel a Canet

Al poble de Canet, el dia 2 de juliol té lloc el segon concert. Aquest cop ens porta una nova proposta musical, mai vista en les nostres contrades, gòspel africà amb variants més accessibles a un públic poc coneixedor d'aquesta disciplina musical, de la mà de Joe Psalmist & the Gospel Train, que presenten el seu espectacle «La Ruta del Gòspel». En una tarda-vespre amb altes temperatures, vàrem viure un concert que realment va sorprendre els assistents (un rècord històric, en passar de més de 160 persones). El gòspel d'aquest grup, originari de Nigèria i resident de fa uns anys a Catalunya, va fer vibrar l'ànima de la gent i ens va portar un plus d'alegria plasmada en peticions bisos. Un èxit rotund.



A Canet, el 2 de juliol, Joe Psalmist animant un públic de rècord. FOTO: AMANDI ALONSO

Blues a Marenyà

I de Canet, la ruta dels melòmans ens du a Marenyà, on el marc de l'amfiteatre natural de la plaça de l'Església serà l'escenari del tercer concert de l'estiu. Aquest cop, tornem a canviar d'estil i ens n'anem al ritme del delta del Mississipi, el blues. El blues, la traducció del qual seria «malenconia» o «tristesia», ens va portar a un concert de força, ritme, alegria i complicitat amb els afortunats que no vam fallar a aquesta gran cita musical. Ens les van portar els Blues Prisoners, duet format a l'harmònica pel gran Lluís Souto i la guitarra de Sergio Guinta, argentí, anomenat «El Sangre».

La carrera de Lluís Souto com a harmònicista va començar a la banda de blues The King Revelers (amb el gran Agustí Mas a la guitarra), de la qual és membre fundador i mànager. Amb els Revelers porta des de l'any 2000 tocant en nombrosos locals del país (Luz de Gas, Bikini, Nova Jazz Cava, Harlem, etc.) i també en festivals de jazz i blues (Festival de Cerdanyola, de Ciutat Vella...). Durant uns anys també va ser membre de Bluesnet Band, potent banda de blues que va comptar amb la col·laboració del gran cantant Llorenç Santamaria. També ha col·laborat amb altres bandes com The



Blues Prisoners a Marenyà, el 23 de juliol de 2022. FOTO: AMANDI ALONSO

Blues Pie Factory, La Teoria del Taburete, The Bluesters, David Giorcelli & Friends, Little Victor, The Healers, The Zimmermans, SBB Blues Band, Deep Blues, La Blueseria, Fredy Fresquet, Marc Cuevas & The Blues Lovers, New Blues Explosion i Alan Pardo. Des de fa uns anys s'ha convertit en un Blues Prisoner i, juntament amb el gran cantant i guitarrista Sergio Guinta, està en fuga constant amagant-se en tot tipus de locals on vulguin acollir-los... I des de 2013 també dedica part del seu temps a exercir de professor d'harmònica, per compartir la

seva passió per aquest petit gran instrument, realitzant tallers i classes en diverses escoles i centres cívics del país.

El seu company Sergio simplement és tot un espectacle: força, ritme, passió... Ho té tot. Val la pena viure'l en directe! Com tot el concert: el millor blues va fer acte de presència a Marenyà. La complicitat i la dedicació va ser de primeríssima qualitat. Un concert per repetir, arreu on es pugui. Ho recomano.

Son de Cuba i havaneres de Palamós

Seguint la nostra ruta, un registre totalment diferent ens porta al dia 12 d'agost al meu poble, a Tor, on la façana de l'església de Sant Climent, que ja s'esmenta en el *Rationes Decimarum* dels anys 1279 i 1280, serà el tel·le de fons per a un nou grup que aterra aquest dia amb un altre format musical. S'anomenen El Son del Artesano, duet format per en Chen Jimenez i en Toni Medialdea. Es defineixen ells mateixos com un duet amant del *son* cubà, tradicional de l'illa caribenya, boleros, rumba catalana i cançó d'autor.



L'amfiteatre natural de la plaça de l'església de Marenyà, amb Blues Prisoners. FOTO: AMANDI ALONSO

Aquest concert va ser una autèntica festa i va aconseguir fins i tot que gent s'animés a ballar als ritmes que ens van oferir sense descans. Peces com «Oye com va», «La llorona», «El carretero» o «El muerto vivo» van omplir de bon ritme la vesprada al poble de Tor. Un altre èxit a la butxaca.

La propera parada ens porta al dilluns 15 d'agost, festa de Santa Maria, a la Tallada, on la sardinada popular ve acompanyada com cada any de cantada d'havaneres. Enguany el grup de Palamós Norai ens va fer assaborir amb les seves cançons una bona menjada de sardines i un cremat de rom, com marca la tradició. Norai va complir amb nota molt alta el seu objectiu i va fer que la nostra tradicional festa fos del gust de tothom, amb mocadors enlaire i «Visca el Català!».

Fi de trajecte a la Tallada

El nostre recorregut musical arriba a la darrera parada del trajecte. Som al dia 9 de setembre i tornem a on van començar aquesta aventura, a la Tallada.

En un principi, aquest darrer concert no estava previst, però arran dels recitals de l'any passat i els d'enguany, els nostres pobles han quedat situats dins d'un paisatge musical on fa ruta la gent d'arreu, siguin veïns o gent de fora. Hem posat en el mapa dels melòmans els nostres pobles, i això va fer



El Son del Artesano, a Tor, el 12 d'agost de 2022. FOTO: AMANDI ALONSO



L'absis de l'església de Sant Climent de Tor, un gran teló de fons. FOTO: AMANDI ALONSO

Cafeteria
Esmorzars de Forquilla
Servei de Carta
Menú diari
Habitacions

C/ Girona, 20 - Tel. 972 780 136 - 17142 VERGES (Girona)
hostalalberana@restaurant.cat

que un canal de televisió volgués venir a conèixe'l. Davant d'aquesta oportunitat no vam dubtar a organitzar un concert de propina. Vàrem contactar amb el conjunt Jazztast, que durant la presentació del Festival Itinera el passat 4 de març ja ens havia servit un tastet del seu repertori. I així va anar. Jazztast amb el seu estil jazzístic obert a fer-se agradar, ens va omplir un vespre molt i molt agradable. La 2 Catalunya, a través del seu programa cultural *Punts de vista*, va oferir un fragment del concert i unes imatges del poble de la Tallada i els seus voltants, amb presència de



Una televisió enregistra l'últim concert el dia 9 de setembre a la Tallada. FOTO: AMANDI ALONSO



En Marcel Marata al saxo, en el concert del dia 9. FOTO: AMANDI ALONSO

veïns i veïnes i una petita entrevista a membres del conjunt de jazz, entre els quals, el director del Festival Itinera, Marcel Marata.

El concert va tenir un èxit de participació notable i el públic va obligar els músics a tornar un parell de cops a l'escenari per oferir més peces del seu repertori. Va ser la millor cloenda d'un estiu que ja ens agradaria repetir. La gent en acabar venia i preguntava: quan serà el proper concert? Aquesta pregunta és la millor que ens poden fer! I també una gran resposta a la feina ben feta.

L'estiu musical arribava al final tal com acaben aquests esdeveniments: ovació tancada i públic dempeus!

AMANDI ALONSO

El teu estil de vida

F Ferrer Cervià, s.l.
materials per a la construcció

PAVIMENTS, REVESTIMENTS PORCELLÀNICS, SANITARIS, AIXETES, MOBLES DE BANY,
MAMPARÉS, PARQUET I TOT TIPUS DE MATERIAL PER A LA CONSTRUCCIÓ

Av. de França, 192 • Tel. 972 17 34 42 • Fax 972 17 34 56 • ferrer.cervia@gmail.com
17840 SARRIÀ DE TER - Girona



Salut i alimentació

De sempre hem sabut que hi ha una relació entre el que mengem i el benestar físic. Actualment sabem força coses més sobre aquesta relació. La paraula clau és equilibri.

L'alimentació és un conjunt d'accions que permet introduir al nostre organisme els aliments a partir de cuinar-los, preparar-los i ingerir-los. Una vegada els aliments entren a l'aparell digestiu és quan comença la nutrició. Entenem per nutrició el conjunt de processos que fa el nostre aparell digestiu per seleccionar aquelles substàncies necessàries pel funcionament del nostre organisme: minerals, greixos, vitamines i calories.



Els aliments frescos, millor que els processats.

Segons explica la Dra. Olga Cuevas en el seu llibre *El equilibri a través de la alimentació*, l'acte d'alimentar-se és voluntari. Som nosaltres qui, voluntàriament, anem a comprar els aliments al mercat o a les botigues i els cuinem o mengem crus. En canvi, la nutrició és involuntària, d'ací la importància que es faci una bona selecció dels aliments que mengem i de com els cuinem. D'això en dependrà tenir una bona salut, evitar el sobrepès, prevenir malalties.

Actualment està demostrat científicament que el consum de greixos o sucres refinats o d'aliments amb poca fibra afavoreix les malalties: diabetis, sobrepès, hipertensió arterial, arteriosclerosi generalitzada, osteoporosi i càncer...

En les dietes actuals observem una disminució important en el consum de llegums i verdures fresques i un augment important també del consum de carn, formatges, derivats làctics i sobretot begudes ensucrades.



Les verdures són clau en una dieta sana.

Alimentació sana

Les nostres àvies cuinaven cigrons, lletanies, mongetes, poca carn (un porc per a tota la família i any), alguns pollastres. Plats únics, que coincidien plenament amb allò que ara en diem la «dieta mediterrània», que és considerada la més recomanable.

Avui en dia la cuina ràpida, la ingesta d'aliments processats, de molts greixos saturats presents en la pastisseria industrial i la brioixeria, de fregits i de poca fruita i verdura, acompanyada d'una vida sedentària i poc esport, afavoreix l'augment de les malalties esmentades.

Actualment es dona molta importància a l'alimentació com a clau de prevenir processos degeneratius com és l'arteriosclerosi, que provoca el colesterol, que condiciona el sobrepès i que facilita l'aparició de l'artrosi que fa patir, provoca dolor i, sobretot, limita. Per tant, *prendre consciència de fer un alimentació sana és el que ens ajudarà a prevenir malalties.*

Es pot pensar que avui, gràcies a la «bona alimentació» de la modernitat, hem aconseguit fites importants com l'augment de l'esperança de vida. És cert, això, però no hem d'abandonar aquella dieta més equilibrada, i hem de ser conscients que els aliments naturals ens nodreixen millor i que amb aquests aliments, correctament cuinats, acompanyats d'una activitat física regular com anar a caminar, previndrem i retardarem moltes malalties.

NÚRIA SERRA TAULER
Metgessa

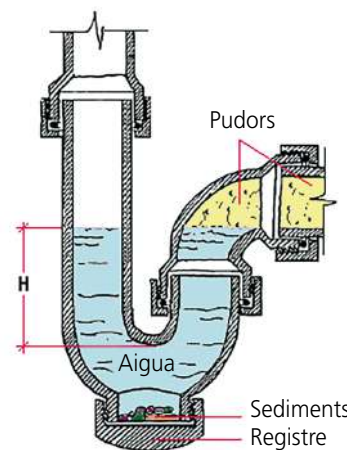
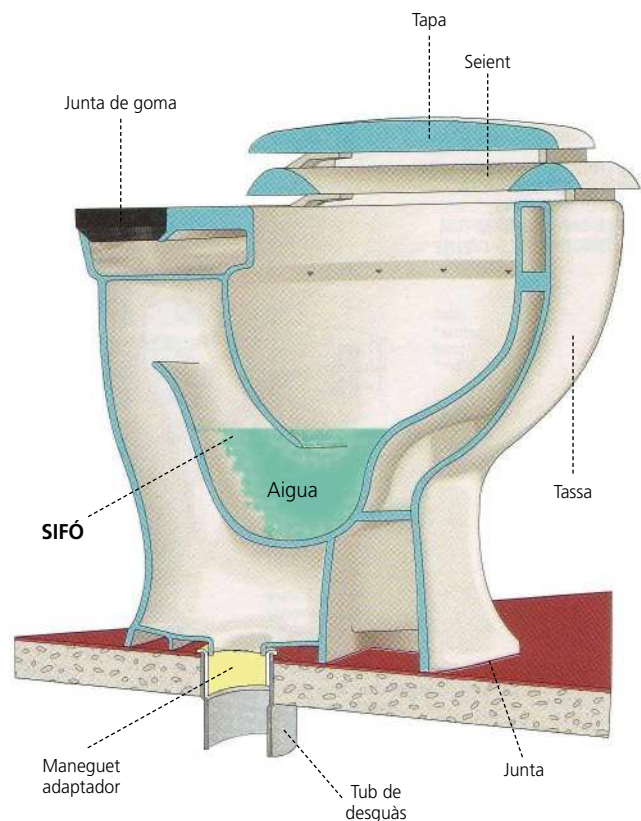
Sifons

Uf! Quina mala olor fa la casa després de temps de no ser-hi. I als banys... encara és més forta! Fa *pudor* de claveguera! Què ha passat?

Doncs que s'ha produït un *desecenbat* sifònic. Què vol dir, això? Doncs que ha desaparegut el «tap hidràulic» que l'aigua forma dins del *sifó* i hi entren les olors del clavegueram. L'aigua marxa, per exemple, per canvis de pressió atmosfèrica (quan ha de ploure o després) o es buïda, simplement, *perquè l'aigua s'evapora a temperatura ambient*. És per això que a les cases que no han estat habitades per un temps, els lavabos o cuines, al no fer-se servir, poden fer pudor.

L'element del sistema de evacuació i desguàs que impedeix l'entrada d'olors, insectes i/o ratolins provinents de la *xarxa de clavegueram* a les cuines, lavabos, etc. és el tancament hidràulic anomenat vulgarment *sifó*. Com a regla general, *tot aparell sanitari ha de tenir un tancament hidràulic* o sifó.

Es consideren aparells sanitaris les aigüeres (les piques), rentamans, dutxes, banyeres, bidets, sanitaris (vàters), etc.

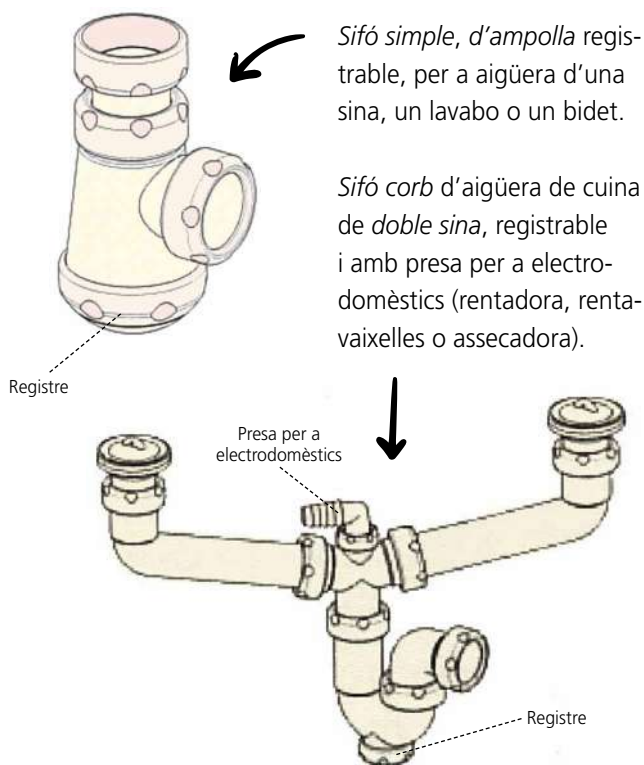


Els sifons són obturadors (taps) que utilitzen la mateixa *aigua* per tallar el pas de les pudors i altres... La majoria dels sifons tenen un *registre* que permet realitzar les operacions de neteja i, no menys important, poder recuperar moltes vegades coses que ens han pogut caure pel desguàs de la pica (anells, arracades petites, pírcings...).

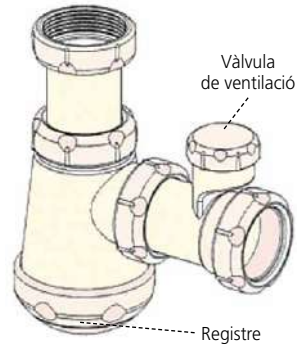
Hi ha alguns aparells sanitaris que tenen el *sifó incorporat* a la seva estructura i que poden desaiugar directament. És el cas dels vàters i alguns urinaris.

El vàter és un gran sifó en el qual seiem...

Hi ha una gran varietat de models de sifons segon cada aparell sanitari.



Sifó bàsic d'ampolla registrable. Coll extensible, sortida horitzontal i amb vàlvula de ventilació incorporada.



La vàlvula de ventilació evita el *desencebat* del sifó amb la conseqüent penetració de pudors.

També és força freqüent trobar al pàrquing o terrassa un *embornal sifònic*. Aquest sifó es desenceba molt i cal posar-li aigua (encebar-lo) sovint ja que està més exposat a l'evaporació.



Un altre sifó que necessita neteja és el del *plat de dutxa*, ja que s'embossa freqüentment amb els greixos dels sabons, gels i sobretot de cabells. Per tant, requereix fer-hi un manteniment més sovint. Aquests sifons solen ser fàcils de desmuntar i netejar.



Abans de netejar.



Després...

XAVIER VILADEVALL
xavivf@yahoo.es



c/ Girona, 60 - 17142 VERGES (Girona) - Tel/Fax: 972 780 417 - inst.verges@gmail.com

La Cuvée
de la Plaça

Vins nacionals, estrangers i internacionals procedents de viticultura respectuosa

La Cuvée de la Plaça
Plaça del vi, 3 - 17001 GIRONA (Girona)
☎ 972 22 72 75 - ✉ lacuveedelaplace@cuveegirona.com

Cuvée
Girona

Cuvée Girona SL
c/ Major, 17 - 17134 LA TALLADA D'EMPORDÀ (Girona)
☎ 972 78 04 98 - ✉ cuveegirona@cuveegirona.com

Melmelada de pebrot

Si en els àpats d'aquestes festes voleu introduir alguna variació com, per exemple, una brandada de bacallà o si voleu descansar de menges contundents amb unes supremes de lluç a la romana fredes, aquesta melmelada hi dona un toc de color i un contrast força aconseguits. També pot acompanyar formatges.

INGREDIENTS:

- ✓ 1 quilo de pebrots vermells per escalivar
- ✓ Sucre (la quantitat de sucre dependrà de la polpa de pebrot que obtingueu)
- ✓ Un pessic de sal

PROCEDIMENT:

- ✓ Escaliveu els pebrots. Podeu fer-ho al forn a uns 180 graus o, molt millor, a la brasa. Si ho feu a la brasa, procureu que no els toqui el foc. Això es pot aconseguir enterrant-los en la cendra quan la brasa és mig esmorteïda.
- ✓ Quan els pebrots siguin tous traieu-los del forn o de la brasa i deixeu-los refredar. Un cop freds obriu-los i reserveu-ne el suc que tenen dins. Peleu-los i traieu-ne les llavors.
- ✓ Peseu la polpa del pebrot i talleu-la en trossets petits.
- ✓ Afegiu-hi la meitat del pes de sucre, el suc que heu reservat i un pessic de sal.
- ✓ Poseu la barreja en un cassó al foc i deixeu que bulli uns 20 minuts.
- ✓ Deixeu-ho refredar. Podeu passar-ho per la batedora o deixar-ho tal qual. La melmelada ja està feta.

La melmelada, com que té sucre, es conserva força temps guardada en pots de vidre a la nevera. També la podeu conservar al buit posant el pot tancat al bany maria.



Melmelada de pebrot. FOTO: RAMON CASARES ROMEVA



Formatge amb melmelada de pebrot.

Pularda farcida

Recepta de MERCÈ GUILLÓ CASALS

La pularda és una gallina esterilitzada de petita per engreixar. Amb un pes com a màxim de 3 kg, és més petita que un capó i té una carn fina i gustosa.

INGREDIENTS:

- ✓ 1 pularda
- ✓ 4 salsitxes
- ✓ 500 g de prunes
- ✓ 1 cullerada ben plena de llard
- ✓ 100 g de pinyons
- ✓ Oli
- ✓ Sal

PROCEDIMENT:

Un cop neta la pularda per dins i per fora, s'hi posa la sal, també per dins i per fora. A la concavitat del pit, s'hi posa el llard i les prunes, prèviament escaldades o bé passades per la paella amb una mica d'oli, els pinyons i les salsitxes, tallades a trossets.

Es cus la pularda pel cantó del coll i de la cua i es posa a la greixonera –el pit al cantó de sota.

S'hi posa oli, que cobreixi el fons de la greixonera, i es tapa.

Es cou al forn a una temperatura d'uns 250 graus durant tres hores o tres hores i mitja, segons la mida de la pularda. A última hora va bé destapar la greixonera i engegar el gratinador perquè quedi una mica torrada i ben cuita.



Amb el farcit abans de coure.

De tant en tant s'hi pot tirar pel damunt una mica del suc que ha deixat anar en coure's. Cada mitja hora, com a molt, s'ha de vigilar. També és bo, quan es fa això, girar la greixonera dins del forn.

(Aquesta recepta, proporcionada per Mercè Miralles Guilló prové de la seva mare, Mercè Guilló Casals).



A punt per tallar la Pularda.

Bon profit

LA TALLADA - TOR - MARENYÀ - CANET

Es Nadal!

LA TALLADA D'EMPORDÀ

DIUMENGE 11 DE DESEMBRE
L'Empordanet 8:30

Caminada per la Marató de TV3

DISSABTE 17 DE DESEMBRE
L'Empordanet 18:00

**Espectacle de màgia amb Eduard
Juanola per la Marató de TV3**

FINIS DIJOUS 22 DE DESEMBRE

Concurs d'Ornamentació de Nadal

DEL 22 DE DESEMBRE AL 5 DE GENER

Casal de Nadal

DIVENDRES 23 DE DESEMBRE
La Tallada 16:30

**Tió amb xocolatada solidària per la
Marató de TV3**

DIUMENGE 25 DE DESEMBRE
L'Empordanet - La Tallada 18:30

Quina de Nadal

DIVENDRES 30 DE DESEMBRE
Tor 17:00 - La Tallada 19:00

Recollida de cartes dels Patges Reials
La Tallada 18:00

Pessebre amb el Cor de la Tallada

DIUMENGE 1 DE GENER
Casal de Tor 18:00

Quina del pernil de Tor

DIJOUS 5 DE GENER
Tor 17:45 - La Tallada 19:15

Benvinguda de SSMM Els Reis d'Orient



Ajuntament de la Tallada d'Empordà
La Tallada - Tor - Canet - Marenyà

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut