

# El Soroll De Les Fonts

Revista Trimestral  
Sant Joan les Fonts  
Exemplar gratuït  
N.º 4 juli 1991



Fusteria i Mobles  
**Serra**

Av. Paperera Torras, s/n. - Tel. 29 08 25  
SANT JOAN LES FONTS

GA

GESTORIA  
**IOTECA**  
ASSEGURANCES

**Josep Teixidor Casamitjana**

GESTOR ADM. COL·LEGIAT Nº 1471

Ctra. d'Olot, 26 - Tel. 29 08 00 - Fax 29 05 12  
SANT JOAN LES FONTS



**Cafeteria  
Bar Falguera**

SANT JOAN LES FONTS  
Tel. 29 07 31

**KIT VIDEO**

LA CANYA  
JOAN MARAGALL, N.º 4  
SANT JOAN LES FONTS  
ENRIQUE GRANADOS, N.º 6  
CASTELLFOLLIT DE LA ROCA  
CTRA. GIRONA, N.º 29

**VILA**

JOAN VILA I QUER

REPARACIÓ DEL AUTOMÒBIL

C/. Aiguanegra, 16  
Tel. 29 09 05  
SANT JOAN LES FONTS

ELECTRODOMÈSTICS, TVC, VIDEO, HI-FI  
**MONTOLIU SO I VISIÓ**

(Successors H. Espiguler)

Aiguanegra, 15 - SANT JOAN LES FONTS - Tel. 29.01.29  
DISTRIBUÏDOR OFICIAL I SERVEI TÈCNIC PROPÍ

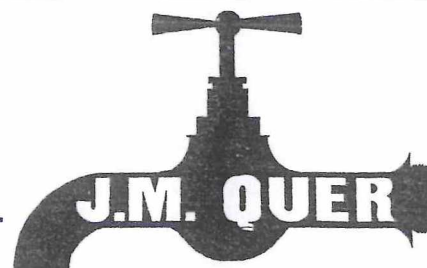
**SONY**

CLÍNICA DENTAL

**CISTELLER**

Galeries Comercials Cisteller, 6  
SANT JOAN LES FONTS

AIGUA  
GAS  
CALEFACCIÓ



Ptge. de Barcelona, 11 - Tel. 29 01 83 - 17857 SANT JOAN LES FONTS

*Assegurances*  
**ROSER**

c/. Olot, nº 30  
Tel. 29.05.28  
SANT JOAN LES FONTS

**EL DIDAL**

Carrer Francesc Caula, 1  
SANT JOAN LES FONTS

**Eugeni**

CARNISSERIA  
EMBOTITS CASOLANS

Sant Antoni, 9 - Tel. 29 02 05  
SANT JOAN LES FONTS

**Juvinva**

**FUSTERIA**

C/. Can Bó, s/n. - Tel. 29 02 07 - SANT JOAN LES FONTS

# Editorial

## ENS CAL SABER TOLERAR

Les eleccions han donat un Consistori plural amb cinc representants de CiU, quatre d'independents i dos del P.S.C. Aquest resultat ha estat el fruit d'una campanya en la qual cap dels grups no ha estalviat mitjans per tractar d'assolir un vot.

Ha quedat palès que el municipi de Sant Joan les Fonts és dividit quant a opinions. Nosaltres, però, ens atrevim a dir que no tant com sembla. És clar que les diferències entre independents i CiU no són ideològiques, per la qual cosa creiem que les diferències personals sobre la gestió del municipi s'han de supeditar als interessos del poble. Una cosa que, també, ha quedat clara, és que el vot de càstig que ha patit CiU ha estat supeditat al fet d'haver hagut de governar en solitari durant quatre anys. Cal recordar, però, que si en les eleccions del 87 només va presentar-se una candidatura, fou culpa una mica de tots. Però en tot cas d'ells no. Quant al P.S.C., creiem que ha fet una bona campanya en la qual ha demostrat idees clares i una manera noble de fer política. Ha demostrat que si tenen la continuïtat que ells manifesten poden ésser una opció vàlida de govern municipal.

La crispació que ha quedat després de les eleccions ja venia de temps. També és fruit de la falta de costum dels santjoanencs a la diversitat d'idees. Cal saber tolerar. Nosaltres manifestem que com a mitjà de difusió i opinió intentem i intentarem saber tolerar, malgrat no ens agradi el que diuen els altres de nosaltres. És demostrat que ni el món ni el poble no es poden dividir en bons i dolents. Val a dir, també, que per saber tolerar també s'ha de saber perdonar. Molts dels qui fem una mica de vida pública alguna vegada ens hem pogut sentir ofesos. Però ara no és moment per a lluites infructuoses que no porten enlloc. Per això deixem les nostres pàgines a col·laboracions per a qui vulgui opinar lliurement. Tal com ho hem fet sempre.

Redacció d'"El Soroll de les Fonts"

### Director:

Kavier Valeri.

### Sots-director:

Raquel Castrillo

### Cap de redacció:

Joan Carles Gómez Cacho.

### Redactors:

Daniel Sánchez. Josep Rull.

Marta Prat i Carme Vila.

### Disseny:

Jospe Rull (Tel. 29 07 39).

### Fotografia:

Aula de Fotografia de l'Escola Municipal de Belles Arts, i Arxiu.

### Il·lustracions:

Nuri Gussinyer

### Dipòsit legal:

GI-966-90.

### Edita:

Comsig, S.L. Ctra. d'Olot, 53.

Sant Joan les Fonts.

### Fotocomposició:

ERFOSA - Olot.

### Impressió:

Impremta Aubert - Olot.

### Exemplar gratuït.

tiratge de 1.100 exemplars.

REVISTA

PATROCINATA

PER L'AJUNTAMENT

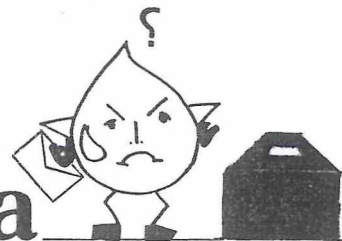
DE

SANT JOAN LES FONTS

## Í N D E X

Editorial	
A cau d'orella	3
Ajuntament	4
Col·laboracions d'un trimestre	6
Comunitats	8
Cultura, lleure i esport	10
Les nostres lletres	12
Actualitat	14
Història	15
Entrevista	16
Col·laboracions i opinions	17
Crítica d'art	20
Música i Marxa	20
Art de menjar	21
Humor	22

## A cau d'orella



Com en cada número editat de la revista "El Soroll de les Fonts", els membres de la redacció expliquem algun o alguns fets o esdeveniments ocorreguts durant els darrers tres mesos, que creiem notables.

Per començar, un fet a remarcar ha estat el tema tan debatut pels mestres com és el de la Responsabilitat Civil.

Tema que preocupa molt els mestres, i que els crea una inseguretad durant el seu treball quotidià.

Esperem que ben aviat se solucioni.

Un altre fet a destacar ha estat el de les eleccions municipals, on els votants hem pogut dir-hi una mica la nostra. Tothom ha pogut escollir el partit o grup que ha cregut més adient per al seu poble o ciutat els propers quatre anys.

I el darrer fet succeït ha estat l'explosió del cotxe bomba a la ciutat de Vic on han mort tant infants com persones adultes sense cap sentit ni compassió. Esperem que fets com aquest no tornin a succeir mai més.

**La Redacció**

# Ajuntament

## L'OMIC INFORMA

### ELS BRONCEJADORS

Ha arribat l'estiu i amb ell les sortides o estades a la platja. S'imposa lluir un bronzejat a la pell, que és el que està de moda. Per això no dubtarem a estar-nos hores i hores al sol amb totes les conseqüències negatives que pugui comportar, i consumirem quilos de cremes, locions o píndoles bronzejadors.

Anem a tractar breument de tot això.

El factor principal per obtenir un bronzejat és la radiació solar, que estimula la formació de melanina mitjançant unes cèl·lules de la pell anomenades "melanocitos".

Les radiacions solars, no obstant això, són els agents de més gran importància en els efectes agressius i degeneratius de la pell.

Les radiacions solars es divideixen en tres grups: ultraviolades, visibles i infraroges.

Les radiacions ultraviolades C són les més intenses i de major energia, i són retingudes a l'estratosfera per la capa d'ozó (avui en perill).

Les radiacions ultraviolades B són les causants de l'enroigiment de la pell (eritema) i d'una pigmentació anomenada indirecta, provocant també engrossiment de la pell (hiperqueratosi).

Les ones ultraviolades A produeixen la pigmentació directa. El seu poder per causar eritema és molt debíl donat que són de menor energia.

La radiació visible no participa en el fenomen del bronzejat.

La radiació infraroga produeix calor i vasodilatació local, augmentant la sensibilitat de la pell a les radiacions ultraviolades.

La pell posseeix els seus propis sistemes de defensa davant de l'agressió solar. El més important és la formació de melanina. Altres sistemes de defensa són la suor i l'engrossiment de la capa còrnia de la pell (hiperqueratosi).

Així doncs, veiem que en el procés de bronzejat hi participen dos tipus de radiacions ultraviolades: les A i les B.

Les B produeixen inicialment eritema i desencadenen a l'epidermis la formació de melanina. Aquesta melanina produïda puja fins a la superfície epidèrmica i absorbeix aquesta radiació rovellant-se i fent-se fosca.

Les radiacions A actuen sobre la melanina ja existent, i únicament la rovellen. Com que aquesta radiació és de menor energia, el procés de bronzejat és molt lent i té poc poder d'envermelliment.

Com podeu veure, un bronzejat ràpid només pot ésser produït per les radiacions B, i l'eritema és una fase prèvia i necessària; d'aquí ve la utilitat de les substàncies filtrants per allargar la seva acció i atenuar l'efecte desagradable de l'eritema.

Els filtres solars seran diferents segons el tipus de pell a tractar. Es classifiquen en les següents categories:

-Amb factor de 2 a 4 protecció mínima.



-Amb factor de 4 a 6 protecció moderada.

-Amb factor de 6 a 8 alta protecció.

-Amb factor de 8 a 15 màxima protecció.

Els tipus de pell es poden classificar en: molt sensibles, sensibles, mitjanes, no sensibles, insensibles.

Per a les molt sensibles el factor de protecció serà superior a 8, per a les sensibles de 6 a 8, per a les mitjanes de 4 a 6, per a les no sensibles de 2 a 4, i les insensibles no necessiten protecció.

Hi ha al mercat un tipus de bronzejat anomenat "Sin Sol". Aquesta mena de producte sol portar associat en la seva formulació un filtre solar per a quan s'utilitzi amb sol. El seu principi actiu és una substància anomenada dihidroxiaacetona, que actua en la capa còrnia de la pell donant-li una coloració uniforme sense penetrar en les capes profundes, no produint, per tant, un autèntic bronzejat, sinó un tintatge que es perd en la descamació de la pell.

Els anomenats "bronzejadors orals" no es poden considerar cosmètics, sinó medicaments que tenen moltes contraindicacions, per la qual cosa no són aconsellables si no és amb fins terapèutics i sota control mèdic.

Resumint: no existeixen bronzejadors en el sentit estricte de la paraula. L'únic bronzejador és el sol que, amb les seves radiacions ultraviolades, provoca la formació de melanina en les cèl·lules específiques de la pell. Els anomenats bronzejadors són simplement filtres que eviten les cremades, ralentitzant el bronzejat. Els productes que actuen sense la col·laboració de les radiacions solars són simples pigments que enfosqueixen la pell durant un període de temps limitat, o són medicaments perillosos que estimulen la producció de melanina.

**Alfonso López del Valle**

## L'AJUNTAMENT INFORMA

### URBANISME - OBRES - SERVEIS

-Hem acabat les obres del parc de la Sebastiana, l'entubat del Clot de l'Infern.

-S'ha aprovat la primera fase de les obres d'arranjament i cobriment de la piscina municipal.

-S'ha aprovat la construcció de la zona esportiva de Begudà, que consisteix en la construcció d'un camp de futbol i el seu enllumenat, la construcció de vestidors i el tancament perimetral del conjunt esportiu, coses que seran acabades en el termini d'un any.

-També s'han iniciat les obres de construcció del frontó de tennis al CPS.

### GOVERNACIÓ

-Signatura amb el Consell Comarcal per a la construcció de la pista d'educació vial de la Garrotxa a Begudà.

-Signatura amb l'Associació Protectora d'Animals de la Garrotxa per a la instal.lació de la seu comarcal d'aquesta entitat a Begudà.

-Signatura amb la Creu Roja Espanyola d'un conveni per a la instal.lació de la seu comarcal al nucli de la Canya.

-Signatura amb el Consell Comarcal per a la instal.lació d'un abocador comarcal de runes al Clot de l'Infern totalment subvencionat per la Generalitat de Catalunya.

### ESPORT

-Zona esportiva de Begudà.

-Creació i posada en funcionament d'"Esport Estiu 91", activitats esportives al llarg de tot l'estiu en places i carrers del poble amb la col.laboració de totes les entitats del municipi muntades pel coordinador esportiu.

### SANITAT

-Posada en marxa dels set primers aparells de tele-alarma.

-Campanya gratuïta de vacunació dels gossos.

### ENSENYAMENT

-Construcció d'un sorral per a nens de pàrvuls.

-Contractació del personal de la guarderia municipal.

-Intercanvis escolars amb el municipi de Ydes.

### CULTURA

-Festa de germanor de Begudà.

-Festa del Roser de Sant Joan les Fonts.

-Festa de la Canya.

-Posada en marxa del casal d'estiu amb la col.laboració del grup d'esplai "La Maranya".

-Posada en marxa del Festival d'Estiu Juvinyà 91.

-Inauguració de l'escultura de Rosa Serra.

-Festa d'homenatge a la Pubilla de Catalunya.

-Festa trobada Casal d'Avis.

### HISENDA

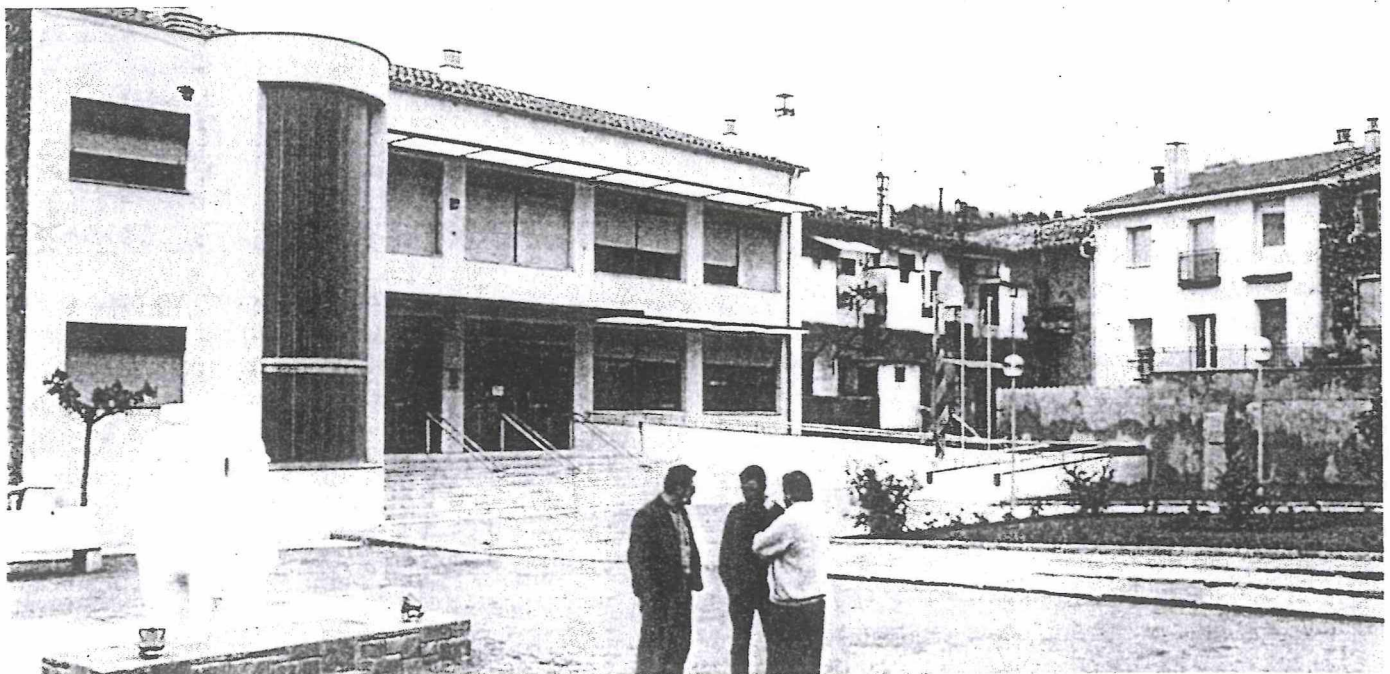
-Subvenció d'1.800.000 ptes. per a l'estudi tècnic de la futura xarxa de sanejament i depuradora de Sant Joan les Fonts.

-Subvenció d'1.500.000 ptes. per a les obres de restauració de l'Estada de Juvinyà.

-Subvenció de 3.000.000 ptes. del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya per a les obres del cinema Iris.

-Subvenció de 13.500.000 ptes. de la Comissió del V Centenari de la descoberta de les Amèriques per al cinema Iris.

-Cessió d'ús de superfície d'una parcel.la del sòl industrial de Begudà per a la instal.lació d'una gasolinera per un valor de 35.000.000 ptes.



# Els sorolls d'un trimestre

## ELS NÉTS DE GRANADOS VAN RECORDAR EL SEU AVI EN UN HOMENATGE AL CENTRE SÒCIO - CULTURAL

L'Ajuntament de Sant Joan les Fonts va homenatjar el compositor Enric Granados amb motiu del 75è. aniversari de la seva mort, ocorreguda el 24 de març de 1916. Quan el compositor tornava del seu viatge a Nova York, on havia anat amb la seva muller a l'estrena de la versió escènica de "Goyescas" a la Metropolitan, el transatlàntic en què viatjaven, el Sussex, va ésser torpedinat per un submarí alemany. L'homenatge es va fer a Sant Joan les Fonts perquè bona part de la família del compositor -néts i besnéts- resideixen al poble.

L'acte va començar amb l'actuació de Carlota Garriga, que va interpretar algunes de les principals composicions de Granados per a piano: **Doce danzas españolas, Siete valeses poéticos, Seis escenas románticas, Capricho español** i **Allegro de concierto**. Carlota Garriga és considerada una de les millors intèrprets de la música de Granados. L'acte es va cloure amb la interpretació d'algunes peces del compositor per a piano, a càrrec del seu nét, Gabriel Granados, una de les quals la va dedicar a la seva filla Isabel.

Els lligams de la família Granados amb Sant Joan les Fonts vénen d'un dels seus fills, Víctor Granados. El compositor va tenir sis fills del seu matrimoni amb Amparo Gal: Eduardo, Solita, Enric, Víctor, Natàlia i Paquito. Víctor Granados va seguir els passos del seu pare i va especialitzar-se en el violoncel. Pau Casals va ésser el seu mestre i li va augurar un gran futur. Víctor va ésser el primer violoncel·lista de l'Orquestra del Liceu de Barcelona. Poc temps després va quedar vidu d'Isabel Llimona de Gispert, amb sis fills. El 1939 va exiliar-se, voluntàriament, i els seus fills van quedar sota la tutela de la família de la mare. A Sant Joan les Fonts hi vivia la germana d'Isabel, Montserrat Llimona, muller de Lluís Torras i Font, vinculat a la paperera Torras. El matrimoni Torras va responsabilitzar-se dels bessons, Gabriel i Joan.

A l'exili, Víctor Granados va continuar la seva carrera i va anar a raure a Hollywood on va col·laborar, com a tècnic, en les bandes sonores de moltes pel·lícules. D'aquesta època és coneguda la seva amistat amb Xavier Cugat. Els fills de Víctor Granados, durant l'exili del seu pare, únicament van tenir-hi una relació epistolar. Finalment, el van conèixer l'any 1972 en què Víctor Granados va decidir venir a Barcelona, on moriria el mes d'abril del mateix any.

Els dos néts del cèlebre compositor han heretat la

sensibilitat artística dels seus avantpassats. Joan Granados és considerat un dels millors pintors garrotxins, i Gabriel Granados és un reconegut pianista.

L'Ajuntament de Sant Joan les Fonts va decidir organitzar l'homenatge per la relació de la població amb els néts i besnéts del compositor.



Víctor Granados

## CONCURS LITERARI EN HONOR DE SANT FRANCESC D'ASSÍS

L'acte de lliurament dels premis del concurs literari infantil, que va organitzar Ràdio Sant Joan en honor de Sant Francesc d'Assís per commemorar el centenari de l'arribada de les germanes caputxines del Diví Pastor a la població, es va celebrar el diumenge 28 d'abril al Centre Sòcio-Cultural municipal.

Els guanyadors del concurs van ésser Maria Teresa Puigvert, Esther Roca, Gerard Golet, Cristina Riera i Elisabet Gómez. Els encarregats d'atorgar els premis als guanyadors foren Irvin Sala, Alcalde de Sant Joan; Alfonso López del Valle, de Ràdio Sant Joan; Jaume Plantalech, president de l'Associació Protectora d'Ani-

als i Plantes de la Garrotxa; Pietat Prieto, superiora del convent del Diví Pastor; Pilar Canyada, directora de l'escola Castanyer, i Josep Falguera, regidor de Cultura. L'acte de lliurament de premis es va cloure amb un festival de dansa infantil.

## CELEBRACIÓ DE LA FESTA MAJOR DE SANT JOSEP OBRER A LA CANYA

Una trabucada general a càrrec dels paborbes de la festa de Sant Josep Obrer va despertar, el diumenge 28 d'abril, la gran majoria de veïns de la Canya. Els paborbes, que anaven disfressats de trabucaires, van passar per tots els carrers de la població damunt d'una camioneta i aminant, mentre disparaven els seus trabucs provocant un gran estrèpit. D'aquesta manera es van concentrar uns dos-cents veïns a la plaça de l'Església, on se'ls va convidar a un esmorzar de ventresca, botifarra, pa i vi.

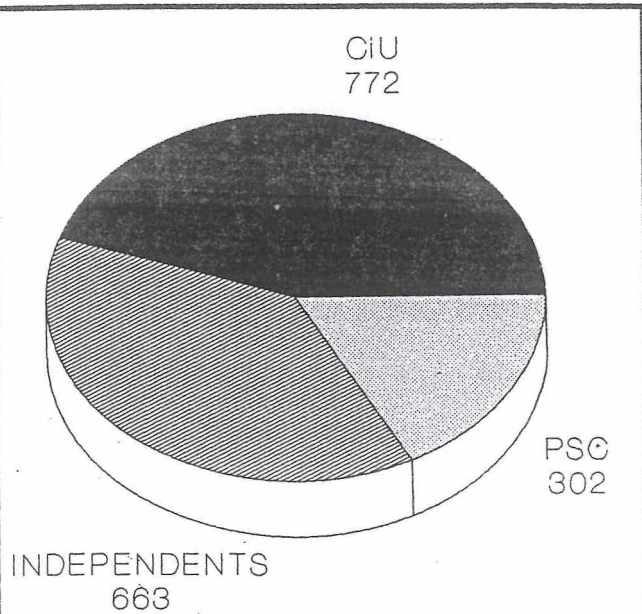
La trabucada general és un dels actes més tradicionals, juntament amb el sopar de germanor i la cercavila amb suca-mulla, de les festes de Sant Josep Obrer, que es van celebrar a la Canya del 26 d'abril al 4 de maig.

## FESTA DEL ROSER DE SANT JOAN LES FONTS

La Festa del Roser de Sant Joan les Fonts es va iniciar el dissabte 13 d'abril amb un homenatge a l'ex-pubilla de Catalunya, Mimi Badosa. El mateix dia, també, es va celebrar el tretzè aniversari de l'Escola Municipal de Belles Arts i un concert a càrrec dels grups Drac Màgic i Sau, que es va fer al Pavelló Poliesportiu i al qual van assistir prop de dues mil persones, majoritàriament gent jove.

En total, prop de cinc mil persones van participar en els diferents actes que es van organitzar per la Festa del Roser de Sant Joan, en la qual també es van muntar diverses atraccions.

Les activitats del diumenge van començar amb un eslòom de cotxes durant el qual es va incendiar un dels automòbils participants. Un cop acabada la competició automobilística es va celebrar un Ofici solemne, que fou acompanyat per l'orquestra Marabú. A la tarda hi va haver una ballada de sardanes a la Plaça Major i, per cloure la festa, es va celebrar un espectacle al Poliesportiu en el qual va actuar l'humorista Jordi L.P.



Font: ARXIU

## ELECCIONS MUNICIPALS

Els santjoanencs van poder votar per escollir qui gestionarà l'Ajuntament durant els propers quatre anys. El dia de les eleccions -el diumenge 26 de maig- va ésser un dia en el qual la participació dels santjoanencs fou massiva a exercir el dret de vot. L'emoció va arribar a partir de les 8 del vespre, hora en què es va iniciar l'escrutini. Fou quan el programa "Especial eleccions" de Ràdio Sant Joan va assolir més audiència. Val a dir que aquest programa va ésser magistralment dirigit per Josep Maria Pérez, que va poder disposar d'un bon equip. Molts veïns, però, no van conformar-se amb escoltar "Ràdio Sant Joan" i van anar al col·legi electoral a veure l'escrutini en viu. Finalment el resultat va ésser repartit: cinc regidors de CiU, quatre d'Independents i dos del PSC.

La campanya que va precedir les eleccions va ésser molt calenta. Les manifestacions dels polítics van tensar els nervis de molta gent. També, a part dels mítings, va haver-hi una guerra de rumors. Tot plegat va servir per crear un ambient de malestar innecessari en la població. Finalment, fruit del pacte entre independents, el P.S.C., Xavier Sala serà el nou alcalde i Hernel Solà el nou tinent d'alcalde.

## Entitats

Amics!

Falta molt poc per a la "festa grossa" del nostre poble, la Festa Major i, per aquest motiu, m'agraïria adreçar-vos unes paraules.

En primer lloc voldria expressar el públic agraïment a l'Excel·lentíssim Ajuntament, a Ràdio Sant Joan, al Casal d'Avis, a l'Escola Municipal de Belles Arts, al Club Poliesportiu Santjoanenc, a la Guarderia - Parvulari Mare del Diví Pastor, al Rector de Sant Joan les Fonts, a Torraspaper, S.A., i a tothom qui ha contribuït a la Comissió que presideixo, per la gentilesa i col·laboració que han mantingut i continuen mantenint amb la Comissió de Festes durant aquests darrers quatre anys.

També vull agrair al poble de Sant Joan les Fonts, com igualment a tothom de fora, el seu suport a l'hora de contribuir en la festa fent que, un any darrera l'altre, sigui més lluida i important.

En cada edició, els qui formem la Comissió de Festes ens hem esforçat per tal de poder complaure tots els sectors de la població: quitxalla, jovent i gent gran. Aquesta tasca ens és ben difícil però no, per això, menys engrescadora, per la qual cosa hem mirat de fer-ho cada vegada millor.

L'any passat tinguérem l'alegria que la Pubilla 1989 del nostre poble, arribés a conquerir -després del de Pubilla de la Garrotxa- el nomenament de Pubilla de Catalunya, esdeveniment que ens omple de satisfacció.

Enguany hem aconseguit despatxar més abonaments, motiu que ens alegra i ens fa pensar que la Festa agrada cada any més. Per això l'envelat s'ampliarà: hi haurà més llotges, la pista s'engrandirà, igualment com el bar..., mesures que esperem que serviran perquè la gent gaudeixi millor de l'estimada Festa Major.

En nom dels companys de la Comissió i en el meu propi, solament em resta manifestar el més expressiu agraïment a tothom qui ha fet possible la celebració, durant aquests quatre anys, de la Festa del Roser i la Festa Major.

**Jaume Compte i Bartrolich**

President de la Comissió de Festes. Juny de 1991



## VESTITS DE PAPER

Des del nostre Taller els enviem, com sempre, la més afectuosa salutació per a tothom.

Avui el nostre tema serà principalment l'anada a Santa Pau.

Com tothom sap, després d'una setmana de pluja, el dia 12 de maig ens obsequià amb un temps esplèndid, cosa importantíssima en aquesta anada ja que, com que a Santa Pau no tenien cap local gran, els actes es feien a la Plaça de Dalt i nosaltres hi anàvem a fer una desfilada de vestits de paper, cosa que volia dir que si ens queien quatre gotes ja no s'hauria pogut fer. G. a Déu tot va anar bé i la nostra desfilada va ésser tot un èxit.

Ens va tocar sortir els primers i nosaltres molt contentes, no perquè això representés cap privilegi, sinó perquè va anar així. Nosaltres estàvem contentes per allò que diem del temps, ja que encara que fes bon dia no semblava gaire segur.

La nostra desfilada començà presentant la Quimeta Costa amb el vestit titolat **Flor de Taronger**. Aquest vestit ja l'havia lluit en la desfilada de Sant Joan les Fonts.

Tot sevuït la Maria Figueras va lluir el vestit **Verd herba**, molt bonic, amb una faldilla estreta per sota i quatre farbalans per sobre. Al cos hi portava un bonic coll esbocat, i al cinturó una rosa. A la mà, un bonic portamonedes del mateix paper que el vestit i ribetejar amb cinta daurada.

La Dolors Casadellà ens lluí el vestit de color d'avellana, brodat amb cordó daurat. Té la forma una mica cenyida del davant i molt ample de darrera. Cal ressaltar que la peça que cenyeix el pit i dona forma a la faldilla és tota brodada amb cordó daurat i aplicacions de boletes de plata. També porta un bonic xal de ganxet fet per la nostra Trini que, amb la seva traça, el va confeccionar molt bonic, i a la mà un portamonedes del mateix paper del vestit.

Després desfilà la Conxita Quer amb el vestit titolat **"Iris"**. Es tracta d'un vestit dues peces. El cos és d'un blau molt intens, molt bonic, i la faldilla de colors verd, lila i blau com el cos, també porta una faldilla estreta a sota i a sobre; la faldilla, de colors, és prisada i cosida amb repunts per sobre. A l'escot, unes roses molt



dels colors de la faldilla. A les mans, un bonic monedes.

Seguit desfilà la Trini Busquets amb un vestit "Perla", vestit blanc de dues peces. Faldilla amb talls i plecs al costat, i jaqueta tirada, da tota ella amb perles de paper de plata. Va at amb un cinturó de color lila intens, prisat, i apanya el portamonedes, també lila.

Per tancar la nostra desfilada, la Lourdes Canalias liquel Sitjar ens presentaren "Nit de Liceu". La les portava un vestit blau turquesa molt elegant el davant cenyidet i el darrera amb molt de paper a uns plecs que acaben fent-li cua. El cos és molt l, però porta un sobre-faldilla molt bonic adornat cinta de plata i acabat amb una gran llaçada al ara. També porta un portamonedes del mateix r del vestit.

acompanyà en Miquel Serrat vestit d'esmoquin.

L'esmoquin és de paper negre molt bonic. L'americana porta el coll ribetejat d'una cinta daurada i negra. Camisa blanca i corbata de llaç i faixa també de paper.

Vam ésser molt aplaudits i ens van felicitar molt, ja que les nostres models, acompanyades d'en Sitjar, van desfiljar amb la dignitat de sempre.

Tota la Llar està orgullosa de les nostres desfilades, fem quedar molt bé el nostre poble i això és molt important, com important fou que ens acompanyés el nostre Alcalde, l'Irvin Sala, i espero que li puguem agrair que no ens hagi deixat mai, perquè sempre hem tingut la seva companyia i el suport de tot l'Ajuntament.

Moltes gràcies a tots i fins un altre dia, si és que hi és, aquest altre dia.

**DES DE LA LLAR, EL NOSTRE TALLER ÉS EL SEU TALLER.**



# Salut, lleure i esport

## L'ACTIVITAT FÍSICA A LA TERCERA EDAT

Encara molta gent pensa que la vellesa és l'època de la vida en la qual un ja no té res a fer, en què no hi ha il·lusions, en què ja no val la pena començar res, en què el nostre cos ja no serveix per a res...

Doncs no, res d'això no és veritat.

Moltes de les malalties que sorgeixen en aquesta etapa són fruit de la deixadesa a l'hora d'atendre el nostre cos i de la manca de preparació -física i mental- dels anys anteriors.

Un dels problemes psicològics més grans en aquesta edat és el de la soledat. La manca de diversió i entreteniment provoca un aïllament de la persona envers la gent que l'envolta. En llocs una mica afavorits s'organitzen balls i excursions, però tot això no és suficient, falta acostar més aquesta persona al seu cos i al que aquest encara li pot donar, és a dir, utilitzar i aprofitar més el cos per gaudir quotidianament d'ell.

Les activitats que es desenvolupen dintre d'un programa d'aquest tipus són tan variades que tot hi té cabuda, des de jocs i exercicis de mobilitat articular fins a berenars a l'aire lliure o contactes amb altres grups similars a Catalunya i a la resta d'Espanya, i àdhuc a Europa.

S'intenta que, amb l'activitat física, es gaudeixi més de la vida quotidiana i que no per una poca utilització de les articulacions una persona no pugui cordar-se unes sabates o agafar un llibre d'un prestatge.

Hem de preparar el camí per fer la nostra tercera edat més racional i profitosa donant a aquests programes la importància que tenen en aquesta etapa de la vida a la qual tots, un dia o altre, arribarem.

### COMENTEM-HO?

#### MOU-TE

Ja fa uns dies que la Generalitat de Catalunya, i més concretament el Departament de Sanitat i Seguretat Social, ha endegat una campanya adreçada a potenciar l'educació per a la salut, i dintre d'aquesta ha dedicat una especial atenció a l'activitat física com a mitjà per conservar i millorar la salut.

Aplaudeixo aquesta iniciativa donat que si se segueix significarà engrandir el nombre de persones que troben en l'exercici físic una forma de conservar una bona salut.

Concretament en el llibret que ha arribat a les meves mans se'ns comenta d'una forma col·loquial i amena, sense gaires tecnicismes, com pot repercutir en la nostra salut l'activitat física. Tot això amanit per un "marxós" com a esportista, que ens fa recordar la nostra estimada "goteta".

Voldria enumerar aquí la llista amb què comença l'esmentat llibret, i que m'ha semblat força encertada per provocar una reflexió en el lector i introduir-lo més conscientment en el tema.

-Gaudiu realment d'una bona salut?

-Esteu nerviós, intranquil, hipersensible?

-Us canseu amb facilitat?

-Penseu més del compte?

-Sentiu pesadesa a les cames?

-Us molesta l'esquena?, la part inferior de la columna vertebral?

-Us alimenteu correctament? Noteu una certa tendència a menjar d'una manera impulsiva i capritxosa?

-Us impacienteu amb facilitat?

-Manteniu una bona relació amb la vostra parella?

-Són les vostres vacances un període de gaudi, de relaxació i de franca recuperació?

-Esteu angoixat, insegur? Us falta confiança en vós mateix?

-Gaudiu realment amb el vostre estil de vida? No aneu massa "estressat"?

-Us sentiu, tant pel vostre aspecte com per la vostra capacitat de reacció, vell, envellit?

En realitat, el text és encaminat a la prevenció. Així doncs, ens comenten com pot, l'exercici físic, allargar la vida i fer-ho en millors condicions; com pot evitar, per exemple, deformacions a l'esquelet, l'obesitat, cel·lulitis, etc.; prevenir malalties cardíaco-vasculars, tan de moda en la nostra societat, etc.

També ens relaciona l'exercici físic amb diversos aspectes de la nostra salut com el mal d'esquena, el càncer, la salut mental, etc.

En un altre apartat dona una sèrie de recomanacions a l'hora de fer exercici i augmentar el grau d'activitat física. És a dir, la freqüència, la intensitat i la durada de l'exercici. Una recomanació interessant i important és la dels controls mèdics del nostre cor per evitar sorpreses.

Per acabar, ens convida a realitzar alguns exercicis o, si no, com podem incloure l'activitat física en la nostra vida quotidiana.

Com a conclusió i crítica he de dir que si algú esperava d'aquesta petita obra la solució ideal, no la hi trobarà, però sí que el pot guiar cap a on ha d'anar. És, com deia al principi, un interessant llibret que no aprofundeix en cap tema, però que serveix com una bona introducció al món de l'activitat física.

Us reproduïxo a continuació alguns dels quadres com a resum final:





### RECOMANACIONS GENERALS

**Freqüència:** 3 - 5 dies per setmana (com a mínim).

**Hora:** Procurar fer-ho cada dia a la mateixa hora (evitar exercici físic abans d'anar-se'n a dormir i immediatament després dels àpats).

**Intensitat:** Aconseguir el 60 - 90% de la freqüència cardíaca màxima que, aproximadament, correspongui a 20 menys l'edat en anys. Si bé cal esforçar-se, tampoc no al "passar-se". L'esforç ha de resultar "agradablement fàcil" i ha de permetre parlar (sense tallar la respiració) mentre es realitza.

**Durada:** De 20 a 60 minuts i sense interrupció.

**Preparació:** *Escalfament:* Durant deu minuts fer exercicis de: -Estirament. -Gimnàstica suau. -Deambular austerament. *Condicionament muscular:* Durant quinze minuts fer exercicis de: -Gimnàstica. -Aixecar pesos. -Resistència.

**Recuperació:** De cinc a deu minuts caminar a pas moderat i realitzar exercicis d'estirament.

### MODALITATS A PRACTICAR

**Escollir:** -La que més ens satisfaci. -La que comporti menys problemes tècnics o d'habilitat. -La que requereixi menys equipament.

Convé desenvolupar la capacitat aeròbica, per la qual cosa es pot escollir algun dels següents tipus d'activitat: - Caminar - marxa. -Cursa a baixa velocitat - jogging. -Ciclisme - bicicleta. -Dansa (social o enèrgica, segons l'edat). -Rem. -Esquí de fons. -Pujar i baixar escales. -Saltar a corda. -Joc de bitlles - petanca. -Golf, amb desplaçament a peu. - Natació. -Patinatge.

Cal, a més, desenvolupar la: -Flexibilitat. -Agilitat. -Resistència dels diferents grups musculars. -Rapidesa de reacció.

Per a les quals coses es pot recórrer a exercicis de força, aixecar pesos, jocs de velocitat...

### RECOMANACIONS

-Escollir el tipus d'activitat que més ens agradi o ens satisfaci.

-Tenir cura de posar-se la roba escaient, de manera que durant l'exercici no es tingui ni massa calor ni massa fred.

-Utilitzar el calçat adequat.

-No confiar en receptes o fórmules màgiques; seguir una dieta completa i equilibrada, ajustada a les pròpies necessitats.

-Mantenir-se ben hidratat; ingerir líquids en abundància, sense esperar que aparegui la sensació de set. Tenir present que, amb l'edat, moltes persones tendeixen a beure menys aigua del compte o líquids que en contenen.

-Realitzar tots els moviments a consciència, posant especial atenció en la coordinació i la rapidesa de reacció.

-Practicar un massatge suau sobre tota la superfície corporal abans d'iniciar l'exercici físic i en acabar-lo.

Els exercicis físics més recomanables per a aquesta edat són: -La marxa, o el simple passeig, o caminar. -El ciclisme. -Pujar i baixar escales. -Els jocs de bitlles, la petanca, etc. -La natació.

En qualsevol cas, per beneficiar-se de l'exercici físic cal que produeixi un cert grau de tensió i comporti una certa càrrega per a l'organisme per tal que realitzi un esforç físic apropiat.

### I TU, COM HO DIUS

#### "El gimnàs" i "La gimnàstica"

Quantes vegades hem sentit l'expressió: -Vaig a fer gimnàs.

Si analitzem el que vol dir "gimnàs", ens adonarem que això que tan sovint diem és, en realitat, incorrecte. Caldria dir, en tot cas: -Vaig a fer gimnàstica.

Doncs gimnàs és el lloc on es fa gimnàstica.

Encara que hi ha gent que diu "gimnasia" a la gimnàstica, cosa que seria, lògicament, un castellanisme.

Fins a la propera.

# Les nostres lletres

## VERITAT O MENTIDA?

No pensava pas participar-hi aquesta vegada, però en ésser un tema lliure i sobretot el segon en tradicions, costums i llegendes de la nostra terra, finalment he decidit fer les següents narracions:

Una matinada d'aquelles d'insomni, m'han vingut a la memòria fets que m'explicaren fa molts anys i no sols a mi, no; tots aquests fets els contaven els meus avis, pares i veïns que, a hores d'ara, sobrepassarien en molt el segle de vida. Això m'ho explicaven al voltant del brasero, a l'escò o, senzillament, a la vora del foc.

Quan jo era menut, vaig escoltar moltes vegades de persones molt serioses i considerades intel·ligents, fets com aquests que a mi, als meus sis o set anys, em posaven la pell de gallina, i a la nit no podia dormir, tot arronsat, amb els genolls tocant-me la barba, tapat de cap a peus.

Seria VERITAT O MENTIDA? Era ignorància? Temor? O era, senzillament, veritat? Eren, com ja deia, contes a la vora del foc?

Potser ara, en el temps de l'electrònica, en què poden matar milers i milers de persones amb una sola bomba, farà riure o almenys somriure a algun jove; però els qui com jo sobrepassen en molt els seixanta anys, segurament deuen recordar fets semblants; ara que a la "tele" veiem gent posseïda pel diable, altres amb poders sobrenaturals, i uns altres llegint el futur o guarint d'estranyes malalties sense tocar el malalt, sols ens cal dir: VERITAT O MENTIDA?

Recordo que era un vespre fosc, sense lluna per ser més tètric. En una tertúlia de gent gran una dona explicava:

-Ja podeu estar-ne segurs. Al masover de tal casa, en Pep de can... (i anomenava la casa, que a hores d'ara encara és dempeus), li va passar...

Anys enrera, en sortir d'aquí a casa, al vespre, ja tard, en una nit com aquesta, sense lluna pel camí, sense saber com, davant seu una resplendor com de foc il·luminà el bosc i entre la llum veié un enterrament, sí, un enterrament! Acompanyaven el fèretre uns espectres vestits de vermell que saltaven entre ells portant torxes enceses. L'home, tot espantat i sense saber què fer, va quedar parat. Si ell parava, l'enterrament o el que fos també quedava quiet; si caminava, aquella tenebrosa comitiva seguia el seu camí tot saltant i corrent entorn del pobre Pep de can... Fins que, tot esglaiat i mort de por, el pobre Pep arribà a casa seva desficiat, tremolant, sense poder explicar el que li havia passat. El ficaren al llit i d'aquesta morí. VERITAT O MENTIDA?

I jo, als meus pocs anys, agafat al davantal de la meua mare, mirant entorn meu amb la pell de gallina que ja us podeu imaginar, veient per tot arreu dimonis, fèretres i flames infernals. Anàvem caminant per la carretera sense

lluna gairebé dos quilòmetres, arribàvem a casa amb la camisa que no em tocava la pell (com vulgarment es diu), i vaig passar moltes nits sense poder dormir de por.

Un altre cas, aquest sense fer por però almenys curiós, i més tenint en compte que qui l'explicà encara és ple de vida, és el següent:

Una seva besàvia que vivia en una casa de pagès llunyana del poble, tingué un fill. I llavors les parteres, com molts ja sabeu, el primer que havien de fer era anar a missa però tapades de cap fins que no sortien de l'església. Doncs bé, aquella bona dona, en ésser de pagès i tenir molta feina amb el bestiar, sortia a conduir-los amb una teula posada damunt del cap. Però vet aquí que tot d'una, sense saber com, li començaren a tirar pedres. El curiós del cas era que encara que la toquessin de ple a ple no li feien mal. Això durà fins que ho explicaren a un seu parent, que era paleta, i els digué:

-Ja vindré i tot s'arreglarà.

El parent, en arribar a la casa de pagès, digué a la partera:

-Vejam, surt!

En sortir li tornaren a tirar pedres i l'home, molt seriós, cridà:

-Ja en tenim prou, de petites. Ara tireu-ne de grosses, que són les que fan més falta...

Amb aquestes paraules s'acabà la pedregada. I així s'acaba aquesta història. VERITAT O MENTIDA?

També el cas d'unes "fabricantes". Llavors les "fabricantes", per a la gent de pagès, eren les noies que, filles del camp, anaven a treballar a la fàbrica. Com molt bé sabeu, en aquella època era el naixement, en la nostra terra, de la indústria.

Aquest fet el protagonitzaren unes noies que havien de fer un llarg camí despoblat i desert. Les coses es complicaren quan tot de sobte, i sense saber com, un matí en què anaven a treballar encara de fosc, l'hora en què més fosc és, una estona abans de clarejar, els sortí un gros i blanc fantasma. Tot espantades i plorant arribaren a la fàbrica i explicaren el fet. Primerament no se les creien pas, però en veure que insistien tant i donaven tots els detalls, els companys de treball els digueren:

-No patiu. Nosaltres farem els possibles perquè no passi més.

El matí següent aquells "homenassos", armats amb gruixuts i llargs garrots, s'amagaren en una petita torrentera que corria per aquells contorns. I tranquil·lament esperaren les noies i el fantasma. Van haver d'esperar llarga estona, perquè havien estat molt matiners. Bé, a l'hora en què les noies solien passar per aquelles contrades, sortiren com sempre pel mateix camí i sí, sí..., tornà a aparèixer aquell fantasma. Aquells bordegassos, sense cap mena de por ni mirament, s'hi acostaren i garrotada va, garrotada ve. Segons explicaren després, de fet no se sap ben bé si era un

ma o una cosa de "màgica"; el cas era que les tades traspassaven aquell ésser, o el que fos, sense cap obstacle. Resulta que aquella visió desaparegué i deixà rastre. Tot estranyats els "fabricants", nois i anaren cap a la feina i explicaren tota la història, i els grans digueren:

Sens dubte és un fet de "màgica", segurament hi ha algú té males intencions...

Amb tot, passaren les hores de feina. (En aquell temps rari normal n'eren moltes, com segurament molts de altres ja sabeu). Les hores anaren passant sense tenir capacitat del fantasma, però amb el "rau-rau" dintre seu.

El matí següent repetiren la mateixa operació. No va veure cap fantasma ni res que s'hi assemblés. Però... l'últim que pel poble tothom parlava del mateix.

-Sabeu? En Janot de cal... és al llit tot blavejat de trucs i algú no sap què ha passat.

Aquesta història l'han explicada als seus fills o néts junes generacions, i torno a dir: VERITAT O MENTIDA?

Un altre dels fets que m'explicaren, no sols una vegada, sinó moltes, i no pas a mi sol, ja que sempre solia estar en llocs en lloc de passar les vetllades davant la "tele" escoltant mirant amb temor les barbaritats que, en tota la nostra civilització estan passant al món; feiem aquelles llargues tertúlies prenent la fresca a l'estiu i a la vora del foc a l'hivern.

Aquest fet, també, cada vegada que el sentia explicar durant un temps tenia males nits. També era de por, i sempre el començaven més o menys així:

Aquest cas va passar fa molts anys a en Ramon de can... Ell sempre, els dissabtes i diumenges, solia tenir per costum d'anar al poble. Havia de caminar més de tres hores entre anar i tornar, però això en aquells temps era molt normal, no com ara, que per anar a tres minuts lluny hem d'agafar l'auto.

El camí que havia de fer en Ramon era desert, fosc com una gola de llop, com solien ser els camins de bosc d'ara fa més o menys un centenar d'anys. Els dissabtes, en acabar la feina del bestiar a l'hivern ja era fosc. En Ramon agafava el gaiato, el gec de vellut nou, el caliquenyó, i cap a l'hostal faltà gent per fer el truc dues o tres hores, no mirava pas prim. Quan els "trucaires" s'havien posat d'acord per pagar el beure el qui havia perdut, cadascun agafava el seu camí recordant els fets més alegres de la vetllada, com aquelles riallades quan un feia una jugada malament i perdia tres "tantos"... Quin vespre més divertit! Aquella nit en Ramon havia tingut sort i havia guanyat el beure, que no era poc, però encara que alegret sabia molt bé el que es feia.

Quan ja portava una bona estona de camí, ja dintre la part més fosca, tot d'una davant seu li sortiren uns gossos o llops, no sabia ben bé què eren, sens dubte que d'animals salvatges sí que en tenien l'aspecte, però el que més atemorí en Ramon fou que desprenien una llum com de flames, encara que no

podia ésser foc, ja que no s'encenia pas el ramatge del bosc, i això que era ben bardissat.

Aquells animalassos l'acompanyaren un tros de camí sense acostar-s'hi del tot, lladrant i grinyolant continuament. En Ramon de valent sí que n'era, i molt, ja podeu estar-ne segurs, però llavors, sense saber el que farien aquelles feres, començà a témer el pitjor fins que, no sabem si de por o de valentia, els escridassà; llavors un dels llops o gossos, no sabem ben bé el que eren, l'abordà. En Ramon li va ventar una gran garrotada. En rebre la garrotada aquell animalàs, en lloc de caure estabomit a terra, es convertí en dos. Així que tots aquells llops l'atacaren i sense mossegar cap vegada, per cada garrotada que rebien d'un en sortien dos.

El fet és que, segons explicaven els avis d'aquell temps, el pobre Ramon arribà a casa seva més mort que viu, cansat, espantat, sense poder explicar el que li havia passat, quedant-li l'espant a dintre. I d'aquella feta morí.

Després els rumors foren que un veí que volia la casa d'en Ramon, en no poder portar el rem la seva vídua, va haver de marxar i el veí va tenir la casa d'en Ramon i no sabem si també la vídua.

VERITAT O MENTIDA? Nosaltres sí que no en podem dir res, ni a favor ni en contra.

M'explicaren també, i d'això no fa tants anys, que en una casa, encara avui dia dempeus però deshabitada, hi vivien dos matrimonis, els vells, diríem els patriarques, i el fill casat amb una noia a disgust de la mare. Diuen que la jove era una d'aquelles persones tan pacient i bona dona com poques n'hi ha. Però la mestressa de la casa no la podia pair. Ella tenia posat l'ull en una veïna i la seva jove, per molt que fes, no li feia res al seu gust, i portava el seu fill pel camí de l'amargura, sempre amb els seus retrets del que feia la pobra jove.

En fi, la vida continuava encara que malament, sobretot per a la jove d'aquella casa, fins que un dia, millor dit, una nit, quan va haver d'anar a fer les seves necessitats, va haver de sortir a fora. A uns metres de la casa li sortiren uns follets, fantasmes o no sabem què, tots il·luminats, i la tancaren dintre la comuna, com llavors l'anomenaven. La pobra jove va tenir un espant tan fort que d'aquesta morí.

Explicaren la gent dels contorns que quan anaven acompanyant la difunta en el seu darrer viatge, s'acostà al desconsolat vidu la mare de la qui volien que s'hagués casat anteriorment, i li digué:

-No ploris, noi, no ploris. La meva filla encara t'espera.

En fi, tant insistiren, que el pobre vidu es casà amb la qui les velles volien, i no s'acabà pas feliçment, com s'acaben moltes de les nostres històries o llegendes. Tingueren dos fills no pas gaire normals que desaparegueren de la nostra terra. I aquí s'acabà aquella família, i la nostra narració continua dient:

VERITAT O MENTIDA? SUPERSTICIONS? POTSER SÍ, POTSER NO...

Joan Gutsens

# Natura



## UN COP D'ULL A L'ENTORN

Sovint m'he fixat que, cada vegada més, la nostra societat tendeix a "modernitzar-se" a una velocitat tan increïble que fins i tot ens oblidem del que són els veritables valors i costums de la vida.

Parlo d'aquella filosofia culinària amb què ens han obsequiat els nostres avis i pares. Aquells cuinats i rostits, aquelles infusions que tant de bé ens fan en el moment precís. El que és més trist, és que nosaltres gairebé no sabríem ni reconèixer les bones herbes de les dolentes... i, si m'apuren, la nostra generació prefereix prendre's un xarop per al mal d'estómac que no pas una bona infusió de camamilla. I és que per exagerat que sembli, ens estem autocondemnant a una manera de viure regulada només per la química la qual, si bé en molts casos és bona medicament, en d'altres també pot ésser nociva en detriment d'uns recursos que tot i tenir tan a l'abast no sabem fer servir.

Parlem, doncs, si us sembla bé, d'herbes.

Com podem preparar una infusió d'herbes? Doncs molt senzill: En cas de tenir herbes fresques, hem d'abocar aigua bullent sobre tres o quatre cullerades d'herbes (una cullerada si són seques). Això per a cada tercera part de litre d'H<sub>2</sub>O. Per fer-la ben feta l'hauríem de deixar almenys una mitja hora en repòs, ja que d'aquesta manera tota l'essència de la planta passa a dissoldre's en l'H<sub>2</sub>O.

Ara que ja sabem com preparar una infusió, dediquem-nos a estudiar una mica quines són les herbes que, sobretot les senyores, interessin com a ajuda a la bellesa. Per exemple, per al cutis hi ha moltes herbes que en forma d'infusió i aplicades amb cotó o un drap ben net, ajuden a netejar els porus de la pell a part de tenir altres propietats: Per

exemple, com a tonificadors del cutis tenim:

**Camamilla:** Tonifica els múscles relaxats.

**Menta:** Ajuda a eliminar els grans i la brutícia profunda (en cas de pell sensible, es fa una infusió més diluïda).

**Ortiga:** La infusió de fulles d'ortiga és per a pells cansades. Dóna una sensació refrescant.

**Romani:** Tònic que purifica les pells dèbils.

**Saüc:** Tant la infusió de la pela com la de les flors tenen un efecte de blanquejar. Contribueix a aclarir taques de la pell i pigues.

Aquests són alguns exemples de plantes que podem fer servir per al cutis. Hi ha, però, parts de la cara que tampoc no podem descuidar. En aquest cas, ni homes ni dones. És el cas dels ulls, les dents i el cabell, que sovint és motiu de problemes per contagi.

En el cas dels ulls, si ens trobem amb una conjuntivitis o bé esforços amb la vista, podem fer una infusió **freda** de julivert o flor de saüc.

Per a les dents, el que va molt bé és fregar-hi sàlvia, amb la qual cosa aconseguirem que es blanquegin i que les genives es reforcin. També menjar maduixes blanqueja les dents degut a l'àcid que porten.

Quant al cabell, el que és més eficaç és fer-se el xampú amb herbes. Però sovint això no és possible degut al temps. En la propera revista explicarem la manera de fer aquests xampús i també com aplicar-los. Mentrestant, aquella noia que li agradaria tenir un cabell més clar de color, que comenci a fer banys amb infusions de camamilla. Ull! No concentreu gaire la infusió, que podríeu tenir un disgust.

Fins aviat.

**Pep Pérez**

# Història

## CARTULARI DE L'ANTIC PRIORAT DE SANT ESTEVE I SANT JOAN LES FONTS

El priorat de Sant Joan les Fonts va tenir fins a l'any 1936 un arxiu molt complet de documents acumulats en el transcurs dels seus vuit-cents anys i escaig d'existència. En aquest arxiu hi havia documentació original i d'altra procedeix de trasllat. Per sort es va copiar una part molt important d'aquest arxiu, evitant que es perdés. L'Arxiu ha estat molt poc estudiat. L'home que el va estudiar potser amb més assiduitat fou el Sr. Francesc Caula. Tot i així, molta part resta inèdita.

Avui, però, dins la revista "El Soroll de les Fonts" tindrà un apartat per tal de poder donar a conèixer tot aquest material que m'ha arribat al meu, d'arxiu, i també donarem a conèixer l'altra documentació de què puguem disposar, com l'existent a l'Arxiu de la Corona d'Aragó o a l'Arxiu Notarial d'Olot.

Els documents que siguin en llatí procuraré publicar-los traduïts, ressaltant-ne les parts més importants, així com els llocs on es poden consultar.

Tot i que el document més antic de què dispoço és l'acta de consagració de l'església anterior a l'actual, de l'any 958, començarem aquest apartat amb un document de donació de l'any 1189.

Així doncs, començo amb aquest document esperant que en propers números podré completar el cartulari, i que serà una eina de treball per a qui vulgui estudiar la història de la nostra població.

### 7 idus Febrer, any de l'Encarnació 1189

Bernat de Viverió, la seva esposa Arsendis i el seu fill Ramon Bernat, amb el consell de llurs fills i amics, donen a l'església de Sant Esteve i Sant Joan les Fonts, a fra Oliver, prior, i altres habitants del convent - priorat, el mas de "PODIO" (Puig de Vivers), alou d'ells, que té

Sibil.la de Canadell pels Vivers, amb entrades i sortides, censos i usatges, tasques i calcatures, arbres i roviures, etc., sense cap retenció, i reben del dit prior deu sous Barc. que tot això feia EST CARTERIA DE ci. l. ga. l. fo. i v., etc. (?) I el prior Oliver dóna a Bernat de Vivers, perpètuament, la tercera part de la glan et de la fusta et nec tu nectui vel ego nec ñeri possimus in predicto bosco. El prior Oliverius venio ad finem et concordiam et perpetuam pacem amb Bernat de Vivers i els seus, perpètuament, et ut omnia anno dones tu et tui la Fasca panis et vini et calcature de mansis quos tenes in Viverio et de terris per Sanctum Steffanum et Sanctum Johannem fideliter et III solidos barchinonensis monete. Et convenio ego Bernardis de Viverió q ego et mei nomines veniemus molre ad molendinos de Sant Joan. L'honor que dóna Bernat de Vivers a Sant Joan i Sant Esteve afronta a llevant amb els masos de "Canadell"; a tramuntana, amb el bosc de Canadell; a migdia amb honor de Sant Pere de Barcelona, i a ponent amb "Vivers".- Signen: Bernat de Vivers; Arsendis, la seva esposa; Ramon Bernat; Arnau, fill d'ells; Bernat, clergue; Pere de Fontfreda, batlle; Guillem de Vivers, clergue; Arnau Carlini, i fra Oliver, prior.

Aquest és el document en el qual coneixem una sèrie de topònims i cognoms que actualment encara són vigents en la nostra població. Aquesta és una constant en tots els papers de què dispoço. Aquest document se serva a l'Arxiu de la Corona d'Aragó, Perg. n.º 8 de Sant Joan les Fonts en monacals de "Benedictinos" i al meu arxiu.

**M. Soler Viñolas**

P. Amics de Sant Joan les Fonts



# Entrevista

**EVA MONTOLIU I BADOSA,  
DE 17 ANYS,  
NOVA PUBILLA DE LA CANYA**

**Estudia comptabilitat i  
practica el futbol  
amb l'equip femení del poble.**



*Eva Montoliu i Badosa representà el seu poble, la Canya, en l'elecció de la Pubilla de la Garrotxa.*

Eva Montoliu i Badosa, una rossa d'ulls verds de 17 anys que estudia comptabilitat, va ésser escollida el passat 31 d'abril pubilla de La Canya durant el ball de nit de la Festa Major de Sant Josep Obrer.

**-Què representa per a tu haver estat escollida Pubilla de la Canya?**

Una sorpresa i una experiència nova.

**-T'ho esperaves?**

No!

**-Com vas reaccionar quan t'ho van dir?**

Vaig quedar parada.

**-Creus que tens possibilitats d'ésser Pubilla de la Garrotxa?**

Dubto que surti escollida, i per això no em faig il.lusions.

**-T'agradaria que t'escollissin Miss?**

No, perquè no puc arribar a ser-ho, tinc massa defectes. Jo no sóc maca.

**-Estudies o treballes?**

Estudio.

**-Què?**

Comptabilitat, però l'any vinent vull fer BUP.

**-Ser Pubilla influirà en la teva vida?**

Continuaré essent la mateixa.

**-Té algun hereu, aquesta pubilla?**

En aquests moments sí.

**-Quin és l'últim llibre que has llegit?**

"Romeu i Julieta".

**-Et van regalar gaires coses, per Sant Jordi?**

Les suficients.

**-Vas regalar molts llibres?**

Cap, em vaig limitar a recollir roses.

**-Escull entre "heavy", rock, pop, "rap" o "funky".**

Pop.

**-Quin és el teu hobby?**

Practico el futbol femení.

**-Amb quin equip?**

Amb l'Agrupació Esportiva la Canya:

**-Quin és el teu actor preferit?**

Dustin Hoffman i Woody Allen.

**Xavier Valeri**



# Col.laboracions i opinions

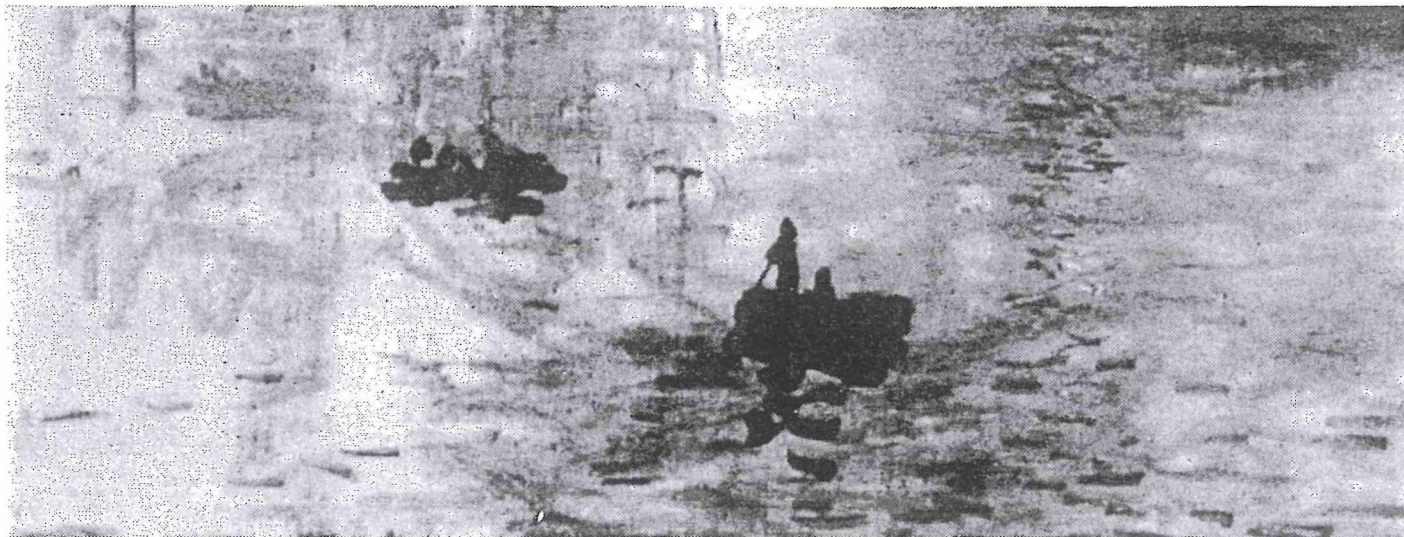
En aquest número de la revista "El Soroll de les Fonts" hem ampliat el títol de la secció de Col.laboracions. A partir d'ara serà **Col.laboracions i Opinió**.

El que pretenem és que la revista sigui un mitjà de comunicació i que, per tant, tothom hi pugui dir la seva.

Tothom qui desitgi fer un article o una col.laboració... pot fer-la i lliurar-la a algun dels membres de l'Equip de Redacció.

El que sí que demanem és que aquests articles vagin signats.

**Nota:** L'Equip de Redacció de la revista "El Soroll de les Fonts" no es fa responsable en cap moment dels articles que es publiquin signats pel propi autor.



## LA PINTURA DEL ZERO ALS ISTMES (2) L'IMPRESSIONISME

Potser el moment pictòric més important en el panorama dels istmes és l'Impressionisme, moviment que dona origen a tots els altres.

Durant el Segon Imperi, alguns joves inconformistes, cansats de veure refusades les seves obres pels crítics i els salons oficials, varen decidir agrupar-se i constituir una societat que els permetés de donar-les a conèixer. La guerra de 1880 va retardar la realització del projecte. Després els artistes van aconseguir organitzar una societat anònima d'artistes pintors, escultors i gravadors amb capital i personal variables, amb l'objecte de realitzar exposicions lliures, sense jurat i sense recompensa honorífica.

La primera exposició va tenir lloc a París del 15 d'abril al 15 de maig de 1874.

Entre les figures més representatives d'aquest moviment s'hi trobaven Cézanne, Monet, Degàs, Sisley, Berthe, Morisot, Pissarro, Renoir, Boudin, Bradquemond, Cals, Lepine i Rouart. Amb motiu d'aquesta exposició el grup rep el seu nom inspirat en el títol d'un quadre de Monet titolat "Impression, soleil levant".

Després de moltes vicissituds van anar celebrant-se successivament exposicions l'abril de 1876, l'abril de 1877, fins que la quarta se celebrà amb un cert èxit econòmic l'abril - maig de 1879. La cinquena se celebrà l'abril de 1880, la sisena el 1881 i la setena el 1882. A partir d'aquesta data la societat va romandre inactiva alguns anys i després d'unes disputes estètiques se cele-

brà la vuitena mostra el maig - juny de 1886. Aquesta seria l'última.

L'Impressionisme no es pot definir com una escola, sinó com una actitud comuna d'alguns artistes davant els problemes essencials del seu art. El que avui anomenem Impressionisme és el resultat d'una llarga evolució que situa la pintura del segle XIX sota el signe del paisatge. L'ensenyament oficial de l'època mostrava la seva esclerosi. Tots els pintors joves l'eviten, buscant per escapar-se altres camins oberts per pintors com ara Corbet o Corot. Els impressionistes no estudien ni resolen la forma part per part i considerant-la per les seves qualitats tàctils i materials, sinó representant sense els prejudicis d'una visió directa els seus valors visibles i les variacions canviants de la llum. Els seus quadres reproduïen d'un cop d'ull tot el que s'aprecia; les variacions cromàtiques que crea la llum i la relació de les coses segons siguin més o menys il·luminades, amb l'ambient.

L'invent de la fotografia va influir molt en aquesta tendència. En certa manera, era el resultat de tots els mitjans utilitzats des del Renaixement per permetre als artistes de trobar la realitat imitant la naturalesa amb precisió.

D'aquesta manera es traspassa el paisatge a plànols i masses i l'ull descobreix també -en la prova fotogràfica- els reflexos òptics que l'artista pot prendre com a base, se suggereixen les formes i les distàncies per la vibració i els contrastos dels colors, considerant l'objecte únicament en la seva atmosfera lluminosa i en les notacions de la llum.

Aquest és, en síntesi, el gran moviment pictòric del segle XIX en el qual continuen ancorats molts pintors contemporanis en un estat de fossilització total.

**Alfonso López del Valle**

## LA TARONJA

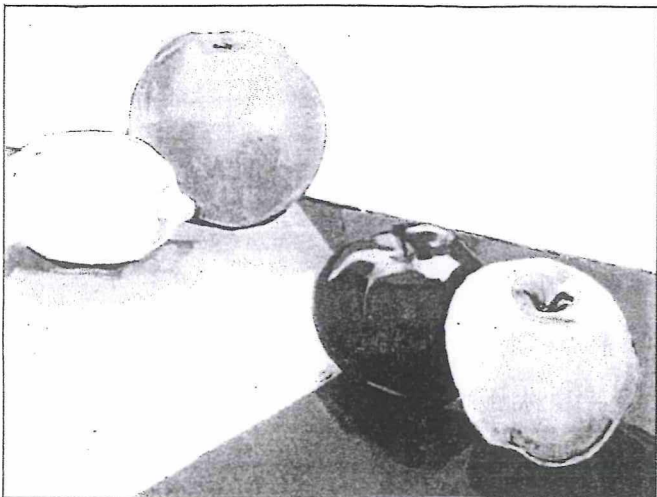
Un sol pàlid vagabundeja a l'horitzó de desembre. La taronja, fruita d'hivern, posa la seva nota lluent en l'aparador i sobre les nostres taules. Com per miracle, el taronger ha madurat sota altres cels les seves fruites rutilants per assolellar el mes més obscur de l'any.

La taronja un dia es va escapar dels paradisos mitològics. D'aquell temps ençà ha fet el seu camí, el de les caravanes per la pista de les espècies i de la seda. Ignorada dels desdenyosos romans, fou venerada pels xinesos, que la utilitzaren en els seus remeis d'immortalitat. Nova Eva, Cleopatra, a fi de seduir Antoni, li fa queixalejar la "poma d'amor". Amb la mateixa intenció, els creuats l'oferten a la dama del seu cor.

Elionor d'Aquitània, reina d'Anglaterra, desencadena la crítica en saber de la boja prodigalitat que la fa sucumbir a la compra de set d'aquestes fruites meravelloses.

Fruita dels déus i dels reis, la taronja fou també, fins fa una cinquantena d'anys, un producte luxós per al qual sols l'època de Nadal permetia aquesta despesa.

En aquesta època d'abundància la taronja ha perdut una mica el seu valor simbòlic. Ja no és més la fruita preciosa que es distribuïa a cada convidat al final de l'àpat, ni el regal únic i meravellós que es dipositava dintre els esclops de la mainada el vespre de Nadal.



Aquestes fruites necessiten de la calor de la casa per retrobar la llum del sol que les ha vist néixer. La seva suau olor, barrejada amb la dels mobles nodrits de cera fresca, és apreciada fins al punt que es conserva la seva escorça assecada sobre un radiador, o es tira a la llar de foc perquè desprengui la seva essència volàtil. Els anglesos tanquen la taronja, lligada d'un favor, dintre dels armaris on, picada de claus de girofle, assegura una missió perfumadora i desinfectant. Prefereixen la seva germana amargant, la bigarrada, per a la confecció de llur melmelada. També és amb flors de bigarrades que s'elaboren les tisanes calmants i digestives que sorprenen els nostres mals d'infantesa, servides amb tendresa i dos trossos de sucre per àvies atentes.

Els kumquats, taronges miniatures, es mengen enteres, o es troben, confitades amb sucre, dintre del gresol dels confiters. De la puresa i la delicadesa de la flor de taronger en fan el símbol de la virtut, adornant el front de les joves esposes. L'endemà de les seves noces, posaven sota globus, amb aquesta corona d'un dia, les penes de la seva joventut esvaïda i la seva esperança futura.

Lluís XIV, que estimava apassionadament les flors de taron-

ger, en feia guarnir els seus apartaments. Per protegir aquest arbre fredeluc construí "L'Orangerie de Versailles". La moda fou l'aigua de flors de taronger en els entreplats, licors i vins, les aigües de bellesa i de salut, indispensables per dissipar els vapors de les dames de la cort.

Tot just l'any ha fet una volta, la taronja queda el símbol d'aquests últims dies, fruita de sol en les primeres gebrades.

Irvin Sala i Bartrina

## CLUB POLIESPORTIU SANTJOANENC

SANT JOAN LES FONTS, a 3 de juny de 1991.

Sr. Director del Diari de Girona.

Benvolgut senyor:

En l'article del Diari de Girona de data 1 de juny, a la plana 9, titolat *Veïns de Begudà protesten...* hi ha una incorrecció que considerem molt greu: **la piscina no té les mides reglamentàries per fer-hi competicions i ara la cobreixen** (paraules textuales).

No sabem si és que aquests veïns de Begudà tan sols per queixar-se són capaços de dir qualsevol bajanada, o és que estan mal informats.

També pot ser que sigui veritat; i si és veritat, només ens queda disculpar-nos amb els socis del Club, ja que ni els seixanta-quatre socis fundadors, ni els presidents del Club, ni totes les Institucions que varen homologar la piscina, ni la resta de les juntes que han anat passant pel nostre Club, ni nosaltres, la Junta actual del Club, no ens hem adonat mai que en una piscina de 25 metres de llargada no s'hi poden fer competicions.

Si és veritat, haurem de demanar a la Federació Catalana de Natació que invalidi tots els resultats de les competicions que s'han fet en la nostra piscina durant els vint anys que té d'existència el nostre Club. Així com dir a tots els altres clubs que tenen piscines de 25 metres que demanin també perdó, perquè entre tots hem estat enganyant tots els socis dels diferents clubs i tots els afeccionats a la natació.

D'altra banda, volem donar les gràcies a aquests veïns de Begudà, que suposo que no deuen haver estat mai a les nostres instal·lacions, per haver-nos ajudat a corregir un error, que en el nostre cas ja fa vint anys que dura, i voldriem, a més, que diguessin a les persones que tan bé els han informat el favor que han fet a la natació catalana en fer-nos saber a tots plegats aquesta greu errada, tant i tant de temps desconeguda. Que els animessin a acabar de mirar la resta de les nostres instal·lacions perquè segur que no n'hi ha cap que tingui les mides reglamentàries per fer-hi cap dels esports que estem practicant, i així podrien dir a la resta de les Federacions i a la Direcció General d'Esports que tot el que han estat fent fins ara també estava malament.

Des del nostre Club animem aquests "Veïns de Begudà" que s'ofereixin a la Generalitat per crear una comissió, i formar-ne part, que es podria anomenar *Comissió Amidadora d'Instal·lacions Esportives a Ull*, per tal de corregir aquests greus errors en les piscines i instal·lacions de les nostres comarques.

Només ens resta donar-vos tot el nostre suport en aquest nou treball, i dir-vos que si en algun cas l'ull el teniu cansat de tant amidar, a les oficines del nostre Club tenim una cinta mètrica a la vostra entera disposició.

**La Junta del Club Poliesportiu Santjoanenc**

## L'ETIMOLOGIA DEL RIU FLUVIÀ

El riu Fluvià, que amb tanta gallardia travessa Sant Joan de sud-oest a nord-est, era per als romans "El Riu". El riu per excel·lència.

El corrent d'aigua més cabalós que havien de travessar quan s'adreçaven des d'Empúries cap al Ripollès o a la Cerdanya era el del nostre riu. En llatí la paraula riu es diu "flumen". "Flumen, fluminis", un substantiu neutre de la tercera declinació.

D'aquesta paraula llatina es derivà el nom de **Fluvià**. El vocable "flumen" és, doncs, l'etimologia del nom del nostre riu.

I de "flumen" procedeix el verb llatí "fluo, fluís, fluire", un mot que expressa l'acció de fluir, córrer, lliscar.

I aquest decórrer lleuger de l'aigua li escau molt bé al nostre riu, sobretot després de la meritòria obra del seu drenatge.

Si el contemples des del pont romànic, veuràs com l'aigua es va escorrent i baixant lleugerament però plàcida per l'ampla llera o "cauce" de què ara gaudeix, fins que es llança amb força i rapidesa pel salt de la resclosa o cascada del Molí Fondo.

Aquí podríem trobar-hi molta semblança amb el salt d'aigua de la cascada de "Lutour" que tan meravellosament descriu i canta el nostre poeta Joan Maragall. L'estiu de 1911 anà a prendre les aigües termals a Cauterets, una població francesa del departament dels Alts Pirineus, a les ribes del Gave, el riu que passa per Lourdes.

Aquesta inspirada poesia diu així:

*"¿Veus endins de la selva obscura  
una tofa de blancura  
bellugant-se entre els avets?  
Ella és que va atansant-se,  
ella és que va posant-se  
sos penjolls i collarets.*

*Mira-la com ja s'avança!  
¿No la veus que ve, que dansa,  
tota nua, tota blanca,  
tota sola entre els avets?  
Ja és aquí; i s'adreça al caire  
del penyal i es llança al fons:  
la corona li va en l'aire,  
collarets de caire en caire,  
desgranant-se a rodolons.  
I ella canta, salta i grua  
per damunt la roca crua;  
tota blanca, tota nua,  
tota escuma avall al fons*

*... ..  
Salta, filla; canta, canta.  
Tu no saps, ni sabràs mai  
com t'assembles, oh cascada!,  
a una flor ben esclatada,  
a una nit molt estelada,  
a una persona molt amada  
i al meu cor en son esplai."*

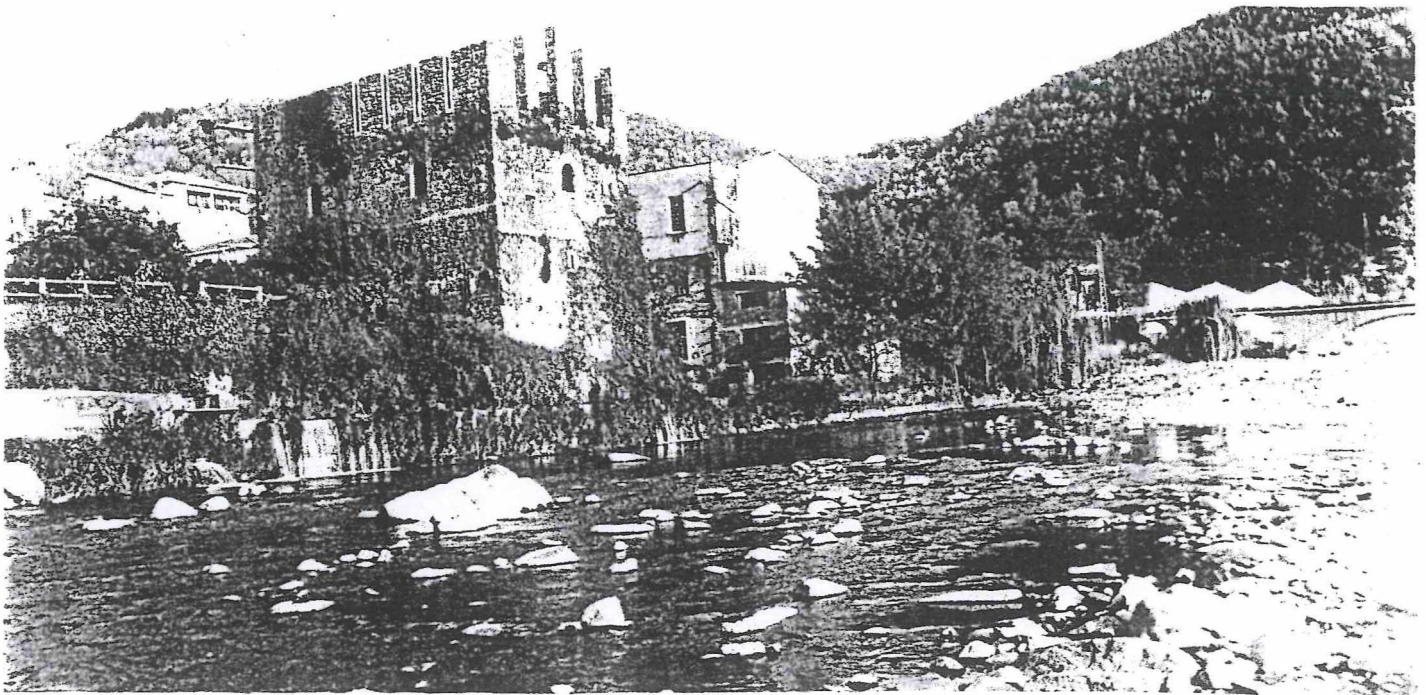
Si la contemples, la cascada del Molí Fondo, des del camí de la pedrera de "Les columnes basàltiques", veuràs com també l'aigua del Fluvià "canta, salta i grua / per damunt la roca crua" del basalt que hi ha en el fons.

Bé, ens trobem en el temps litúrgic de la Pentecosta. El temps en què l'Església ens recorda la vinguda de l'Esperit Sant.

Jesús comparava la vinguda i l'acció de l'Esperit Sant a uns salts d'aigua viva -ho sentírem en l'Evangelí del dia de la vigília de Pentecostès-. Deia: "Jesús es posà dret i cridà: -"Si algú té set, que vingui a mi i que begui. Com diu l'Escriptura, naixeran rius d'aigua viva de l'interior del qui creu en Mi."

I acaba dient l'evangelista Sant Joan: "Deia això referint-se a l'Esperit que havien de rebre els qui creuren en Ell."

**Mn. Rossend Roca**



# Crítica d'art

## JOSEP OLIVERES

Com en d'altres números publicats, la portada de "El Soroll de les Fonts" ha estat una vegada més il·lustrada per un pintor del nostre poble. Josep Oliveres ens mostra una vista de Sant Joan. *Més que un jove que promet, tenim una personalitat que es refermarà amb el pas del temps, però de la qual cal estar a l'aguait des d'ara...* (Victor Gay, director de "Diari de Girona"). Josep Oliveres ha treballat dur des del començament, prenent apunts, repetint teles, una labor minuciosa per a un resultat satisfactori. Ha buscat un estil propi que l'ha caracteritzat amb un tema principal i quasi exclusiu: el paisatge. Paisatge motiu d'una tela, temàtica en els retrats dels nostres contorns.

Els paisatges particulars de la Garrotxa són examinats de manera exhaustiva i treballats al detall. Sens dubte, fruit de moltes hores de pràctica davant la tela que li han permès assolir el nivell a què aspirava: Expressar el que el paisatge li suggereix, intentant que el seu art agradi, resulti agradable a qui el contempli essent fidel a la realitat. Tot això comporta un gran domini del color, del pinzell (una pinzellada ràpida i segura en el lloc adequat, jugant amb una àmplia gamma de colors...). Si parlem sobretot de paisatge rural, és perquè així coneixem sobretot la seva obra. Però no estem parlant d'un artista estancat en una sola temàtica. Prefereix el paisatge rural, però coneix i ha treballat altres temàtiques (la figura humana, el tema urbà, el retrat... són menys conegudes pel públic, però per a ell conegudes). No és una persona tancada al canvi, investiga diferents tècniques i temes, posseeix un estil personal però no definitiu. Busca que les seves obres tinguin un interès, però no per això han d'ésser el mateix.

Aviat podrem contemplar una nova experiència pictòrica, quan tinguem ocasió de visitar una nova exposició, encara no realitzada, amb motiu d'un viatge a la URSS, on va anar per observar els costums i les característiques d'aquell poble i plasmar-ho en diversos quadres. Un estudi tipogràfic? El conjunt d'obres realitzades mostren l'ambient del país amb els motius més principals. L'artista es presenta així potser com el primer pintor català que mostra una visió del país en el nostre. L'exposició s'acompanya d'un llibre il·lustrat plantejat per Josep Oliveres. Un projecte del qual esperem gaudir ben aviat. Altres projectes en camí són un altre llibre il·lustrat sobre la comarca del Ripollès, on tindran cabuda les imatges de tots els pobles del territori, ja sigui a partir de pintura o dibuix. També té en cap una visita al Nepal i a la Índia per oferir-nos una mostra dels racons més característics d'aquestes terres llunyanes.

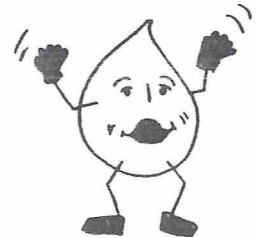
De tot això podem deduir que la línia de l'horitzó, per a Josep Oliveres, és molt lluny d'estar marcada. Encara queda temps perquè ens vagi sorprenent.

*Malgrat la seva joventut, la seva obra ens mostra un estil propi, una emprenedora maduresa, una iniciativa d'esforç molt lloable que el consolida com a persona i com a artista. En definitiva, una mostra personalíssima de progressió que l'honora.* (Lluís Ferrés i Planella)

Nuri Gussinyer

### CURRICULUM VITAE

-Diversos primers i segons premis. -**Exposicions individuals:** Banyoles, Sant Jaume de Llierca, Girona, Tossa de Mar, Camprodon, Manlleu, Sant Joan les Fonts, Mataró, Vilassar de Mar, Amer... -**Exposicions col·lectives:** Sant Joan les Fonts, Madrid. -**Mostra d'art:** Besalú, Olot. -Rètols i portades de revistes i diaris.



# Marxa

## BRASIL

Aquest trimestre no us parlaré ni de cap bar, ni ball, ni festa, sinó d'un país que he tingut la sort de poder visitar: Brasil.

Un país que no té punt de comparació amb el nostre; el que aquí és agradable allà és magnífic; el que aquí és bonic allà és meravellós. En definitiva, tot, absolutament tot, té un caire de grandesa.

La gent allà té una vida completament diferent de la nostra. Aquí es treballa per tenir uns quants diners estalviats; allà la gent, i sobretot els homes, treballen per poder gaudir-los el vespre amb els amics. La gent es despreocupa totalment de si no poden comprar un cotxe o una rentadora, el seu lema és solament la diversió.

Les nits són realment acollonants. La gent porta una marxa impressionant i, realment, és cert que porten la música i sobretot la salsa dins del cos.

Si aquí la gent surt majoritàriament els divendres i dissabtes, excloent els més atrevits, que ho fan fins el diumenge, allà la norma és molt diferent: el dimecres la vida nocturna ja es viu "a tope" i fins al diumenge a la nit no s'acaba.

D'anècdotes se'n podrien explicar moltes, però una que em marcà molt fou l'esperit de diversió que tenen la gent, ja que una persona es pot passar tres dies seguits sortint al vespre, i tot seguit anar a treballar sense haver dormit ni una hora.

Evidentment, el bressol de la nit és a Rio de Janeiro, però a mi em sembla important comentar que també hi ha altres ciutats on la vida nocturna no és calmada (en realitat, en cap lloc del Brasil no ho és), com Manaus, ciutat de la qual diuen que és el niu de la Lambada. Fou allí precisament on poguérem observar com del que aquí seria un simple

tancat de vaques (amb perdó) ells ho convertien en tota una sala de ball típicament brasilera, on es podia ballar des de samba fins a la cançó més romàntica, mentre preniem el que podriem anomenar els "tres mosqueteros" de la beguda al Brasil: cervesa -realment fluixa-, Cuba -Coca-Cola i rom- i Caipinilla -sucre, guaraná, llimona i gel-.

La gent realment és amistosa i molt entranyable, i un cop més, d'una mentalitat molt diferent de la nostra.

Per últim, però, no voldria deixar de comentar, encara que sigui negatiu, un fet que crec que marca totes les persones que el visiten. És ni més ni menys que la gran pobresa en què són immersos i que sols poden superar amb la il·lusió amb què viuen.

Crec...

Moltes vegades, que veritablement no sabem ni sabrem apreciar què és realment un amic.

Molta gent considera un amic aquella persona que en un moment donat si t'ha de fer un favor te'l fa sense queixar-se ni protestar.

D'altres consideren un amic aquell qui sempre està per tu i, definint-ho amb altres paraules, com si fos el teu esclau.

Crec, però, que un amic és molt més que tot això, i mai no ha d'ésser un ninot en les teves mans. Un amic per a mi és la persona en la qual pots confiar plenament, no en accions, sinó més aviat en sentiments. Un amic és la persona a qui pots explicar tots els teus problemes sense dubtar de la seva discreció, i si cal, poder-t'hi recolzar.

Deveu pensar a què ve que escrigui tot això en la revista, però sincerament crec que hi ha molta gent que té una visió molt errada del que és veritablement una amistat i els dic, de veritat, que s'ho plantegin.

P. Juanola

# L'art de menjar

## LA COCA DE SANT JOAN

Som en dies de Festa Major. Des de fa uns anys dels que jo recordo, la nit de Sant Joan ha estat sempre una festa molt especial.

Qui no fa, en aquesta nit tan estelada, la foguera i no tira petards i coets?

És la revetlla del barri en què, una vegada a l'any, ens reunim tots al costat del foc per menjar la nostra estimada coca de Sant Joan i mullar-nos els llavis amb la copa de cava o el porró de vi dolç.

I és d'això del que parlarem. **De la coca de Sant Joan.**

Aquesta coca es fa amb una base de brioix, cosa una mica complicada; al cim s'hi disposa la fruita confitada, la crema i les ametlles o els pinyons.

Aquest any, si voleu, vosaltres mateixos podreu fer aquesta deliciosa i dolça coca.

**Ingredients del brioix:** 1 kg de farina, 0'5 kg de llard de porc, 20 gr de sal, 100 gr de sucre, vuit ous, l'escorça d'una llimona ratllada, una mica de vainilla.

**Per a la crema pastissera:** 1 litre de llet, 125 grs. de farina, 200 grs. de sucre, 4 ous.

Fruita confitada.

Pinyons i/o ametlles.

**Elaboració:** Amb 1/4 de kg de farina fem un volcà. Hi afegim el llevat, que dissoldrem amb aigua tèbia. Ho amassem fent una bola i quan sigui una massa compacta li farem una creu i la posarem en un lloc temperat perquè fermenti.

Amb la resta de la farina tornarem a fer un volcà. A dins hi posarem els ous, la sal, el sucre, la llimona i la vainilla. Ho amassarem tot i anirem treballant fins que aconseguim fer una bola. Hi afegirem el llard de porc i el llevat. Ho tornarem a amassar fins que es desenganxi la massa de la taula. La posarem en un cassó i la tornarem a deixar fermentar fins que dobli dues vegades el seu volum.

Seguidament la tornarem a treballar trencant-la. La deixarem reposar un dia al frigorífic tapada amb un drap humit.

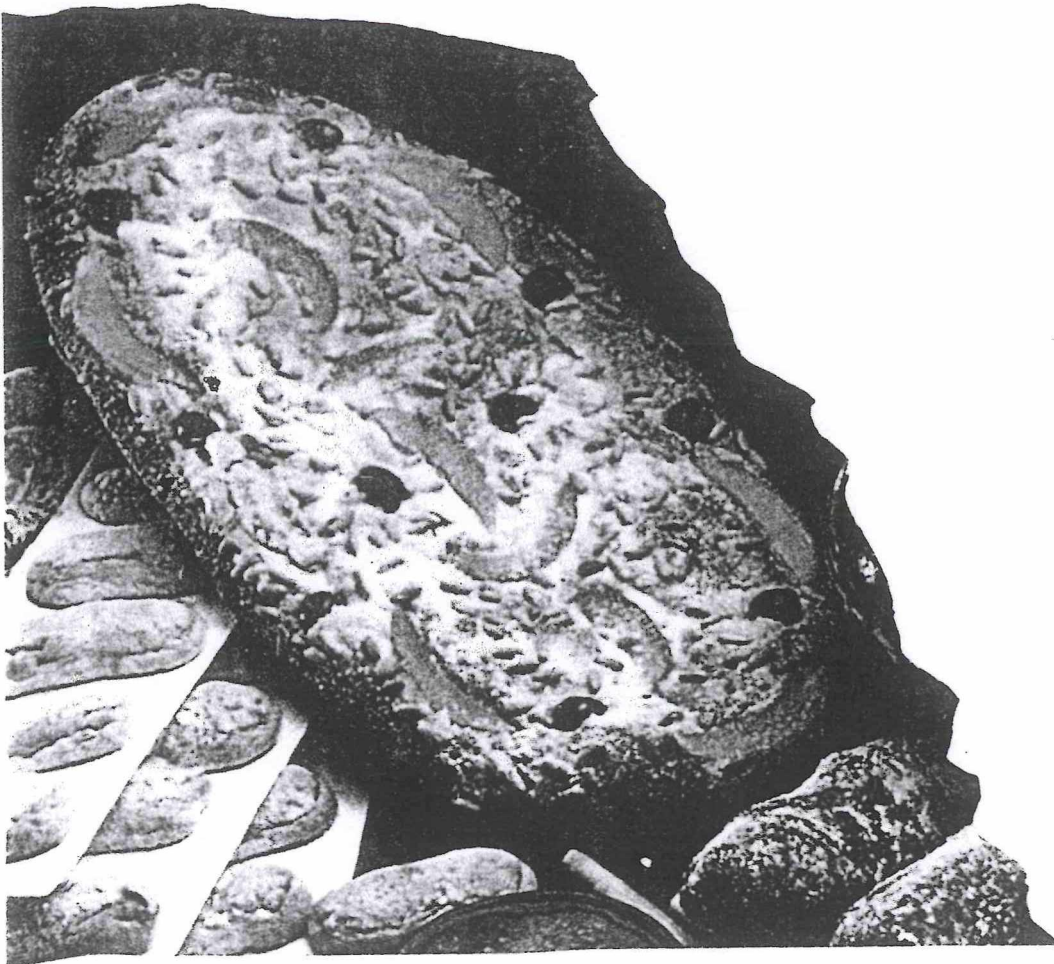
L'endemà l'estirarem. Hi posarem el cordó de crema pastissera, la fruita confitada, els pinyons i/o les ametlles i ho pintarem amb ou batut.

Fet això, ho posarem a coure al forn i... bon profit!

**Un cava per a aquesta coca:** Raimat Brut Nature.

Cava brut natural d'excel.lent bouquet. Harmoniós al paladar, afruitat, lleuger i fragant. Bombolla molt fina i un final de boca molt suau i persistent.

**Josep Nogué i Puigvert**



# Còmic



NURRI GUSSINYER-91

\* RÀDIO  
 \* TELEVISIÓ  
 \* VÍDEO  
 \* HI-FI  
 \* REPARACIÓ MAQUINÀRIA

electrònica **Joan**  
 SERVEI TÈCNIC

C/. Santiago Rusiñol, 15 - Tel. 29 08 21 - SANT JOAN LES FONTS

**ZB MOBLES BRUGADA**

VENDES I TALLER: Ctra. d'Olot, 55 - Tel. 29.07.28 - 17857  
SANT JOAN LES FONTS

**FORN DE PA ARTESÀ**  
**Vicenç Vidal**

Sta. Magdalena, 21 - Tel. 290832  
C. Com. Cisteller, 15 - Tel. 290908  
SANT JOAN LES FONTS

Bar - piscina  
**CORRALES - CROS**

Av. Paperera Torras, 2  
SANT JOAN LES FONTS

**CARNISSERIA LLOP**

Avgda. Cisteller, 3 - Tel. 29.02.31  
SANT JOAN LES FONTS (Girona)

**Comercial Valeri**

Venda al detall de tota classe d'articles

c/. Santa Magdalena, 24  
c/. Aiguanegra, 13  
SANT JOAN LES FONTS  
Tel. 29.02.06



AUTO REPARACIÓ  
**J. GUIX i MIR**



Reparació en general de l'automòbil.  
Diesel i gasolina.

c/. Paperers, 9. Tel. 29 10 98 SANT JOAN LES FONTS



Plaça Major, 8 - Telèfon 29 01 78  
17857 SANT JOAN LES FONTS (Girona)



RESTAURANT  
**CAN MANEL**

c/. Paperers, n.º 6 - Tel. 29 04 72

Sant Joan les Fonts

**Carme**

MERCERIA - COTILLERIA  
ARTICLES INFANTILS  
i DE REGAL

Representant de JOIERIA FORTUNA

Galeries Cial. Cisteller, 21 - Tels. 29 10 79-29 08 46

SANT JOAN LES FONTS

**POLY-MIA**

REPARACIONS DE POLIESTER

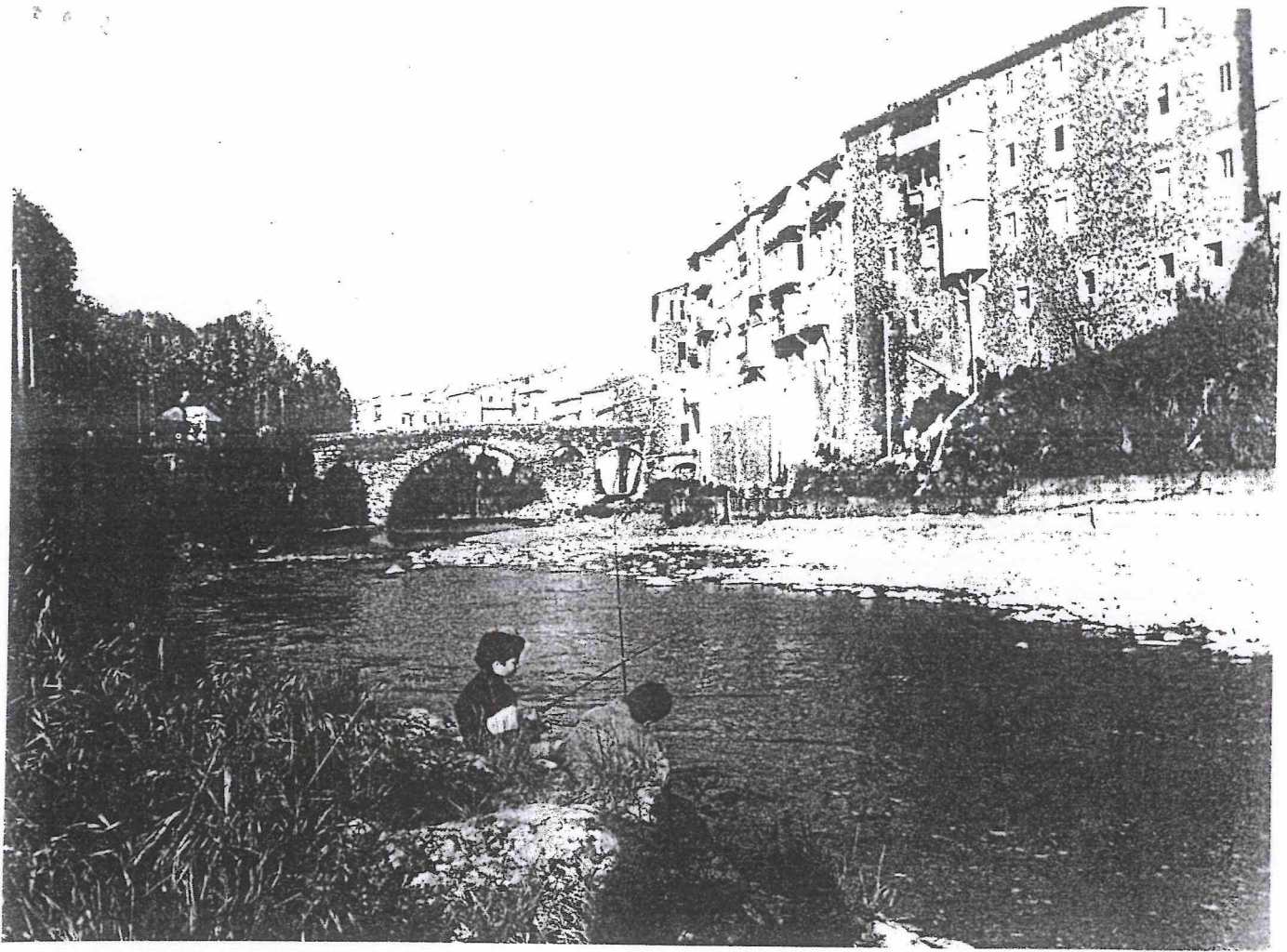
Ctra. d'Olot, 34 - Tel. 29 07 66 - SANT JOAN LES FONTS

**CALZADOS MARI H-P**

c/. St. Antoni, 7

Tel. 29 12 51

Sant Joan les Fonts



**MICROLÒGIC**

INFORMÀTICA - CURSOS I MATERIAL

## AQUEST ESTIU

a MICROLÒGIC hem pensat en l'ESTUDIANT.

MESOS | JULIOL  
AGOST

PER APROFITAR BÉ AQUEST ESTIU

DIES | DE DILLUNS  
A DIVENDRES

HORARI A CONVENIR.

**CURSOS  
INTEGRATS  
D'INFORMÀTICA**

**SUPER OFERTA:** PER AQUELLS QUE ENCARA NO  
TENEN ORDINADOR



MEMÒRIA RAM 512 Kb.  
DISQUETERA DE 3'5"  
MONITOR MONOCROM BIFREQÜÈNCIA

**ORDINADOR  
EURO PC  
72.000 PTES.**

I.V.A. INCLÒS

• Avgda. 11 de setembre, 5-7 - Tel. 26 95 74 - 17800 OLOT •

**El Soroll** De Les Fonts

Anuncieu-vos-hi

**Tel. 29 07 39**