

salut



**JAUME IGLÈSIES i SOLÀ**, és metge de nens. Va néixer a Camprodon el 1941, estudià medicina a la Facultat de Barcelona, on viu i treballa actualment.

**Educació per a la salut**

Al demanar-me si volia i podia fer-me càrrec d'una columna fixa en aquest nostre i nou mitjà de comunicació, vaig sentir-me agraït i il·lusionat. Vaig pensar que podia col·laborar transmetent-vos alguns dels meus coneixements professionals. Que podrien resultar d'utilitat.

La meva activitat professional, en el camp de la medicina, està orientada, fonamentalment, a la prevenció, a la medicina preventiva dins de l'Institut Català de la Salut i a l'ensenyament universitari de l'Educació per a la Salut a l'Escola.

Obviament em toca, i, m'agradarà, parlar-vos de salut.

Per començar direm que el concepte que tenim de salut, va més enllà de la concepció de salut lligada a l'absència de malaltia, o a un «benestar» físic, mental o social. Entenem per SALUT: aquella manera de viure cada cop més autònoma, més solidària i més joiosa.

Es desprén que la salut és fonamentalment responsabilitat individual i de tota la comunitat, i, que en la defensa i la seva promoció estem obligats a participar i aportar-hi tots els nostres coneixements i actituds positives.

**L'EDUCACIO PER A LA SALUT** és un procés d'informació i responsabilització de l'individu perquè adquireixi coneixements, actituds i hàbits bàsics positius per a la defensa i promoció de la salut, tant individual com col·lectiva. Es tracta d'un procés de responsabilització per adoptar un estil de vida i conductes positives de salut.

És saber, voler i poder.

Cada vegada que ens trobem a través d'aquest nostre mitjà de comunicació procuraré parlar-vos d'hàbits de conducta, habitualment insans, i, procuraré transmetre conceptes bàsics, perquè tingueu dades suficients per a poder transformar-los en hàbits positius de salut.

Fins aviat i gràcies per llegir-me.

cuina

PER J. MOLL

Ningú no dubta que a Catalunya hi ha una cuina pròpia que és producte de la relació dels homes amb la terra i del sediment d'aportacions foranes al llarg dels segles.

Certament Catalunya, país obert a cultures i costums, ha tingut sempre gran capacitat d'assimilar-les, de fer-les pròpies, incorporant els seus trets específics, sempre que fossin compatibles amb el nostre tarannà.

Aquesta societat de finals de segle, amb les seves grans unitats de mercat, amb una indústria alimentària massiva i plenament incorporada als circuits de consum, fa difícil aquella evolució pròpia d'un lent procés d'assimilació. Si afegim a tot això, les demanes massives de «cap de setmana» de consum de gastronomia típica, ens temem que les precipitades incorporacions de receptaris, esdevinguin una colonització o, en el millor dels casos, contribueixin a l'aigualliment de la pròpia identitat.

És per això que des d'aquesta columna, volem fer quelcom més que un receptari a l'estil de «bona cuina». Pretenem que sigui un recull d'aquelles maneres de produir, el·laborar i preparar els aliments propis de la nostra comarca, sense por a una normal evolució però, això sí, sense fàcils concessions.

Esperem les vostres aportacions.



**CARME ALVAREZ i PLUJA**

ENS OFEREIX...

**PERDIUS A LA CASSOLA**

En una cassola amb oli es posen a daurar les perdius (que s'hauran salat). Quan són rosses es treuen i en el mateix oli es fregeixen uns daus de cansalada virada, tomàquets i ceba. Quan és fet s'hi afegeixen les perdius, un cullerot d'aigua o brou, una picada dels fetges de les perdius fregits, ametlles i 1/2 vaset de conyac, i es deixa coure al xup xup.

el temps

PER LLORENÇ BIRBA I PERRAMON

**Canvia realment el temps?**

A molta gent els ho pot semblar per la senzillera raó que no és un factor matemàtic. Els veritaders canvis, en tot cas, es poden produir en segles o mil·lenis. El que realment es pot observar és la referència climàtica o pluviomètrica d'un any amb un altre. I, com a norma general, la situació geogràfica amb les condicions orogràfiques i d'altitud, tenen la seva importància. La Vall d'Aran, com a exemple, té la pluviometria més alta de Catalunya. Nosaltres, la tenim molt més alta que la Cerdanya i, dintre la mateixa zona, és més alta a Puigcerdà que a Alp. El règim pluviomètric d'aquella comarca és principalment de tardor i d'hivern; el nostre és de primavera i d'estiu. Això, no obstant, cal fer constar que els aiguats més importants s'han produït a la tardor i les nevades principals a l'hivern.

La mitjana d'aigua que es recull ací en un any és per sobre els 1.100 l.m2. En una estadística d'una quarantena d'anys, els dies de precipitació es mouen de 150 a 74 per any, que corresponen de 135 a 67 pels de pluja, i de 31 a 4 pels de neu. I unes quantitats que van de 1.890 litres l'any 1932 a 716 l. l'any 1945, amb l'estiu més sec i llastimos que recordo en aquesta Vall. Encara es pot considerar com a any més sec el 1973 que, a final de novembre només s'havien recollit 554 l., però els sis dies abans de Nadal, van caure gairebé els 290 l. d'aquell mes de desembre. També és convenient de recordar alguna nit de Nadal amb neu, però, fa una trentena d'anys, en recordo una altra amb forta pluja, llamps i trons, com si es tractés d'una tempesta d'estiu. Els Nadals nevats els recordem més com a il·lusió en el pessebre i, en el cas d'un de real, en guardem el record com a cosa extraordinària, més que no pas normal.

Les temperatures també són molt diferents d'un any amb un altre. Com a mínimes extremes podem consignar el gener de l'any 1921 com a molt poc fred amb -6° i, amb molt fred el desembre de l'any 70 amb -19°, superat però més tard, l'any 1985, els dies 15 i 16 de gener, amb la mínima registrada de -20°. Però m'atreviria afirmar que el fred més intens el vam sentir al febrer de 1956, no per fred real sinó per la tramuntana que començà el dia 2 i durà tot el mes, amb màximes que arribaren a 0° i mínimes que no arribaren a -10°. Era un fred a pressió que es ficava per tot. Les màximes d'estiu poden oscil·lar de 27°/28° a 32°; són els marges normals que s'havien anat registrant al llarg de molts anys. Però sempre hi ha una excepció i els juliols de 1982 i 83 s'arribà als 36°, o sigui que a muntanya també hi fa calor, amb l'única diferència que les temperatures nocturnes són fresques i el gran contrast fa els estius agradables. Aquests dos dies la mínima només fou de 13°.

Els darrers anys hem tingut uns bons estius i uns hiverns no massa freds, com ha passat altres vegades. A molta gent però, els sembla que anys enrera feia més fred i que els hiverns eren més crus; no es recorden que ara les cases reuneixen més bones condicions i els sistemes de calefacció són ara més efectius. També, anys enrera, la gent temia la neu i, ara, sembla que la desitgin. Com canvien les coses! Cinquanta anys enrera hi havia qui ens insultava quan ens veia amb esquís i, ara, una nova generació plany els esquiadors perquè no neva, tant com nevava abans! diuen, però, no es creuen que nosaltres l'esperàvem amb molta il·lusió i ens havíem d'accontentar amb molt poca cosa.