

**EL
FAR**



DE L'EMPORDÀ

NÚM. 09 - JUNY 2016

REVISTA DIGITAL MENSUAL D'ACTUALITAT I D'INFORMACIÓ CULTURAL. GRATUÏTA

Dossier SSIBE especial nutrició: La dieta correcta, sana i equilibrada

**LA CASA ÀGICA: IL·LUSIÓ,
ART I COL·LECCIONISME**

**ESTIU A PALAMÓS:
DELÍCIES DE
FESTA MAJOR**

**RECORDS D'UN
ALTRE MÓN AMB
PERE TRIJUEQUE**



CRISTALL

GRANJA



DE DILLUNS A DIVENDRES ESMORZA DE CINE
AMB MORITZ

"ENTREPÀ FRED O CALENT I
CERVENA MORITZ

3,90€

BREAKFAST WITH BEER
DÉ JEUNE AVEC BIÈRE MORITZ
DESAYUNA CON CERVEZA

"SI ET CONSIDERES UN ESPERIT LLIURE... ETS **MORITZ**"

Edita:

MITIC Gestió Cultural

Editor: Joaquim Ullan

Redacció: Eva Sans i Carme Camins

Publicitat: 690 381 496

Col·laboradors: Carme Camins, Núria

Uapí, Fran Gutiérrez, Jordi Salvador,

Núria Clara (fotografia), Ester Agustí

(disseny i capçalera), SSIBE, i Cercle

Català d'Història (CCH).

Redacció i administració:

C/ López Puigcerver 21, local 4,

17230 Palamós. Telf. 619 579 870

www.elfardelemporda.cat

redaccio@elfardelemporda.cat

@elfardelemporda.cat

Imatge portada:

Pixabay

Han col·laborat: Dr. David Pradera

Bañuelos (SSIBE), Isabel Corominola

Juscáfresa, Pere Trijueque.

El Far de l'Empordà és una publicació digital i mensual, divulgativa d'informació, independent, plural i de caire comarcal. La revista El Far de l'Empordà no s'identifica necessàriament amb les opinions dels autors i col·laboradors. Les persones que apareixen als crèdits no mantenen necessàriament una relació laboral amb El Far de l'Empordà.

Data de publicació: juny 2016

Propera publicació: juliol 2016

Amb l'estiu, temps de canvis!

Som a les portes de l'estiu i arriben els focs de Sant Joan, que ajuden a purificar i a renovar allò que volem deixar enrere.

Vivim moments convulsos en l'àmbit polític i social amb un govern central "en funcions" que ha obligat a repetir eleccions per primer cop a la història perquè no aconseguia formar govern. Un mes de juny protagonista per l'actualitat a causa de les escoltes telefòniques entre Jorge Fernández Díaz i el cap de l'Oficina Antifrau de Catalunya en relació a la presumpta "fabricació de proves falses" i cacera de bruixes dins l'àmbit polític català.

Moviments i canvis. Els científics diuen que vivim una època de canvi climàtic. Tot i que de vegades sembla que algunes de les quatre estacions hagin desaparegut, amb el pas de la primavera a la temporada estiuenca hi ha efectes, especialment en l'àmbit psicològic i mental, però els consells de la nostra psicòloga ens ajudaran a superar-los i a mostrar-nos més optimistes.

La proximitat de l'estiu ens recorda que aviat anirem a la platja i ens volem veure millor. Des de El Far de l'Empordà i SSIBE ens arriben els consells del dietista David Pradera per tenir salut i estar a gust amb el nostre cos. Amb ell descobrirem que les dietes miraculoses no són les més recomanables.

I també amb l'estiu i el seu solstici, arriben les festes majors de les nostres viles, i una de les més importants i conegudes és la de Palamós. Per aquest motiu, el número de juny ens porta una Festa Major que es viu a través de la mirada d'una família i de la vila i la història d'aquesta vila. L'Estiu també és sinònim de llum, d'esclat i d'èxit. Aquest mes coneixerem a una persona bolcada en el seu treball, que s'ha convertit a través del seu treball i amb la seva capacitat de superació i millora en un dels empresaris d'èxit de la Comarca. Coneixerem amb ell quina és precisament la clau de l'èxit.

Un juny màgic sens dubte perquè en el nostre reportatge us descobrim la "Casa màgica" que hi ha a Santa Cristina d'Aro, i a Xevi l'il·lusionista, un referent en el món de la màgia. Una casa que no podeu deixar de visitar...plena de fantasia i màgia... una delícia per a grans i petits.

Bon moment també perquè a Terra de Mar ens donin a conèixer els festivals, trobades i navegació tradicional a la Costa Brava, que en un temps van ser un clàssic del territori i que semblen haver perdut importància en detriment d'altres zones del país que potser s'hi han esmerçat més. Un àmbit que cal, sens dubte, recuperar.

I no ens oblidarem de l'èpica de la nostra història, gràcies a la col·laboració del Cercle Català d'Història que ens recorden el nostre passat i d'allà on tots venim a més de les seccions per fer-nos passar una bona estona com la secció d'humor, i Els nostres mots En definitiva, el número de juny de El Far de l'Empordà, està fet per gaudir, per aprendre, per sorprendre, per pensar i per endinsar-nos en l'estiu càlid i refrescant de l'Empordà i de la Costa Brava.

Guaitem l'Empordà !

Bones Festes i Bon Sant Joan !

S U M A R I

- | | | | | | |
|-------|--|-------|---|-------|---|
| 3 | EDITORIAL | 20 | AIRES DE TRAMUNTANA.
Joaquim Ullan | 34-35 | TRADICIONS
Història dels Focs de Sant Joan.
Josep Roquer i Soler |
| 4-8 | SALUT/TEMA DEL MES.
Dossier nutrició SSIBE: Nutrició i
dietètica per David Pradera Bañuelos.
Eva Sans | 21 | RACONS DE L'EMPORDÀ
Núria Clara Corominola | 36 | EPISODIS
Pere II i el desafiament de Bordeus.
Joaquim Ullan |
| 10-11 | REPORTATGE
Delícies de Festa Major. Isabel Corominola | 22-23 | L'ENTREVISTA
Francesc Gavarró, un empresari
d'èxit. Eva Sans | 37 | MENS SANA
La crisi com a oportunitat. Carme Camins |
| 15-16 | REPORTATGE
Records d'un altre món. Pere Trijueque | 24-27 | ACTUALITAT | 38 | ELS NOSTRES MOTS. Núria Aupí
EMPORDANET RIALLER. Fran Gutiérrez |
| 17 | OPINIÓ | 28-30 | L'ESPAI DE LES ARTS
La Casa Màgica: Il·lusió, art i
col·leccionisme. Carme Camins | 39 | LECTURES RECOMANADES.
Suggeriments des de la Llibreria
Cercle Català d'Història |
| 18-19 | TERRA DE MAR
Festivals, trobades i navegació
tradicional a la Costa Brava.
Jordi Salvador | 32-33 | ENTRE FOGONS
Coca de Sant Joan. Cuinaperlaminers.com | | |

Dossier nutrició SSIBE:

Nutrició i Dietètica per

David Pradera Bañuelos



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà



En David Pradera és el dietista-nutricionista del SSIBE; amb ell coneixerem el significat de la paraula “dieta”, ens explicarà en què consisteix la seva feina a l'Hospital i ens donarà alguns consells útils per tal de millorar la nostra dieta i, per tant, la nostra salut.

En primer lloc, quina és la tasca d'un dietista com en el teu cas que treballes a SSIBE i quines funcions realitzes?

Desenvolupo diverses tasques, no tan sols a l'àrea d'hospitalització, sinó també a consultes externes, a l'àmbit de l'atenció sociosanitària, com assessor d'atenció primària en temes de consell dietètic. També sóc docent de pràctiques d'alumnes

universitaris de la carrera de Nutrició i Dietètica. La veritat és que no m'avorreixo.

Bàsicament sóc el responsable d'establir i garantir el compliment dels criteris dietoteràpics que han de guiar l'alimentació dels pacients ingressats tant a l'hospital com als diferents centres sociosanitaris gestionats pel SSIBE.

Quines dietes hi ha a l'hospital?

Actualment disposem de més de 80 variants dietoteràpiques adaptades a les principals situacions clíniques, per exemple dietes adaptades al postoperatori de còlon, dietes per a diabètics, dietes per a malalties inflammatòries intestinals, per a pacients amb insuficiència renal, etc. Les dietes les pauta el metge i han de ser traduïdes a menús per part del personal de cuina; aquest procés implica un treball en equip ben coordinat que he de supervisar i optimitzar amb la finalitat que l'usuari (pacient) mengi el que li toca però, a més a més, que mengi de gust. De fet si el pacient no vol menjar, tot aquest esforç no serveix de res. També he d'adaptar dietes personalitzades a pacients amb situacions clíniques i funcionals més complexes: en aquests casos es fa una valoració individualitzada i un seguiment de l'estat nutricional que, moltes vegades, inclou el dis-

seny de consells dietètics per a l'alta hospitalària.

Com és una visita al dietista? Quin tipus de pacients van al dietista?

Hi ha dos tipus de visites: les que faig a les unitats d'hospitalització a peu de llit i les que faig a la consulta externa d'especialitats. En cas dels pacients hospitalitzats la principal raó és l'elevat risc de desnutrició observat en funció dels paràmetres clínics i que sovint es dedueix per l'escassa ingesta del pacient, la qual cosa posa en serios perill la seva recuperació. En aquests casos he d'estudiar en profunditat la història clínica i entrevistar el pacient per tal de dissenyar pautes d'alimentació personalitzades a les quals integro aliments i preparacions, tolerades i compatibles amb la situació clínica, suplementos nutricionals específics com batuts d'alta densitat nutricional, olis especials, proteïnes d'alt valor biològic, aminoàcids específics, etc. L'objectiu final és que el pacient cobreixi les seves demandes energètiques i nutricionals per tal d'evitar o corregir la seva desnutrició.

Un altre motiu d'interconsulta a dietètica és l'adaptació i educació alimentària a nens diagnosticats de diabetis tipus 1. En aquest cas es tracta d'ensenyar el nen i la família



a menjar en combinació correcta amb la pauta d'insulina i amb la realització d'exercici, de tal manera que pugui controlar la seva malaltia. Aquest és un procés que implica també la personalització de la dieta i que s'integra amb el conjunt d'educació diabetològica portada a terme per pediatres i infermeres. Com ja he comentat abans, la personalització de la dieta hospitalària va acompanyada, en moltes ocasions, de la dispensació de consells per continuar la dieta al domicili després de l'alta i d'un seguiment posterior a consultes externes.

A consultes externes rebo pacients ambulatoris procedents d'altres especialitats com digestologia, cirurgia, medicina interna, oncologia, nefrologia, etc. Els motius de la interconsulta són molt variats, per exemple, intoleràncies a nutrients concrets com la lactosa, la fructosa, o el gluten, malalties inflammatòries intestinals, síndrome de còlon irritable, pacients post operats de còlon, pacients amb càncer que segueixen tractaments de quimioteràpia i radioteràpia i que han perdut la gana, pacients renals que han de seguir dietes controlades en proteïnes, sodi o potassi per trobar-se a les portes de la diàlisi, pacients amb malalties pulmonars o infeccioses com la SIDA i que es troben desnodrits, etc. A la consulta adapto plans alimentaris a cada perfil de pacient i faig un seguiment cada 2 o 3 mesos.

Realitzeu tasques fora de l'hospital?

També m'ocupo d'establir les pautes dietoteràpiques en què es basen els menús dels altres centres gestionats pel SSIBE, com és el cas de la Residència i Centre de Dia Palamós Gent Gran, la Residència i Centre de Dia Sant Feliu de Guíxols Gent Gran, la Residència Surís de Sant Feliu de Guíxols i la Fundació Palafrugell Gent Gran. La meua responsabilitat en aquests centres és igualment garantir una alimentació adaptada a les diferents situa-

cions fisiopatològiques dels residents.

D'altra banda, dono suport puntual com a consultor en consell dietètic que fan professionals als centres d'atenció primària de Palamós, Palafrugell, La Bisbal d'Empordà i Torroella de Montgrí. Moltes vegades aquest contacte és per via telefònica o per correu electrònic, comentant casos concrets o bé posant a disposició dels metges o infermeres, models de dietes o recomanacions específiques com per exemple, per prevenir l'osteoporosi, millorar la ingesta de ferro, combatre el restrenyiment, models alimentaris per tractar l'obesitat infantil, etc.

Abans has comentat que trenquem tòpics en relació al concepte de "dietes". Per què? Què opines de les dietes miracles?

Que són un frau. N'hi ha de diversos tipus. Per exemple les cetogèniques, que redueixen la proporció de glúcids augmentant les de proteïnes i greixos (Atkins, Dukan, Montignac...). Aquestes dietes poden posar en risc la nostra salut tal com ha demostrat l'evidència científica i mai són promogudes per entitats hospitalàries com la nostra. Entre altres perjudicis derivats del seu seguiment a mitjà i llarg termini, podem destacar un major ritme de pèrdua de massa òssia i la seva perillositat en el cas de persones amb patologia hepàtica i renal en fase inicial no diagnosticada. La pèrdua de pes que produeixen aquests mètodes pot ser molt espectacular a l'inici, però es tracta d'una pèrdua principalment d'aigua, associada a la intensa eliminació de substrats del catabolisme proteic forçada per la manca d'hidrats de carboni, fet que obliga el cos a utilitzar proteïnes i greixos com a font d'energia principal.

En general tota dieta hipocalòrica extrema o induïda de manera desequilibrada produeix un dèficit energètic davant el qual el cos s'adapta

utilitzant les seves reserves de forma àmplia, és a dir, alimentant-se de sí mateix per entendre'ns. Aquestes dietes tard o d'hora s'abandonen i la persona acostuma a retornar als seus hàbits de sempre; aleshores el cos recupera en poc temps tot el que ha perdut i una mica més, per si de cas, com a mecanisme de defensa davant de possibles futures restriccions: és el famós efecte rebot o "yo-yo".

No hem d'oblidar un altre fet molt important com és el negatiu impacte psicològic amb la baixada d'autoestima que produeix la sensació de fracàs posterior al seguiment d'aquests tipus de dietes.

Les dietes basades en batuts o suplementes per aprimar són més segures?

No, si no es fan sota supervisió d'un metge o d'un dietista. En realitat es tracta de disminuir les calories de la dieta substituint un o més àpats principals per un batut o un snack que en teoria aporta menys calories que l'àpat substituït però que garanteix la quantitat mínima de nutrients essencials. Aquestes dietes, si es forcen, produeixen dèficits energètics molt importants. Jo tan sols les justificaria en casos excepcionals com en el postoperatori d'obesitats extremes tractades amb cirurgia bariàtrica (by-pass gàstric) i sempre sota control mèdic.

Com ens hem d'aprimar amb seguretat?

Primer de tot, revisant de forma crítica els nostres hàbits de vida. Si no fem esport de forma regular i mengem desestructuradament i sense pensar, llavors tenim moltes coses a canviar. D'entrada, no podem pretendre aprimar-nos si no fem esport. En realitat es tracta de substituir una part del greix per múscul i això no s'aconsegueix deixant de menjar, sinó fent exercici i seguint una alimentació equilibrada. Això sembla evident, però cal dir que la majoria de les persones que volen aprimar-se no es plantegen iniciar cap rutina d'exercici físic.

La persona que vol aprimar-se ha d'entendre que el que ha d'aconseguir és millorar la seva composició corporal i que això no es tradueix en pèrdua de pes a curt termini. El camí és tant llarg com la resta d'anys que ens toqui viure, ja que implica mantenir uns hàbits saludables durant tota la vida.

I què passa amb la gent que vol aprimar-se ràpidament sense millorar els seus hàbits?

Senzillament que fan un parèntesi. Volen fer un gran esforç per una qüestió d'imatge però amb el pensament que quan arribi el mes de juliol ja tornaran a menjar com sempre, a prendre la seva cervesa, els gelats... I és que, com ja he apuntat abans, aquest aprimament inicial, que potser hem observat, no es correspon necessàriament a una pèrdua de greix, sinó més aviat d'aigua i de vegades d'una part de múscul. El greix costa molt de perdre però com a la bàscula veiem que hem perdut un parell de quilos, ens ho creiem sense saber que la ment sempre juga i quan veiem que hem perdut ja volem un premi o fer un extra com a compensació. Finalment acabem menjant el de sempre de manera que el pes perdut es recupera i com he comentat abans, potser amb una propina en forma de quilo de més.

Ara que ve l'estiu i amb el deliri de voler estar primers per a quan arribi l'estiu, si fem aquest tipus de dieta, ja perdrem quilos?

És més un estil de vida que implica un compromís pel que fa al que mengem i al manteniment del nostre cos. No és un contracte temporal que acaba a l'estiu sinó que ha de durar tota la vida. Si som desordenats menjant i no cuidem el nostre físic fent una mica d'esport, pot ser que siguem una mica desastre com a persones. Crec que això és molt més transcendent que el fet

de posar-nos o no posar-nos el bikini/banyador.

Per què és tan important la pràctica de l'esport?

Ha de quedar clar que no hi ha manera d'aprimar-se mantenint la salut si no es fa exercici. L'hàbit de l'exercici, com qualsevol altre hàbit, per exemple el de la higiene personal, ha de formar part de la nostra vida. Si tenim la cura de dutxar-nos, de portar la roba neta és perquè ho considerem un hàbit innegociable. En canvi a la pràctica regular d'exercici no li donem la mateixa consideració, i el sedentarisme és una de les principals amenaces per a la nostra salut. Cal ser molt conscients d'aquest fet.

“La mitjana d'ingesta de fibra a la població espanyola és de 15/16 grams i el que està recomanat és de 30 grams”

Com podem estendre aquests consells a la població?

Des d'organitzacions purament assistencials com SSIBE no podem, ara per ara, abordar la tasca “titànica” de reconduir els hàbits de la població. Tot i així, cal dir que durant el mes d'abril la Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut i el Servei de Prevenció de Riscos Laborals i Medi Ambient de SSIBE van organitzar un programa d'activitats per fomentar els hàbits saludables com la pràctica de l'esport i la dieta equilibrada entre els nostres treballadors i la resta de la població. En tot cas, crec que es podria anar més enllà i explorar vies de col·laboració amb el govern, els ajuntaments, les associacions civils, la indústria alimentària i la universitat per tal de millorar la qualitat de la informació arriba a la societat, ja que actualment hi ha una gran confusió deguda en gran

part al mal ús d'internet i als interessos comercials. En aquest sentit crec que hi ha un llarg camí per recórrer. Però és com tot: es necessita iniciativa popular, iniciativa política i, sobretot, mitjans.

Això serviria com a prevenció per a futures malalties i per millorar la qualitat de vida?

Efectivament. És un fet demostrat que el seguiment d'una dieta equilibrada i la pràctica regular d'esport prevenen malalties com l'obesitat, el càncer, la diabetis tipus 2 i les malalties cardiovasculars. Això vol dir que l'impacte d'aquest tipus d'iniciatives sobre la salut i la qualitat de vida de les persones seria tremendament positiu.

¿Com ha de ser una alimentació equilibrada?

He de ser variada i proporciona a les necessitats reals derivades de la nostra naturalesa física i del nostre estil de vida. Hem d'integrar aliments pertanyents als principals grups sense deixar de banda ningú. Hi ha una regla d'or i és que cada dia hem de procurar consumir 3 racions petites de fruita i 2 de verdures i hortalisses; és la regla dels 5 al dia.

A banda d'això, diàriament hem de consumir 2 racions moderades d'aliments proteics (carns, peixos i ous), de 2 a 3 racions de làctics, de 4 a 6 racions de fècules (cereals integrals, llegums, patata, pa integral...), 1 ració diària de fruits secs i de 3 a 6 racions d'oli d'oliva verge. I no hem d'oblidar un aliment essencial com és l'aigua, ja que hem de beure de 4 a 6 gots diaris evitant en tot moment deshidratar-nos, però sense caure a la trampa de beure massa pensant que l'aigua aprima perquè no és cert.

I pel que fa a les quantitats?

Per tal que us feu una idea, us mostro aquesta taula amb els pesos aproximats per ració:



I pel que fa a les quantitats?

Per tal que us feu una idea, us mostro aquesta taula amb els pesos aproximats per ració:

- 1 ració de fruita: 100-170 grams nets (per exemple pera o poma o taronja de la mida d'una pilota de tennis o dues mandamines petites)
- 1 ració de verdura-hortalissa: 150-200 g nets (per exemple, un plat normal d'amanida, 1 got de gaspatxo o crema de verdures o un plat de verdura bullida o al forn)
- 1 ració de carn, peix, ous: 75-100 g nets (preparats al forn, a la planxa o bullits)
- 1 ració de làctics: 1 got de 150-200 ml de llet desnatada o semi, 1 iogurt de 125 grams, 1 quallada de 125 grams, 75 g de formatge fresc baix en greix i 50 g de formatge adobat o semiadobat
- 1 ració de fècula: 60 g de pa integral, 120 g d'arròs o de pasta integrals, 150 g de llegums o de quinoa o de blat sarraí, 35 g de cereals integrals d'esmorzar o 6 galetes integrals
- 1 ració de fruits secs: 15-20 g nets de nous o avellanes o ametlles crues
- 1 ració d'oli: 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra o de maionesa

On queden els dolços, l'alcohol, la xocolata...?

No han de formar part habitual d'una alimentació equilibrada. Evidentment el seu consum esporàdic i moderat pot tenir efectes beneficiosos en termes de plaer i equilibri emocional, però el seu consum habitual acostuma a ser immoderat i ens pot portar, sense adonar-nos, pel camí de l'excés calòric i, per

tant, de l'obesitat i d'altres malalties.

I això que es diu que beure una mica de vi o cava cada dia és bo per al cor?

Doncs és una veritat a mitges i a més perillosa. En primer lloc no està clar quina és la quantitat d'alcohol considerada moderada. Cada vegada més estudis relacio-

nen consums, fins ara considerats moderats d'alcohol com és un got de 100 ml de vi diari (10 g), amb increments de fins a un 7% de risc de patir càncer de mama o de còlon. A més els efectes beneficiosos del vi es troben igualment al raïm. Així doncs la recomanació és que no es begui cap beguda alcohòlica i, en cas de consumidors habituals, que es begui el menys possible.

Ens podries indicar un exemple de dieta?

I tant!, utilitzaré el sistema de racions que he explicat abans:

- **ESMORZAR:** 1 ració de fruita + 1 ració de làctic + ració de fècula + 1 ració d'oli d'oliva o 1 ració de fruits secs
- **MIG MATÍ:** (només si es dina tard):
 - 1/2 ració de fècula (com un mini entrepà integral d'embotit magre o tonyina) + Infusió o bé
 - 1/2 ració de làctic + 1/2 de ració de fècula: com un tallat amb 3 galetes integrals
- **DINAR I SOPAR:** 1 ració de fècula (arròs o pasta integral o llegums o patata) + 1 ració de verdures crues o cuinades + 1 ració de carn o peix u ous + 1 ració de fècula (pa integral, que si no es menja ens permet augmentar una mica la quantitat d'arròs o pasta o llegum) + 1 ració de fruita o bé 1 ració de làctic + 2 racions de greixos (2 cullerades soperes d'oli d'oliva per cuina i amanir)
- **BERENAR:** 1 ració de fruita o 1 de làctic + 1/2 ració de fècula (pa integral o galetes integrals o cereals integrals) o 1 ració de fruits secs

TASQUES DEL DIETISTA NUTRICIONISTA DEL SSIBE

- Estandardització dietètica: establiment de criteris dietoteràpics de referència i supervisió del seu compliment a l'hospital i als centres gestionats pel SSIBE
- Intervenció nutricional i personalització de dietes a l'àmbit hospitalari
- Gestió de recursos nutricionals especialitzats (batuts hiperproteics, olis especials, mòduls de proteïnes, etc.)
- Docència
- Consulta externa especialitzada
- Suport a atenció primària amb el disseny de consells dietètics específics (per exemple per a l'osteoporosi, l'embaràs, per a l'obesitat infantil, per a l'estrenyiment..) i amb l'assessorament especialitzat per via telefònica i per correu electrònic.



EL CONSELL DEL DIETISTA . Planteja't fer una alimentació equilibrada més que seguir una dieta "expres", no beguis alcohol, no mengis dolços i fes exercici 4 cops a la setmana. És una responsabilitat que tenim.



Hospital-Clínic
Costa Brava
Hospital de Palamós

Nova Clínica de dietètica i nutrició

A la línia privada de l'Hospital de Palamós cerquem i oferim el **millor consell nutricional i dietètic** a la persona atesa. Per això, ens coordinem amb la resta de l'equip de professionals sanitaris per contribuir a la prevenció, recuperació i manteniment de la teva salut.

LA NOSTRA PRIORITAT: un servei proper i de qualitat

Ens interessa conèixer-te. Tenim present la història clínica per fer una valoració de l'estat nutricional del pacient i identificar els problemes dietètic-alimentaris.

Ens adaptem a tu. Elaborem **plans dietètics personalitzats**. Tenim en compte les necessitats fisiològiques i patològiques del pacient, les seves preferències personals, les intoleràncies, les circumstàncies socioeconòmiques i culturals...

T'assessorem i acompanyem. Planifiquem el seguiment nutricional i dietètic i els controls posteriors del pacient.

Fem pedagogia. Promovem l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables mitjançant programes d'educació nutricional.

UNA DIETA PER A CADA ETAPA

Nutrició pediàtrica:

T'orientem en la primera part del camí

Establim les pautes per a la introducció progressiva dels aliments.

Ajudem a les famílies a elaborar menús saludables i equilibrats.

Proposem pautes dietètiques específiques en casos d'obesitat, diabetis, celiaquia, al·lèrgies o intoleràncies.

Nutrició en adults:

Ajustem les teves necessitats en cada moment

Establim pautes i plans dietètics per a dones en les diferents etapes de l'embaràs, la lactància o la menopausa.

Fem plans de seguiment nutricional per a persones grans identificades amb risc de malnutrició.

Reconduïm els hàbits alimentaris en persones amb risc de patologies reincidentes.

Realitzem el seguiment, control i avaluació de l'estat nutricional del pacient.

Confeccionem dietes personalitzades i pautes específiques per a diferents patologies:

- Malalties del tracte gastrointestinal (gastritis, colèlitiasi, hepatitis, dumping, Crohn, colòn irritable, diverticles, colitis ulcerosa...)
- Malalties endocrines (diabetis, alteracions tiroide...)
- Malalties dermatològiques (acne, dermatitis, èczema, varius)
- Malalties autoimmunes (esclerosi, fibromiàlgia, psoriasi...)
- Malalties òssies i articulars (artrosi, artritis, osteoporosi...)
- Malalties renals (insuficiència renal aguda o crònica, hemodiàlisi, diàlisi peritoneal, síndrome nefròtic, infeccions de les vies urinàries, litiasi renal).
- Malalties respiratòries (insuficiència respiratòria, asma, bronquitis...)
- Hipertensió primària o secundària a d'altres patologies.
- Hiperuricèmia.
- Hipercolesterolèmia i hipertrigliceridèmia
- Anèmies
- Sobrepès i obesitat
- TCA (anorèxia, bulímia, vògorèxia, ortorèxia...)
- Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries

Una dieta adequada i equilibrada no és fàcil de seguir. DEIXA'NS AJUDAR-TE.

www.hospitalcliniccostabrava.com tel. 972 609 533 Demana hora!

Delícies de Festa major

Isabel Corominola

Aquest número de El Far de l'Empordà enfoca de ple la Festa Major de Palamós. La delícia més cèlebre d'aquesta vila marinera, la preuada gamba capturada per la reconeguda flota del seu port, és l'estrella gastronòmica de dies tan assenyalats.

Amb les pàgines de la revista ben racisses de tan suculent menja, seran altres delícies de Festa Major, un pèl més ensucrades, les que emplenaran les línies d'aquest racó del magazín; petites delícies infantils que divaguen en el meu record de més de mig segle enllà, a mitjans dels anys 50.

Una paperina de xurros oliosa, quasi buida, amb el cul de paper d'estrassa ple de sucre reclòs després de ser sacsejat; aquests dolços, de fregida sobtada, embafadora i per a gustos capriciosos, eren el meu berenar de Festa Major. Me'ls cruspia compartint el brogit de la fira amb la massa de convilatans i de gent vinguda d'arreu de la comarca, i entre una engronxada a les barquetes d'en Jaumet i un vol als "cavallitus".

Abans però, a primera hora de la tarda, esperant que la lona ratllada de blanc i blau destapés aquells cavallets que em tenien la il·lusió robada i el cor accelerat, tocava agafar lloc als putxinel·lis, a la barraqueta-teatret instal·lat a poques passes.

Asseguda a les cadires de fusta desplegadas sobre el sòl terrer, era hora de patir amb les batusses d'en Banyeta. A triar, m'agradava més el conte de la Lletera, més assossegat, tot i el seu frustrant final que s'hagués pogut evitar si en comptes d'un fràgil atuell, la Lletera hagués agafat una cantina com la que teníem a casa, d'alumini, que s'abonyegava però no es trencava mai.

A la sortida del guinyol, a tot córrer cap als "cavallitus". En Siset, el meu pare, previsor, duia un feixet de bitllets de pessetes senzilles, així no havia de bescanviar moneda i, a l'hora punta, quan hi havia corredisses per pujar, podia fer via per agafar el "vale" i enfil·lar-me al cavall blanc d'orelles petites, el meu preferit.



La Salut Gispert, entre dos amics llagosterecs, Balbí Clara i Emília Llagostera, dalt la terrassa de la rulot. Anys, 50 (Foto: col·lecció família Clara)



A punt de Festa Major. Palamós, anys 50
(Foto: Col·lecció família Corominola)



Aquest nen palamosí, en Mateu Ferrer, va triar
el peix, dalt dels cavallets. Any 1947
(Foto: Col·lecció família Corominola-Juscafresa)



Salut Gispert i Quimet Jofre. Els amos dels cavallets.
Anys 60 (Foto: col·lecció família Clara)

La mestressa dels cavallets asseguda dins la guingueta al bell mig de l'eix d'aquella atracció giratòria, envoltada de miralls, em semblava una senyora d'alta volada. Solia anar molt mudada i amb els llavis carmí. L'amo era un home de bona planta que solia controlar "l'Altamar", el balancí-barcassa gegant, també de la seva propietat, que tenien plantat prop dels "cavallitus". Entremig,

dominant les dugues atraccions, hi tenien la seva rulot amb terrassa de fusta on se'ls veia asseguts fent-hi els àpats fora d'hores de feina. Els amos d'aquella atracció mitificada eren en Quimet Jofre i la Salut Gispert, de Cassà de la Selva. Un matrimoni sense fills que van atrapar diverses generacions de mainada d'aquesta nostra comarca que comparteix el "Far".

Per una nena de cinc anys, que tinc ben present, pujar als "cavallitus" ben mudada amb el vestit emmidonat, i amb aquella roba encarcerada i les sabates noves cavalcar en aquell giny rodador al só d'una musiqueta dolça, era el pastís més desitjat de la Festa. La delícia de les delícies.



Special Novias

Núvia · Festa · Complementos

Aire de Rosa Clarà

Luna novias

San Patrick

Cosmobella

Yolancris

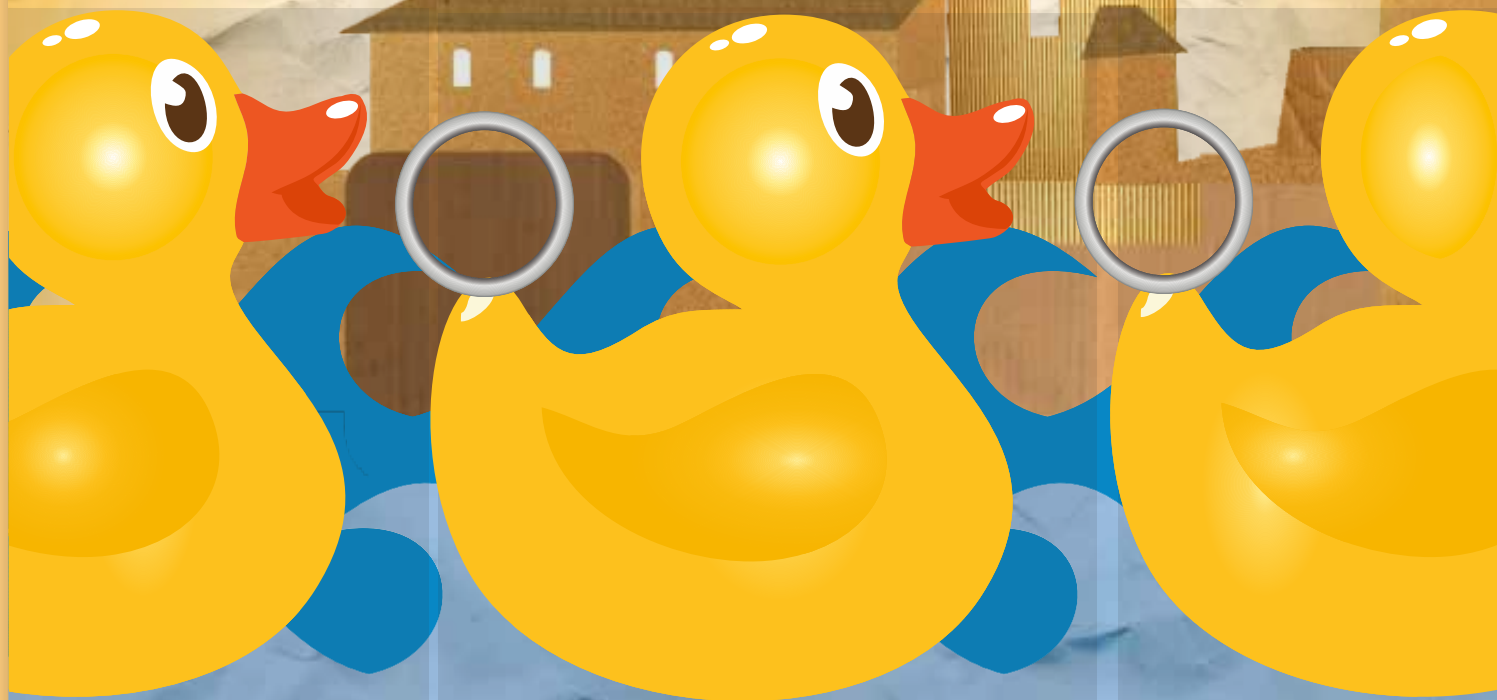
Villais

C/ Enric Vincke, 2 - Tel. 972 31 54 26 - PALAMÓS - info@specialnovias.com

www.specialnovias.com


SpecialNovias

FESTA MAJOR *Palamós*



JUNY 2016

programació festa major 2016



DIMECRES 22 DE JUNY

CERCATASQUES POPULAR

Horari: 19.30 h

Lloc de trobada: plaça Catalunya

Organitza: Ateneu de Palamós

INAUGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ TEMPORAL COL·LECTIVA DE PINTURA DELS SOCIS DEL CERCLE ARTÍSTIC

Horari: 20 h

Lloc: Espai Cultural Galeries Carmen

Preu: gratuït

Organitza: Cercle Artístic en conveni amb l'Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BARRAQUES DE PALAMÓS

Finalistes del Concurs GAMBA ROCK 2016: As You Want, Siberia, Billy Idiot i Habita-ció 211

Horari: 23 h

Lloc: platja Gran – zona barraques

Organitza: Departament de Joventut de l'Ajuntament de Palamós

Col·labora: Comissió de Barraques

DIJOUS 23 DE JUNY

ESPECTACLE DE CIRC

L'HOMERODA DEL PROFESSOR KAROLI

Horari: 18 h

Lloc: Arbreda Municipal

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

PLANTADA DE GEGANTS I CERCAVILA FINS A LA PLAÇA DE LA CATIFA

A càrrec dels Gegants i els Grallers de Palamós

Horari: 19 h

Lloc: Arbreda Municipal

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós, AC Colla Gegantera i Grallers de Palamós

ARRIBADA DE LA FLAMA DEL CANIGÓ
PREGÓ DE FESTA MAJOR a càrrec de l'alcalde del municipi de l'AMETLLA DE MAR, Jordi Gaseni i Blanch
TRADICIONAL BALL DE GEGANTS a càrrec de la Colla Gegantera de Palamós

Horari: 20 h

Lloc: plaça de La Catifa

Organitza: Ajuntament de Palamós

Col·labora: Associació Atlètica Palamós, Coral El Progrés, AC Colla Gegantera i Grallers de Palamós

FOGUERA

Horari: 21 h

Lloc: plaça de Mossèn Gumersind

Organitza: CUP Sant Joan-Palamós

SOPAR POPULAR

Cadascú es porta el seu sopar. L'Ajuntament posa a disposició les taules i les cadires fins a un aforament màxim de 200 persones.

Horari: 21 h

Lloc: plaça de Mossèn Gumersind

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

Col·labora: Associació EsCUP

REVEL·LA

BALL FOLK a càrrec de SONAFOLK i DJ COSTABRAVA DJS

Horari: 22.30 h

Lloc: plaça de Mossèn Gumersind

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BARRAQUES DE PALAMÓS: ORQUESTRA DI-VERSIONES I LA BANDA DEL MARISCAL

Horari: 23 h

Lloc: platja Gran – zona barraques

Organitza: Departament de Joventut de l'Ajuntament de Palamós

Col·labora: Comissió de Barraques

DIVENDRES 24 DE JUNY

JORNADA DE PORTES OBERTES

MUSEU DE LA PESCA

Horari: de 10 a 14 h i de 16 a 19 h

Lloc: Museu de la Pesca

Preu: gratuït

Organitza: Museu de la Pesca

ANIMACIÓ DE CARRER amb VENTSONATS

Horari: 11 h

Lloc: carrers de la vila

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

MISSA SOLEMNE

Amb la participació de la CORAL EL PROGRÉS

Horari: 12 h

Lloc: parròquia de Santa Maria de Palamós

FESTA INFANTIL

A càrrec de FEFE I CIA (21è aniversari)

Horari: 19 h

Lloc: plaça de Sant Pere

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

Nota: Hi haurà berenar per a la mainada

DEMOSTRACIÓ DE PINTURA AL CARRER a càrrec de PERE COLL i MARTÍ COLLS

Horari: 19 h

Lloc: passeig del Mar

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

Col·labora: Cercle Artístic Palamós

Nota: Al llarg de l'activitat es sortejaran diverses obres realitzades

1a FESTA HOLI

Venda de bosses de pols de colors: 18h

Inici Festa Holi: 19h

Lloc: platja Gran de Palamós

A benefici del projecte Richi Talent de la Richi Foundation

Organitza: AMPA Vedruna

CONCERT DE FESTA MAJOR a càrrec de L'ORQUESTRA MONTGRINS

Horari: 19.30 h

Lloc: Arbreda Municipal

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

ESPECTACLE DE FOC a càrrec dels DIMONIS DE LA FOSCA

Horari: 22.30 h

Lloc: plaça del Pedró

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

JAZZ A LA FRESCA amb el grup JAZZTIC

Horari: 23 h

Lloc: parc del Convent dels Agustins

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BALL DE FESTA MAJOR a càrrec de L'ORQUESTRA MONTGRINS

Horari: 23 h

Lloc: Arbreda Municipal

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BARRAQUES DE PALAMÓS: JOCKERS, THE PENGUINS BAND I FESTUCS

Horari: 23 h

Lloc: platja Gran – zona barraques

Organitza: Departament de Joventut de l'Ajuntament de Palamós

Col·labora: Comissió de Barraques

DISSABTE 25 DE JUNY

ANIMACIÓ DE CARRER amb ELS GRALLERS

Horari: 11 h

Lloc: carrers de la vila

Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

PRESENTACIÓ PALAMÓS LAN PARTY 2016

Horari: d'11 a 23 h

Lloc: passeig del Mar

Organitza: Palamós Tecnofan

programació festa major 2016



FESTA DE L'AIGUA amb FEFE

Hora: 11.30 h
Lloc: platja Gran – zona àrea activa
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

ESPECTACLE DE MÀGIA AMB EL MAG RAÜL

Hora: 19 h
Lloc: parc del Convent dels Agustins
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

LA REMULLADA DELS SHOWBOYS I BALL DE L'HORA

Hora: remullada a les 19 h, ball a les 21h
Recorregut: plaça de la Catifa, carrer Ametlla de Mar, carrer Adrià Álvarez, carrer Molins, carrer Notaries i plaça de la Roda
Preu: gratuït
Organitza: AC ShowBoys Palamós
Nota: Cadascú es porta la seva pròpia aigua. Es recomana als participants que portin roba estrambòtica. Activitat pensada per a tots els públics.

CONCERT A L'AIRE LLIURE a càrrec de FUSIONS

Hora: 20 h
Lloc: parc del Convent dels Agustins
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BALLADA DE SARDANES amb la COBLA BAIX EMPORDÀ

Hora: 21 h
Lloc: passeig del Mar
Organitza: Agrupació Sardanista Costa Brava en conveni amb l'Àrea de Cultura i Patrimoni l'Ajuntament de Palamós

HAVANERES a càrrec del grup NORAI

Hora: 22.30 h
Lloc: parc del Convent dels Agustins
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós
Nota: S'oferirà cremat als assistents

SOPAR POPULAR

Hora: 20.45 h
Lloc: Arbreda Municipal
Preu: 20 € / menors de 14 anys 10 €. Tiquets a la venda al Casal de l'Associació de Gent Gran de Palamós de dilluns a divendres de 16 a 18 h fins el 14 de juny.
Organitza: Club de Fans dels 60, 70 i 80's. Secció de l'Associació de Gent Gran de Palamós

FESTA RETRO a càrrec de DEX'S BAND

Hora: 23 h
Lloc: Arbreda Municipal
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BARRAQUES DE PALAMÓS: HORA DEL JOGLAR, SR. WILSON I SÉPTIMO A

Hora: 23 h
Lloc: platja Gran – zona barraques
Organitza: Departament de Joventut de l'Ajuntament de Palamós
Col·labora: Comissió de Barraques

DIUMENGE 26 DE JUNY

TORNEIG GOLF FESTA MAJOR DE PALAMÓS

Hora: 10 h
Lloc: P&P Mas Tapioles - Solius
Organitza: Club De Golf i P&P Palamós

ANIMACIÓ DE CARRER amb ELS GRALLUTS

Hora: 11 h
Lloc: carrers de la vila
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós
VISITA GUIADA AL CASTELL DE SANT ESTEVE DE MAR (LA FOSCA)
Lloc: Castell de Sant Esteve de Mar, La Fosca
Hora: 12 h
Preu: gratuït (Places limitades. Cal inscripció prèvia al Museu de la Pesca, tel. 972 600 424)
Organitza: Ajuntament de Palamós - Àrea de Patrimoni - Museu de la Pesca

TROBADA CASTELLERA amb els MINYONS DE SANTA CRISTINA I ELS ENCANTATS DE BEGUES

Hora: 18 h
Lloc: plaça dels Arbres
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BALL DE LA TERCERA EDAT a càrrec del grup XÀKARA

Hora: 19.30 h
Lloc: Arbreda Municipal
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós
Col·labora: Fleca de l'Empordà

CONCERT DE FESTA MAJOR a càrrec de la CORAL EL PROGRÉS

Direcció: Clàudia Soler
Hora: 20 h
Lloc: Teatre La Gorga
Preu: taquilla inversa (Entrades numerades. A la venda a partir del 13 de juny)
Organitza: Coral El Progrés en conveni amb l'Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

BALLADA DE SARDANES amb la COBLA PRINCIPAL DE CASSÀ

Hora: 20 h
Lloc: passeig del Mar
Organitza: Agrupació Sardanista Costa Brava en conveni amb l'Àrea de Cultura i Patrimoni l'Ajuntament de Palamós

FOCS ARTIFICIALS DE CLOENDA DE FESTA MAJOR a càrrec de la PIROTÈCNICA IGUAL

Hora: 23.30 h
Lloc: platja Gran
Organitza: Àrea de Cultura i Patrimoni de l'Ajuntament de Palamós

NOTA: L'organització es reserva el dret de modificar aquest programa



Records d'un altre món

Vaig començar a estimar el mar des de ben petit en una “barraca” a sota Sant Esteve, a la Fosca, on vaig aprendre a nadar i a pescar amb canya. Fèiem un forat a la sorra, arran d'aigua, on trobàvem la cuca vermella per escar. Grapats de sorra per a grumejar i a pescar mabres, sempre cap al tard, quan les vaques del mas del castell de Sant Esteve baixaven a aborar al pou de darrera les “barragues”. Recordo els anys 1950, quan cridàvem i convidàvem als pocs turistes estrangers que passejaven a la vora del mar. Recordo a mig matí la fregida de serrans i julivies i l'amanida de tomata i ceba. L'àvia Maria feia l'arròs, que menjàvem amb cullera i forquilla de fusta de boix. Així és com sense voler vàrem fer propaganda de la nostra costa, verge, amb habitants sol·lícits i amables i tot molt barat!

Lloc impregnat d'història, el castell de Sant Esteve de Mar és sens dubte l'antiquíssim “castellum Sancto Estephano de Peculiare” (1063), propietat del monestir de Sant Pere de Galligants. Testimoni, a vegades passiu i d'altres ben actiu, de multitud d'incursions de pirates, rapinyaires de pagesos dels masos Masoni, Agustí, Mauri o Juny, i oportunistes en prendre indefensos pescadors de Palamós. El castell

presideix les platges de la Fosca, coneguda pels primers habitants de Palamós amb el nom de “Foscham” (1288), i sa Tamardia (1362), que els palamosins del s. XIX transformaren en el fastigós nom de “Sota Mardia”. Quants records per a milers i milers de veïns de Sant Joan i Palamós i pels estiuejants del país que començaren a venir al començament del s. XX.

A partir de finals dels anys 1960 vaig tenir la sort de gaudir d'una “barraca” de la família de la meva esposa a s'Alguer. Per cert, la primera d'aquestes petites construccions fou documentada l'any 1434 i no el 1521. No fa molt vaig trobar aquesta nova escriptura on el senyor de Palamós, Pere Galceran de Cruïlles, dóna permís a Joan Canyet dels Molins per a edificar una “botiga” en un terreny de 35 x 24 pams a “lo Port de Algueryo” (AHG, notaris de Palamós, núm. 18, de 04-01-1434). Penseu que aquest any encara no s'havia començat la construcció de l'església de Santa Maria de Palamós.

Al llarg de molts anys vaig anar a s'Alguer a passar els diumenges i dies de festa de l'estiu i alguns de l'hivern. Per tant, aquesta part de la costa de Palamós m'és ben coneguda, tant, que jo era l'encarregat de procurar els “complements”

de l'arròs tan bo que feia la meva sogra. Coneixia totes les reganyes de l'illot de la Planilla i d'altres esculls negats, on triava un parell de dotzenes de musclos, recordava tots els forats on s'hi amagaven els pelosos, en treia tres o quatre, i finalment recollia un grapat de cargolets de lluna resseguint els còdols del s'Alguer Petit. Mai va faltar res, agafant només el necessari.

“Recordo els anys 1950, quan cridàvem i convidàvem als pocs turistes estrangers que passejaven a la vora del mar.”

Un bon dia el musclo de roca es va posar de moda com a aperitiu... sacs i sacs d'aquest mol·lusc es varen extreure arreu de la costa, arrancant tot el que es posava davant la rasqueta i llençant els petits, a milers, després de la tria. Per posres, sovint es trencava l'emissari de la depuradora (Palamós, Palafrugell, Calonge i Sant Antoni, Mont-ras, Vall-llobrega) que és davant la platja de Castell i començaven a créixer algues verdes on tota la vida n'hi havia hagut de marrons. A poc a poc desaparegueren les pallerides i els pocs musclos que quedaven.

>>>



“Castell de Sant Esteve de Mar”



“Cala S'alguer amb el Mas Juny al fons”

Fa uns anys es va comercialitzar l'oriç, eriçó, garota o garoina. Va néixer la “Garoinada” i es varen dictar normes per a l'extracció, amb les quantitats màximes i les èpoques de veda, atorgant carnets “especials” de mariscador, però ningú va pensar en els controls “efectius” necessaris. Com a resultat, a s'Alguer, que no podies posar un peu dins l'aigua sense puntxar-te, varen desaparèixer pràcticament del tot. Precisa-

ment aquest equinoderm des de sempre es menjava al pic de l'hivern arran de mar per colles d'amics o famílies... amb cullereta, una llesca de pa i un bon trago de vi o cava del porró... i cada any n'hi havia!

Fa temps que no puc anar a s'Alguer, només veig les “barraques” de lluny... Em diuen que no hi ha pallerides, ni musclos, ni llimes, ni ostres, ni cargolet de lluna, i pocs oriços...

Em sap molt greu que no hàgim estat capaços de deixar als nostres fills i néts el mateix tresor que ens deixaren els nostres avantpassats. És un món que potser no tornarà mai més... o sí?

Pere Trijueque
Historiador

**CAPRICHOSA
PIZZERIA**



**PIZZES - PER EMPORTAR
TO TAKE AWAY - PARA LLEVAR**

Avda. Unió, 14 - 17251 Sant Antoni de Calonge
(Davant Camping Costa Brava)
Tel. Comandes: 642 149 665

Horari: Obert cada dia d'11:30h a 15:30h i de 18:30h a 23:00h.
Tancat: Dimarts matí

**OCELLERIA
LA SELVA**



FRANCESC GUTIERREZ
TEL: 629764936
C/ Verge del Carme n.º 6
17230 Palamós
MASGOTES, ACCESSORIIS, ALIMENTACIÓ

**20% Dte
SAC DE PINSO
ROYAL CANIN DE
8, 10, 12, 15 KG
PER A GAT I GOS**

**GAMA ALTA
10% Dte.**



FUSIONS GRUP VOCAL

L'any 2011, els nostres directors, la Lourdes Valls i l'Agustí Casademont van decidir crear un taller coral dins l'Aula Musical de l'Escola de la Vila de Palamós, el qual va començar al febrer de 2012. El projecte acabava amb un concert final de curs, però tots els talleristes van voler seguir cantant, i així va néixer Fusions Grup Vocal. En aquests anys hem pogut cantar

en diferents poblacions, fer concerts amb altres cors, podent compartir la música amb altres companys, col·laborar en actes benèfics, ampliar força el repertori, participar en la segona edició del programa Oh happy day de TV3 l'any 2014, participar al Festival de Cantonigròs al 2015 o al Girona a Cappella Festival el passat maig, gravar un CD que vam presentar el Nadal del 2015... Moltes experiències enriquidores que portem al cor la família "fusionera".

Cantem hits de diferents èpoques i països, amb harmonies creades o treballades pels nostres directors. Podríem dir que cantem estil pop, però el nostre repertori és variat, i així tenim altres estils com per exemple un potpurri de rock català, la samba "Mas que nada", el reggae "Could you be loved", o "El meu poble", una preciosa cançó a ritme de bolero, escrita

per un dels nostres baixos, en Ferran Fanés i dedicada a Palamós. Alguns temes són a capella i en altres ens acompanya al piano l'Agustí Casademont.

Sempre hem estat al voltant de 20 membres. Som un grup obert a nous cantants, sobretot si venen amb ganes de passar-ho bé assajant, però amb rigor musical, per això fem una prova de veu inicial, i així també els directors poden incorporar a la persona a la corda més adient per la seva veu.

El nostre proper concert serà el dissabte 25 de juny de 2016 a les 20h al Convent dels Agustins de Palamós dins del marc de la Festa Major. Us esperem, per poder passar una bona estona plegats units per la música.

Núria Coma

Facebook: Fusions Grup Vocal

Twitter: @FusionsGV

Instagram: /Fusionsgrupvocal



JO PASSO!

Els pares d'en José eren joves inquiets i avorrits de les poques oportunitats que els hi oferia el seu poble al sud d'Espanya. Varen venir al nord fugint

d'uns pares tallats a l'antiga i d'una zona sense programes de promoció econòmica, ni turística, ni cultural, de renda per càpita baixa i mal comunicada amb les ciutats. Als anys 80 les grans oportunitats de negoci ja havien passat però se'n varen sortir prou bé. La hipoteca del pis els desgravava i si no treballaven a l'hivern, cobraven l'atur.

En José no va sortir tant estudiós com la seva germana. Cada any tenia opció a beca, però li ocupava més la seva gran vida social, els videojocs i les motos. Mai havia hagut de fer números, fins que va arribar l'any 2012. Ell i els seus amics eren adolescents

poc motivats per estudiar ni treballar, sense beques ni atur, i acostumats a tenir tots els capricis. De sobte el món ja no era tan bon lloc per viure. El seu pare va perdre la feina fixa, treballa esporàdicament, en negre. La seva mare és en una llista d'espera per una intervenció quirúrgica que li faran d'aquí a un any. Ja no visiten els seus parents tan sovint, perquè el viatge s'ha encarit molt. A en José no li interessa la política. Quan li pregunten què votarà o si votarà, diu "jo passo".

Natàlia Burjachs Serrano

Auxiliar del Síndic de Greuges de Palamós



Festivals, trobades i navegació tradicional a la Costa Brava

enguany es celebra el 30è aniversari de la primera trobada de vela llatina de la Costa Brava. fou a Sant Feliu de Guíxols. l'organitzà una entitat gironina, l'associació gironina d'amics de la mar (agam). des d'aquella primera edició mai s'havia celebrat una segona trobada en aquella vila.

Malgrat aquesta anècdota, hi ha diferents indrets que conserven aquests encontres de barques velles amb aparells tradicionals. Cal parlar de Cadaqués que celebrarà la seva 29a Trobada el 27 d'agost o de Calella de Palafrugell que fa 24 anys que concentrarà un any més a la sorra del Port Bo el darrer dissabte de juny una petita flota llatina. I no oblidar L'Escala amb la 21a Trobada el 10 de setembre i amb la Festa de la Sal que fou inclosa l'any 2015 en el **Catàleg del Patrimoni Festiu de Catalunya**. En aquests 30 anys, però, hi ha hagut diferents indrets com Sa Riera o Llança que han provat de consolidar festes d'aquest tipus. Palamós és un cas a banda. Malgrat que numèricament diuen trobar-se a la 17a o 18a edició de la seva troba-

da, aquesta s'ha vist dissolta com un terròs de sucre dins un Festival Marítim que nasqué per ser referència al Mediterrani occidental, malgrat veu com, any rere any, va perdent empena i presència. Nascut el 2004 amb vocació bianual, amb el treball personal de dos amants de la navegació tradicional. La direcció del festival per part del Museu de la Pesca de Palamós des de la segona edició suposa la pràctica desaparició d'una organització transversal amb la resta d'entitats i d'associacions nàutiques. Aquest fet sumat al canvi de periodicitat, des del 2012 fou voluntat de l'Ajuntament que la festa fos anual, ha significat un descens lent però significatiu tant en la presència de vaixells com de visitants. Caldrà veure quin és el seu futur quan Barcelona s'ha inclòs en



el calendari de grans esdeveniments nàutics, conjuntament amb la vila de Sète (Occitània), amb la nova festa: *Escala Barcelona*. Ja en la seva primera edició ha estat un notable èxit de participació amb la presència de grans velers i amb la presència d'una important mostra d'embarcacions tradicionals de tot el litoral català. La vila de Sète inicià aquests festivals anomenats *Escale à Sète* l'any 2010. Si mesurem l'èxit en el nombre de visitants, podem afirmar que ha estat gairebé exponencial. En 4 edicions (2010, 2012, 2014 i 2016) ha passat de 15.000 a 350.000 persones que s'hi han desplaçat d'arreu per vi-

“Enguany es celebrà el 30è aniversari de la primera Trobada de Vela Llatina de la Costa Brava.”

sitar els vaixells i escoltar un festival de música marinera amb la presència d'una seixantena de grups d'arreu d'Europa. Està clar que en aquest cas la Mairie (Ajuntament) de Sète ha estat capaç d'engrescar tota una vila i els seus vilatans (més de 300 voluntaris) invertint-hi esforços i diners. Una altra mena de festival és la processó de barques que se celebra en diferents ports en honor de la Verge del Carme, patrona dels pescadors. La sortida d'embarcacions de pesca

en processó rebé un fort cop amb la promulgació d'una llei molt restrictiva a la presència a bord de les embarcacions de persones que no formen part de la tripulació habitual. Aquest fet ha significat deixar en terra a la major part dels participants que abans omplien les barques de pesca. Les confraries, organitzadores de l'acte, tenen cada any més problemes per fer sortir en mar les barques.

Fora d'aquestes manifestacions queda la possibilitat d'embarcar-se a bord del *Rafael*, el *Pepa Bandera* o el *Jolie Biche* des de Palamós per viure l'experiència de la navegació tradicional a vela. Es tracta de tres vaixells que comercialment ofereixen la possibilitat d'embarcar-s'hi i descobrir el litoral baix empordanès.

La Costa Brava sembla que ha perdut pistonada. D'uns anys ençà és el sud d'aquest litoral nostrat qui li ha pres el relleu i l'empenta: el Maresme, Tarragona i Terres de l'Ebre. Associacions amb uns objectius comuns però amb formes de fer diferents. On allò que és col·lectiu va pel davant d'allò que és privat. La recuperació i restauració de bastiments de barques i vaixells que els arriben a través de donacions de persones amants del nostre patrimoni, són el pal de paller d'entitats com El Moll d'Arenys de Mar, Bricbarca de Vilassar de Mar, Associació Patí

Català de Calafell, L'Arjau de Cambril o els Amics de la Vela Llatina de l'Ametlla de Mar. Aquí al nord, les associacions han estat sempre agru-

“La Costa Brava sembla que ha perdut pistonada.”

pacions de petits armadors d'una barca. Ara, amb els anys, molts d'ells ens han deixat o són massa grans per menar-les i mantenir-les. Només un exemple, a Palamós l'any 2010 es podien comptar més d'una quinzena d'embarcacions d'aparell tradicional (llatines, cangrees,...), avui en dia les podem comptar amb els dits d'una mà.

Però malgrat tot és curiós veure en els estancs i llocs de venda de postals i fotografies de les nostres cales i ports un munt d'imatges robades durant la celebració d'una festa o altra marítima, amb veles llatines que s'hissen, amb sort, com flor d'un dia. La Federació Catalana per la Cultura i el Patrimoni Marítim i Fluvial féu una campanya fa uns anys amb un lema molt clar al respecte: SOM (les barques) MÉS QUE UNA FOTOGRAFIA.

Jordi Salvador
@escenavegant



Aires de tramuntana

LA PRESIDÈNCIA DEL BARÇA

Joaquim Ullan

És curiós que el millor equip possiblement de la història del futbol segons la majoria d'experts, que ha passejat pels camps de mig món un estil de joc inigualable i que ha escampat la realitat catalana arreu, sigui alhora una entitat amb tants problemes a la seva presidència. Aquest període triomfant del Barça s'inicia després de deixar enrere la calamitosa presidència de Joan Gaspar que quasi deixà el club com un solar. Tres seran els presidents que protagonitzaran fins avui dia aquesta allau d'èxits del club: en Joan Laporta, en Sandro Rosell i en Josep Maria Bartomeu.

D'en Jan Laporta ja s'ha escrit prou. Va internacionalitzar el club fins a nivells impensables, ho va guanyar tot, però la seva gestió interna va convertir la directiva en una casa de barrets amb traïcions, dimissions i fins i tot vots de censura, i un president dirigint el club des de "Luz de Gas".

D'en Sandro Rosell potser el programa "Cuarto Milenio" l'hi haurà de dedicar un monogràfic. Va ocupar la presidència gràcies a l'emprenyament de l'afició amb Laporta. A partir d'aquí, judicialització del club, contractes dubtosos, impostos qüestionats i un llarg etcètera que va fer sortir Rosell per camés. Encara el busquen.



Finalment d'en Bartomeu, persona incapaç de defensar el club davant els violents atacs coneguts i no tan coneguts del "Déu blanc", està acumulant una enorme llista de jugadors que marxen sense deixar un trist euro a les ja delicades arques blaugranes. Que complicada és la vida en aquest club!

COP DE CUP

Joaquim Ullan

Molts ciutadans van pensar aquell ja llunyà setembre de l'any passat, que amb un vot a la CUP es garantia que els "més independentistes" del món, estiressin de la maneta a Junts x Si i especialment a CDC en possibles moments de dubte. Passats vuit mesos, aquella irresponsabilitat de votar partits declaradament antisistema i anti-tot, ha demostrat que seguim anant a les eleccions amb un desconeixement espectacular de tot el que envolta a la política. Avui tots plegats ens estem lamentant de com 10 diputats dels 135 que componen el Parlament de Cata-

lunya, diguem-ho clar, estan fent tota la feina que l'inoperant Estat espanyol és incapaç de fer.

En el moment d'escriure aquest article, la CUP ha decidit ja rebentar per totes bandes els pressupostos que ens haurien d'ajudar a portar aquest país a les portes de la independència. Ni pla de xoc social, si mandangués. A aquesta gent l'única cosa que els interessa a carregar-se qualsevol cosa que es bellugui que no pensi o sigui com ells. Ara bé, no són pas els únics responsables. Vull recordar que el Parlament de Catalunya està format per un bon gra-



pat de partits més. On són el PSC i Catalunya Si Que Es Pot? Aquests pressupostos també els hauria d'implicar a ells, especialment en tot el referent a la cosa social. Tot i així el problema som nosaltres. Si ara hi haguessin eleccions, dubteu que guanyaria En Comú Podem? Fem-nos-ho mirar.



REP CADA MES LA NOSTRA REVISTA
DIRECTAMENT AL TEU CORREU ELECTRÒNIC

Contacta'ns a: redaccio@elfardelemporda.cat, o al telèfon: 619 57 98 70

LA TEVA REVISTA
DE CAPÇALERA!



Finestral de cara al mar



Puig Vidal o Puig de l'Abric (305 m) - Fitor, municipi de Forallac

Les Gavarres són un mirador sobre la plana de l'Empordà. Des del cim del Puig de l'Abric, enmig d'alzines sureres aquest magnífic belvedere rep els aires mariners d'unes illes, les Medes.

Francesc Gavarró, un empresari d'èxit



Francesc Gavarró,
Gerent de l'empresa Proteïn de Celrà

Avui parlem amb en Francesc Gavarró, president de l'empresa Proteïn SA de Celrà, dedicada a la fabricació de Col·lagen Hidrolitzat, un producte alimentari actualment ja força conegut per les seves extraordinàries propietats antienvelliment.

En quin any es funda Proteïn?

Va néixer el 1976, com una filial de l'empresa Metalquímia, de la que vaig ésser soci fundador. Metalquímia fabricava i fabrica equips d'indústria càrnia, en concret, plantes completes de pernil dolç per tot el món.

Junt amb els equips subministrava les formulacions i la tecnologia per fer les salmorres del procés, en les quals intervenen diferents ingredients i, en particular, proteïnes. Per tal de tenir un producte singular propi, vàrem decidir elaborar nosaltres mateixos aquestes proteïnes i així va néixer Proteïn S.A.

Com va ser el creixement de la seva empresa?

L'any 1989, vaig vendre les meves accions de Metalquímia a l'altre soci i vaig quedar-me la totalitat de les accions de Proteïn S.A. En aquell moment, a l'empresa hi treballaven 8 persones, la planta ocupava una petita part d'una parcel·la 4.500 m² i facturava l'equivalent a mig milió d'euros. Actualment hi treballen unes 100 persones, la planta ocupa una superfície de 16.000 m² i aquest any facturarem uns 22 milions d'euros.

A què es destinen els productes que fabriqueu?

Actualment estem focalitzats en l'elaboració de productes alimentaris amb propietats de salut, dirigits al consumidor final, dins la línia parafarmàcia o dietètica. Més concretament, ens centrem en l'elaboració de col·lagen hidrolitzat, un nutrient indispensable per suplir les carències de la nostra dieta, retardant la pèrdua i deteriorament del col·lagen del nostre cos, que és una de les principals causes de l'envelliment.

Com va ser que una empresa industrial del món de l'alimentació es decidís a entrar en el canal parafarmàcia, amb un producte dirigit directament al consumidor?

Tot i que, com el seu nom ja ens diu, des del principi l'empresa s'ha

dedicat a l'elaboració de proteïnes, certament en aquests 40 anys l'aplicació ha evolucionat molt.

Durant els inicis vàrem desenvolupar diversos tipus de proteïnes per la indústria càrnia, fins que l'any 1985 vàrem centrar-nos en el col·lagen hidrolitzat. L'any 2000, després d'haver seguit els articles científics que s'havien anat publicant a Txèquia i a Alemanya sobre les propietats de salut d'aquesta proteïna, la meua dona, na Teresa Figueres, i jo vàrem decidir explorar aquesta possibilitat.

L'any 2002 vàrem contactar amb el Dr. Pere Benito, Cap del servei de Reumatologia de l'Hospital del Mar de Barcelona, que es va interessar molt pel nostre projecte, ja que feia temps que cercava un producte que ajudés a reduir el dolor dels malalts reumàtics, sense efectes secundaris i, a ser possible, que actués directament sobre l'arrel del problema, actuant sobre les causes que el generaven.

Així, l'equip dirigit pel Dr. Benito, en col·laboració amb el Centre de Recerca Biomèdica de l'IMIM, va fer l'estudi in vitro per veure els efectes del col·lagen hidrolitzat sobre les cèl·lules del menisc humà. Els resultats varen ser espectaculars, ja que la producció de cartílag havia augmentat més de 4 vegades en els cultius als quals se'ls havia incorporat col·lagen hidrolitzat, respecte als que no. Des-



prés vàrem encomanar a l'Institut TNO d'Holanda un segon estudi, on vam constatar que, a les 6 hores, el nostre sistema digestiu hi havia absorbit més del 82% del col·lagen hidrolitzat ingerit.

Però calia anar més enllà i assajar-ho en malalts. Llavors, el Dr. Benito va dirigir un estudi amb 250 persones diagnosticades d'artrosi (dolor articular), que es va fer en 7 centres diferents. El resultat va ser tan espectacular que, sumat al que havien anat obtenint altres centres de recerca de diferents països, ens va decidir a fer un col·lagen hidrolitzat dirigit directament al consum, amb la marca COLNATUR, comercialitzant-lo a través del canal farmàcia i dietètica, i donant a conèixer les seves propietats als professionals de la salut, mitjançant la participació com a ponents en congressos mèdics.

Com a empresari d'èxit, com valora el fet d'haver aconseguit un creixement tan important de la seva empresa en l'època de crisi en la qual ens trobem?

Al principi va ser difícil perquè, a banda d'iniciar la comercialització en plena crisi econòmica, tan el professional com el consumidor desconeixien, no solament l'empresa o la marca, sinó també el producte en sí i les seves propietats de salut. Però la clara reducció o total desaparició del dolor articular que experimenten les persones amb

molèsties o dolor articular que el prenen és tan notable que, amb aquests 8 anys hem passat de zero a vendre aproximadament un milió d'unitats anuals. A banda, atrets per l'èxit de COLNATUR, aquests últims anys moltes marques han llançat al mercat complements alimentosos basant-se en col·lagen hidrolitzat, que utilitzen el nostre col·lagen industrial com a ingredient.

Per tant, el resultat no podia ser més satisfactori, especialment si tenim en compte que el que hem fet fins ara és una petita part del molt que ens queda per fer a escala mundial.

Sr. Gavarró, quin consell donaria als nous emprenedors que volen fer-se camí i crear una empresa que algun dia sigui d'èxit?

El primer que els diria és que es formin el millor possible, a nivell teòric i pràctic i, sobretot, que ho facin d'acord a les seves aptituds i aficions. És molt important fer una feina que t'agradi, perquè hi hauràs de dedicar la major part del teu temps i de la teva vida, i no és el mateix fer-ho gaudint-ne que fer-ho per força.

La segona recomanació és que, abans de llançar-se a fer d'emprenedor, cal tenir una experiència el més ample possible com assalariat, des de treballador fins a directiu, en una o diverses empreses del sector al qual es vulguin de-

dicar. I si això no es pot aconseguir en el lloc on viuen, que no dubtin en cercar-ho en altres ciutats o països: el món és molt gran i en algun indret hi trobaran l'experiència que necessiten. I aquesta experiència no la donen els estudis, perquè la teoria i la pràctica són molt diferents.

Després, amb l'experiència teòrica i pràctica ja adquirides, que estiguin a l'aguait per esbrinar on trobar un camí, un nínxol de mercat o un producte nou que els encaixi pels seus coneixements. I a l'hora de decidir-se per un projecte, que siguin molt prudents i valorin molt bé amb quins mitjans compten i quines són les seves fortaleces i debilitats, i on poden trobar ajuda per compensar aquestes. Actualment hi ha opcions com les Start-Up, amb gent que, si creu en el projecte, t'ajuden amb finançament i assessorament.

Finalment, que estiguin disposats a posar-hi tot l'entusiasme, tot l'esforç i totes les hores. O sigui, que de treballar 40 hores setmanals se n'oblidin, perquè el projecte ocuparà tot el seu temps. Però si són emprenedors de veritat i els apassiona el que volen fer, no sabran ben bé on comença el plaer o el deure, on comença el hobby o la feina.

Eva Sans

@Eva_Sans1492





RESTAURANT CAN SIDRO

CUINA MEDITERRÀNIA I TRADICIONAL CATALANA
EN UN INDRET ÚNIC I EXCEPCIONAL A LES GAVARRES

MENÚ CAP DE SETMANA

MENÚ DE LA GAMBA - MENÚ DE LES TRILOGIES
MENÚ CALÇOTADA (NOVEMBRE A MARÇ)

C/ Roca d'agria, 5 - Vall-llobrega - Telèfon per reserves: 972 317 653 - cansidro@yahoo.es - www.restaurantcansidro.com

Palafrugell



"Exposició al Palau Robert (Foto: Institut de Comunicació Ajuntament de Palafrugell)"

EL PALAU ROBERT ACULL L'EXPOSICIÓ DELS 50 ANYS DE LA CANTADA D'HAVANERES DE CALELLA DE PALAFRUGELL LA MOSTRA, DE CARÀCTER ITINERANT, TAMBÉ ES PODRÀ VEURE A GIRONA, PERPINYÀ I PALAFRUGELL

Una exposició itinerant

L'exposició itinerant dels 50 anys de la cantada d'havaneres de Calella de Palafrugell, que inicia el seu reco-

rregut al Palau Robert, documenta, amb textos i fotografies històriques i actuals, aquest esdeveniment musical i popular que marca els començaments de l'estiu a la Costa Brava.

La mostra "*Calella de Palafrugell i les havaneres*" que es pot visitar del 15 de juny al 25 d'agost, és una de les iniciatives que promou l'Institut de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Palafrugell per donar el màxim relleu i projecció als 50 anys de les havaneres de Calella. N'és el comissari Oriol Oller, mentre que el fotògraf Lluís Maimí, amb la col·laboració de l'Arxiu Municipal de Palafrugell ha portat a terme la tasca de recerca de fotografies antigues, i Jordi Sàbat n'ha fet el disseny gràfic. Les fotografies actuals han estat cedides per Paco Dalmau, Lluís Maimí, Enric Brugue-

ra, Toni Foixench, Irene López i Antonio Torres. La mostra serà itinerant i es podrà veure a Girona, Perpinyà i Palafrugell al llarg de finals de 2016 i principis de 2017.

Música d'havaneres al Palau Robert

L'exposició s'ha presentat al Jardí de Palau Robert, amb la presència de l'alcalde de Palafrugell, Juli Fernández, el director general de Difusió, Ignasi Genovès, i el comissari Oriol Oller.

Coincidint amb l'exposició, el grup d'havaneres Arjau actuarà el 30 de juny a les 20'30 hores, al Jardí, en una de les activitats programades enguany dins "Les Nits d'Estiu al Jardí del Palau Robert".

Els textos en 4 idiomes (català, castellà, anglès i francès) i una seixantena de fotografies es presenten en vuit cubs. A banda del text de presentació, el discurs s'estructura en 7 apartats: Cant de taverna, Aquesta nit hi ha Cantada, El so del Port Bo, Les veus de Calella, El cremat i la gastronomia, L'espectacle que obre l'estiu i Músics i poetes.

La Cantada d'Havaneres de Calella de Palafrugell ha marcat els començaments dels estius a la Costa Brava. Any rere any, cada primer dissabte del mes de juliol

ha aconseguit instaurar i consolidar una tradició musical i cultural que ha arrelat a Calella de Palafrugell i s'ha escampat a tot Catalunya.



LA UNIVERSITAT LLIURE DE L'EMPORDÀ INICIA LA SEVA PROGRAMACIÓ D'ESTIU

La Universitat Lliure de l'Empordà inicia la seva programació d'estiu amb un seminari-col·loqui sobre Economia i Emprenedoria Social, que tindrà lloc aquest divendres 17 juny, a les 19 h, al Centre Municipal d'Educació.

Actualment, l'emprenedoria social combina el flux efectiu normal d'una empresa, amb la passió i la missió d'una empresa poc lucrativa però rendible, per tal de crear enfocaments sostenibles als problemes més grans

del món. D'una empresa social es pot viure i al mateix temps ajudar.

Per aquest motiu, el seminari-col·loqui ha comptat ja amb la participació de la Dra. Maria de Lourdes Eguren Martí, que parlarà de *Nous models de negoci, valors i societat*. La xerrada *Una economia local per al desenvolupament Global* anirà a càrrec del Dr. Fernando Casado Cañeque, el qual ha treballat com a assessor de diverses Organitzacions Internacionals, com el Programa de Nacions Unides



per al Medi Ambient (PNUMA), la Divisió d'Afers Socials i Econòmics de Nacions Unides (UNDESA), el Banc Mundial, l'Organització de Nacions Unides per al Desenvolupament Industrial (ONUDI), el Programa de Nacions Unides per al Desenvolupament (PNUD), i ha estat el

Coordinador General de la Campanya del Mil·lenni de Nacions Unides a Espanya.

D'altra banda, les activitats de la Universitat Lliure de l'Empordà continuaran el mes de juliol amb un seminari i una exposició sobre la Me-

mòria Històrica. Del 7 al 9 de juliol, es podrà veure, al Centre Municipal d'Educació de Palafrugell, l'exposició "*Els papers de Salamanca, 10 anys després*", que s'acompanyarà amb una taula rodona que comptarà amb la participació de diversos experts.

Calonge

L'AJUNTAMENT INVERTEIX MÉS DE 240.000 € AL COLLET DE SANT ANTONI

Convertir el Collet en el gran parc cultural i d'oci de Sant Antoni, aquest és l'objectiu amb què l'Ajuntament afronta aquest any la millora de bona part d'aquest espai, format per un gran parc coronat pel monestir de Santa Maria, i on darrerament s'han realitzat excavacions arqueològiques que han posat al descobert una important vil·la romana. Les obres de la primera fase per fer valer aquest espai públic ja han començat, i permetran millorar els accessos i la circulació dins del parc, consolidar l'edifici del monestir i millorar els serveis com l'enllumenat, amb l'objectiu de fomentar el lloc i facilitar-ne la visita.

Millores i evocació romana

Es treballarà en l'obertura d'una porta

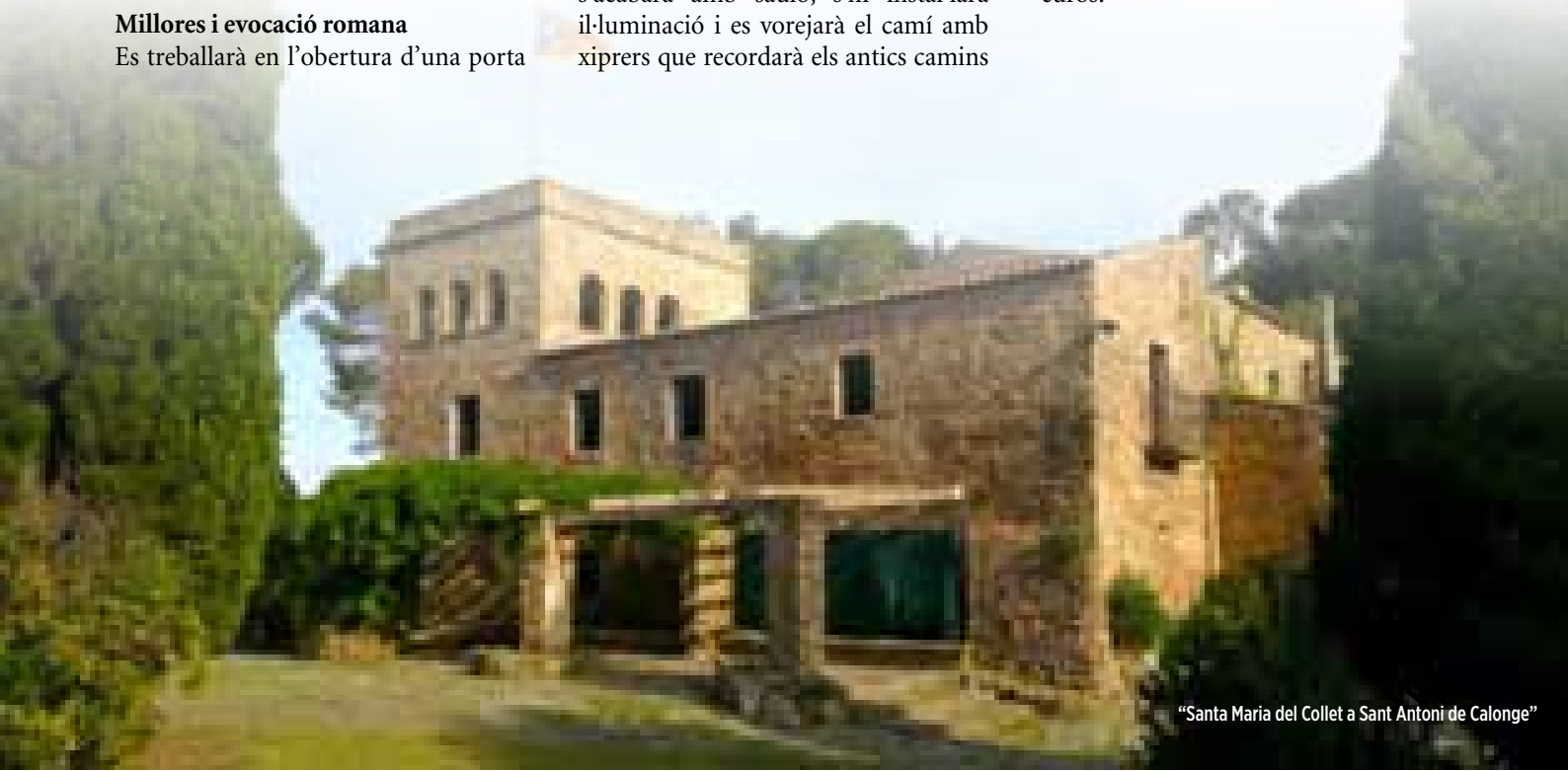
principal d'accés, a tocar de l'avinguda Catalunya que serà el principal punt d'entrada a peu amb l'objectiu de millorar l'accessibilitat al parc i de donar-hi visibilitat, situant una marquesina d'accés i un rètol que assenyalarà aquesta entrada i que serà perfectament visible des de la carretera. Unes escales amb travessa de fusta permetran accedir fins a la part alta del turó, on hi ha el monestir. L'altre accés que es reobrirà i s'adequarà serà el de la rampa del costat est, amb l'asfaltatge d'aquesta rampa que passa per sota de l'antiga pista de tennis. Aquest punt d'entrada també se senyalarà amb un gran cartell i amb il·luminació. L'altre gran accés, més desconegut, és el del carrer Rioja. Aquí s'asfaltarà el carrer i s'hi instal·larà il·luminació i una tanca fins al punt d'accés al parc. Des d'allí, el camí que condueix al monestir es repararà i s'acabarà amb sauló, s'hi instal·larà il·luminació i es vorejarà el camí amb xiprers que recordarà els antics camins

romans. A aquestes actuacions cal afegir-hi la millora de la rampa d'accés actual amb sauló.

Actuacions en l'edifici del monestir

L'Ajuntament també actuarà en l'edifici del monestir, amb la consolidació de la torre quadrada, la impermeabilització de la coberta, la reparació del teulat i també es repararan les parets de pedra i les obertures es tancaran amb enfustat. A la capella del monestir es repassaran les instal·lacions i es col·locarà un vitrall circular. L'entorn de l'edifici es millorarà amb nova il·luminació decorativa i s'instal·larà una nova xarxa d'enllumenat al voltant del jardí i de la pista de tennis.

Les obres del Collet tindran una durada de 6 mesos, i es faran en dues fases, la primera de les quals ja ha començat. L'obra té un pressupost de 243.864,40 euros.



"Santa Maria del Collet a Sant Antoni de Calonge"

Torroella de Montgrí



"La trobada de prevenció i extinció d'incendis forestals"

ARRENCA LA TEMPORADA DE PREVENCIÓ I EXTINCIÓ D'INCENDIS FORESTALS 2016 A TORROELLA DE MONTGRÍ

El Montgrí va acollir dissabte el simulacre d'incendi forestal que anualment organitza Bombers a la Regió d'Emergències de Girona i amb la qual es dona, simbòlicament, el tret

de sortida a la nova campanya forestal d'aquest estiu a les comarques gironines. L'exercici va aplegar al voltant d'una setantena d'efectius, entre Bombers i voluntaris d'una desena d'ADF de la demarcació. El simulacre va servir, sobretot, de recordatori de les funcions dels caps de colla d'ADF, de com s'integren les colles a les dotacions de Bombers que fan maniobres, figures i rols en la maniobra de la línia d'aigua, etc. Aquestes pràctiques són molt necessàries per millorar la coordinació i visualitzar situacions reals que es poden produir sobre el terreny.

Vigilància al Montgrí

La Federació ADF Les Gavarres, de la qual en forma part l'ADF Montgrí, amb el suport econòmic de la Diputació de Girona, activarà aquest dilluns 20 de juny i fins al 18 de setembre un dispositiu de proximitat i vigilància d'incendis als massissos d'Ardenya, Gavarres i Montgrí. En total s'hi destinaran 4 vehicles i 8 oficials de prevenció d'incendis. El servei es complementarà, en cas de risc, amb voluntaris de les ADF i personal del Servei de Mesures Penals Alternatives.

L'ADF Montgrí també ha programat una xerrada informativa d'autoprotecció per al 2 de juliol i distribuirà tríptics amb consell bàsic. La seva funció de l'ADF és la vigilància d'indícis, informació i conscienciació a transeünts i residents, manteniment d'estructures de prevenció d'incendis i senyalització. En cas d'incendi forestal poden realitzar la primera intervenció fins a l'arribada de Bombers. Des del 20 de juny, es tancarà l'accés motoritzat al massís del Montgrí, amb l'objectiu de minimitzar el risc d'incendi forestal. La prohibició es mantindrà fins a mitjan setembre, durant el període de més alt risc d'incendi fins que les condicions climatològiques ho permetin.

Pals

EL PLANTA'T A PALS ES CONSOLIDA COM UNA DE LES PROPOSTES GASTRONÒMIQUES MÉS ORIGINALS DE LES COMARQUES GIRONINES

El municipi de Pals ha celebrat els passats 14 i 15 de juny el que és ja un dels esdeveniments gastronòmics més originals i novedosos de la comarca. Després de l'èxit assolit en les dues primeres edicions, la vila empordanesa va afrontar el 3r Planta't a Pals amb empena,

il·lusió i moltes ganes de donar a conèixer el seu producte estrella: l'arròs.

El Mas Carles va ser, un any més, l'escenari escollit per tal de donar el tret de sortida a la jornada quan desenes de persones es van començar a aplegar en aquest emplaçament poc abans de

les 10 del matí per tal de participar en l'esperat esmorzar de pagès, un autèntic festí a base de pa amb tomàquet, embotits, dolços i beguda que no va deixar cap estómac insatisfet. El moment més espectacular i singular de tota la jornada arribà després amb la plantada



"Pagesos de Pals plantant arròs a la manera tradicional"

tradicional de l'arròs. Alguns dels pagesos més veterans de la vila van oferir al públic assistent una demostració de com es plantava l'arròs manualment, amb els peus ficats dins l'aigua, abans de la mecanització. Un cop més, l'acte va resultar ser un espectacle per als sen-

tits i va deixar el públic força encuriós, molt especialment els més petits. El punt final de la plantada el va posar la tradicional i deliciosa arrossada popular.

A la tarda, palsencs i palsenques de totes les edats van gaudir amb el futbolí

humà que es va muntar al carrer dels Horts, amenitzat amb animació i fruita fresca cortesia de l'Associació de Comerciants de Pals. I a partir de les 18 h, la programació del Planta't es va fusionar amb el Festival Ítaca, que enguany també oferia dues activitats al municipi de Pals amb els clowns Jaume Jové i Jordi Huete, molta presència infantil entre el públic, i el concert de Quimi Portet, ex-membre del grup Último de la Fila. El matí de diumenge oferia la visita guiada pel nucli antic de Pals, complementada amb una visita a l'exposició "Viure a pagès" de Ca la Pruna. L'edició del "Planta't a Pals" ha ofert menús especials d'excel·lent qualitat amb l'arròs com a protagonista.

Sílvia Monar, alcaldessa de Pals visiblement satisfeta, va posar en valor el paper de l'arròs "en la projecció exterior i el desenvolupament estratègic del municipi", que defineix "com un petit tresor que situa Pals en el mapa i aporta al poble prestigi en l'àmbit del turisme gastronòmic".





GRÀFIQUES
AGUSTI

des de 1978

OFSET



DIGITAL



GRAN FORMAT



SERIGRAFIA



c. Bailén, 45-47 | 17200 Palafrugell (Girona) | T. 972 30 50 52 | agusti@grafiquesagusti.com | www.grafiquesagusti.com

La Casa Màgica: Il·lusió, art i col·leccionisme



De tothom és sabut que l'il·lusionista Xevi ha portat el seu art i la seva màgia arreu del món, però potser no tanta gent sap que té una faceta que ha quedat una mica oculta que és la de col·leccionista. Des de sempre ha estat un gran estudiós i entusiasta de tot allò que té a veure amb l'il·lusionisme i la màgia. Per això amb tota la paciència, però sempre amb constància, ha anat buscant arreu del país i molt més enllà, objectes de tota mena relacionats amb aquest món tan especial i únic.

En Xevi és un personatge que està fora i per sobre del temps. Anar a visitar *La Casa Màgica* és sortir de la quotidianitat, marxar de l'espai que ens emmarca habitualment, suposa sortir de la rutina per entrar de ple en un altre món, el món de la il·lusió i de la curiositat.

LA MÀGIA

S'ha escrit que la màgia és l'art de fer tangible el pensament, encara que només sigui durant uns instants. Però no pas el pensament de l'espectador, sinó el del propi mag que sap donar el toc de màgia immaterial, quasi espiritual. Quan un il·lusionista actua, res no és el que

sembla, però hem de reconèixer que ens agradaria que poguéss arribar a existir tota aquesta fantasia que neix d'unes mans que són més àgils que la nostra vista, i d'una imaginació que crea una nova situació capgirada, ben sovint, contra tota lògica.

Xevi ens explica que de museus de màgia n'hi ha només set a tot el món. Per exemple, a París hi ha el *Musée de la Curiosité et de la magie* i a Londres hi ha el *Magic Circle* però cap dels altres museus del món supera el de Santa Cristina que és el més gran i el més important que existeix en l'actualitat.

El museu acosta el visitant al meravellós art de la il·lusió i alhora ret homenatge a altres figures del món de la màgia que ens han precedit, com per exemple Francesc Roca o el faquir català Sagner. El desig d'en Xevi és que el públic en general i també les noves generacions d'il·lusionistes descobreixin i no oblidin una sèrie de personatges que han fet escola i tradició en aquesta difícil professió que es l'art d'il·lusionar.



UNA CASA MUSEU

En *La Casa Màgica* hi trobem la millor col·lecció d'autòmats, fins i tot millor que la del Tibidabo de Barcelona. Hi trobem la història de la màgia resumida en diversos pisos farcits de tot tipus d'artefactes i ginys, cartells i una infinitat de petits i grans elements utilitzats pels il·lusionistes i mags de renom de tot el món.

En Xevi ens explica la seva amistat amb Dalí i com era un fervorós seguidor de la seva màgia: **“Sempre em deia: quin joc em faràs avui?”** De fet la sala de teatre del museu es troba dedicada a Dalí, amb nombroses fotografies d'en Xevi amb ell.

El guardonat il·lusionista cristinenc fa més de setze anys que condueix la Nit d'Il·lusió, espectacle únic a l'Estat espanyol durant l'estiu. El seu humor àgil i proper i la seva mà esquerra amb els nens i els més grans, són trets que defineixen en Xevi com tot un showman. Un mestre de cerimònies que sap connectar fàcilment amb el públic tot creant una gran atmosfera de complicitat. Per a cada edició, Xevi

prepara un cartell internacional amb artistes convidats d'alt nivell.

El primer llibre de màgia escrit en català el va publicar en Xevi el 1988 “El meu món màgic”. El llibre és un ric document històric d'una època, on trobem història de la màgia, biografia màgica d'en Xevi, cartells, art i dibuixos màgics que li han dedicat artistes gràfics, divertides vinyetes humorístiques envers el món de l'il·lusionisme i els seus jocs de mans que l'han definit com a mag.

També hi trobem la descripció dels programes de televisió on ha participat, el seu programa de ràdio “La màgia en llibertat”, la seva faceta d'actor de cine, etc. Després d'una primera part molt interessant on explica la seva vida com a mag, continua amb la descripció de jocs de mans del seu repertori. Els jocs, que normalment el mag improvisa en les seves actuacions informals, són fantàstics, molt ben il·lustrats, són tots boníssims i amb molt bones idees, una meravella de llibre de màgia.

El llibre segueix amb biografies de mags internacionals que ha con-

gut durant la seva carrera, enmig de cada retrat, es descriu jocs proposats per cada un d'aquests mags, mags com Paul Daniels, Fantasio, Pavel, Gaetan Bloom, etc. El relat conclou amb fotos d'en Xevi amb il·lusionistes d'arreu del món, un capítol que descriu la seva relació amb Dalí, i un completíssim glosari dels mags catalans fins llavors, els mítics Abracadra, Wenceslao Ciuró, Alfred Florensa, etc., el llibre esdevé una rica informació per la nostra història de la màgia recent.

LA GUILLOTINA

En Xevi acostuma a fer el joc de la Guillotina a famosos. Al programa “Tot i més” de TVE, li va fer a la presentadora, la Sílvia Tortosa i en aquell moment va voler fer una broma. El gag consistia a fer creure que alguna cosa havia anat malament: un cop tallat el cap es van apagar les llums i els telespectadors van començar a trucar a Televisió, espantats, preguntant si li havia passat alguna cosa a la presentadora. També a l'abril de l'any 1969 va aconseguir el rècord del món gràcies al seu recorregut conduint un cotxe amb els ulls ta-





ats des de Montserrat fins al Saló Internacional de l'Automòbil.

Sempre ha estat un emprenedor màgic i la prova d'això és la seva campanya de màgia per les escoles, el repte de Montserrat pagat de la seva butxaca, la màgia pels pobles (que feia a canvi d'un pa amb tomàquet), la creació de La Casa Màgica- el primer museu de màgia de tot l'estat i considerat un dels més importants del món- l'organització de *Les Trobades Màgiques Internacionals de la Costa Brava*, primeres fires màgiques d'aquestes característiques. Ara, molts pobles tenen festivals de màgia i congressos de mags però, cal recordar que ell va ser el primer a fer aquest tipus de certàmens aquí.

En Josep Maria Espinàs, el 29 de juny del 1986 li va dedicar el programa "Identitats" de TV3. La conversa entre el presentador i director de l'espai i en Xevi, és una gran lliçó de màgia. Parlen de la importància d'aquells jocs de mans petits, de com és millor no saber el secret d'un joc, de com el públic a vegades vol traspasar aquella barrera sense adonar-se'n que la desil·lusió pot ser pitjor, que els grans mags sempre repeteixen el mateix espectacle, del seu diploma de pertinença al "Magic Circle" anglès, etc.

Es dedueix de les seves paraules, la realitat de com vivia un mag als anys 80 aquí a Catalunya, amb



una societat amb poca cultura màgica. Quan va començar li deien "bruixot", però és un mag emprenedor, un mag que s'ha buscat la vida i que alhora ha trobat la manera de fer feliços als altres. Un mag que amb "*L'il·lusionisme a les escoles*" ha volgut formar noves generacions d'espectadors de màgia i potser d'aficionats al nostre art.

FER MÀGIA EN CATALÀ

Va viure en una època on les facilitats per aprendre màgia no eren les mateixes com tenim ara, a l'era d'internet. En una època on la màgia no estava tan de moda a Catalunya, aquest pioner, en Xevi, va fer màgia en català i va portar-la arreu del món i a qualsevol racó de Catalunya.

Resulta molt interessant quan relata l'aventura de la conducció a cegues des de Montserrat i es fa divertit pensar en l'examen que li va fer el Cap de la Direcció General de Tràfic per a concedir-li els permisos. Fa jocs de mans durant el programa, amb un cub de rubik, clips, didal, bitllets, papers, monedes i també la famosa guillotina.



El currículum d'en Xevi és immens: ha fet d'actor, ha rebut infinitat de premis, ha fet cursos de màgia, la seva carrera és internacional i té una llarga trajectòria d'èxits arreu del món. D'aquí les nombroses amistats que ha acumulat, tant d'altres famosos mags com de personalitats del món cultural. Però si d'alguna cosa se sent veritablement satisfet, és de poder col·leccionar mirades il·lusionades. Amb la seva particular ironia i humor ha arribat a dir: "El que més m'agradaria seria col·leccionar col·leccionistes".

Carme Camins





RUTA GUIADA EN BURRICLETA "COLOM A PALS"



Dissabte 25 de juny a les 16h.



A través del paisatge, la natura i d'una forma divertida, descobrirem l'enigma de Colom i la seva vinculació amb l'antiga vila Reial de Pals, l'estança dels "Pinçon" i anirem a visitar l'enclau arqueològic de la Torre Mora o antiga vila marinera de Pals.

Viu l'aventura!!!

Preu: 29€/pers. Cal reserva prèvia.

**+Info: www.ocitania.cat - www.discoveringcolumbus.com
i Oficina de Turisme de Pals.**

ESPECIAL SANT JOAN: RUTA CRISTÒFOR COLOM I LA VILA DE PALS



amb el Cercle Català d'Història - 8a temporada.



*La ruta **Cristòfor Colom i la vila de Pals**: la història mai explicada de la **Descoberta d'Amèrica** us sorprendrà perquè revela la clau de l'estança del Descobridor d'Amèrica a Pals i el paper de Catalunya i l'Empordà en la gesta més important de la història. Una visita guiada pels carrers del meravellós recinte medieval de Pals. En ells, us descobrirem molts dels personatges més propers a Colom així com el port i la vila marinera de Pals al s.XV. Absolutament sorprenent!*

Data: Dissabte 25 de juny, a les 11h del matí.

**Preu: 12€ (10€ en compra anticipada). Menors 12 anys gratuït.
+Info: www.discoveringcolumbus.com i Oficina de Turisme de Pals.**

Coca de Sant Joan



El Blog “Cuina per a llaminers” ens explica com fer una magnífica Coca de Sant Joan que farà les delícies de grans i petits.

Acompanyada de cava, i seguint la tradició que parla de la festivitat de Sant Joan d’acord amb una creença més universal que atorga als focs que cremen aquest dia, virtuts de caràcter remeier, purificador i fertilitzador.

De fet, la nit de Sant Joan és coneguda com “*la nit d’amorettes*”. Es diu que les fadrines al punt de la mitjanit si es miren ben a fosques en un mirall, veuen reflectida la figura del qui serà el seu marit.

Sabíeu que antigament les coques de Sant Joan es feien rodones amb un trau al mig? Se suposa que devia tenir alguna relació amb alguna mena d’antic ritus solar. Avui en dia se’n fan de crema, de fruita, de recapte...

La que avui us presentem és la tradicional Coca de fruita confitada. Bon i màgic Sant Joan!





receptari

COCA DE SANT JOAN

Ingredients per a 6 persones:

Per la primera massa:

- 20 g de llevat premsat de flequer (o 7 g d'active dry yeast)
- 35 g de llet tèbia
- 75 g de farina de força (baker's flour)

Per la segona massa:

- 250 ml de llet sencera a temperatura ambient
- 100 g de sucre
- 1 ou
- 75 g de mantega fosa a temperatura ambient
- 250 g de farina de força (baker's flour)
- 1 cullerada gran de gluten de farina de blat
- 5 g de sal
- Ratlladura d'una taronja
- 1 culleradeta d'essència de vainilla

Per a la decoració:

- 1 ou batut
- fruites confitades
- pinyons
- crema pastissera
- sucre

Preparació:

Primera massa:

En un bol, es desfà (amb les mans) el llevat premsat amb la llet tèbia. Es deixa reposar 10 minuts.

S'hi afegeix la farina i es remena fins que la massa sigui homogènia i elàstica. (Cal treballar-la una mica amb les mans). Es tapa la massa amb un drap de cuina i es deixa a uns 22°C en un lloc sense corrents d'aire (per exemple, dins el forn. I es deixa llevar fins que dobli el seu volum (jo un cop doblada, la vaig guardar a la nevera tapada amb paper film fins al dia següent. I llavors, una hora abans de treballar-la la vaig treure de la nevera perquè recuperés temperatura).

Segona massa:

En un bol (o a la màquina d'amassar) es barregen tots els ingredients: la farina, la llet, el sucre, l'ou, la mantega, la ratlladura de taronja, la mantega, la vainilla, i un polsim de sal. S'amassa fins que quedi una massa homogènia. S'hi afegeix la primera massa i es treballa de nou.

Quan la massa sigui homogènia, si veiéssiu que la massa se us enganxa a les mans, llavors cal afegir-hi una mica de farina.

Es deixa dins un bol enfarinat i tapat amb un drap de cuina i dins un lloc aïllat de corrents d'aire, com per exemple el forn, fins que tripliqui de volum (a mi em va trigar unes 4 hores).

Passat el temps de fermentació, s'aixafa la massa amb les mans per tal de treure'n l'aire, i s'aplan amb el corró deixant-la amb un gruix d'1cm i amb forma ovalada.

Llavors, es deixa llevar fins que dobli el seu volum dins un lloc aïllat de corrents d'aire i a temperatura ambient. (Jo, unes 2 hores dins el forn sense temperatura).

Quan ja ha doblat el volum, es pinta amb ou batut, i es decora amb la fruita confitada, els pinyons, la crema pastissera i el sucre.

Es cou al forn, prèviament escalfat, a 180°C (350°F) fins que sigui rossa (uns 20 minuts). (Jo hi he posat només l'escalfor de baix).

Quan ja està cuïta, es retira del forn i es deixa refredar a temperatura ambient.

I si ho desitgeu, un cop freda la podeu partir per la meitat i farcir-la del que vulgueu.

Bon profit!

Història dels Focs de Sant Joan



SANT JOANT

De ben segur que les imatges que us vénen al cap quan penseu en la festa de Sant Joan, són la nit o revetlla que s'allarga fins a la matinalda, les fogueres, els petards, la coca, la ballaruga. I molt possiblement... l'inici d'un llarg període de vacances. En canvi, qualsevol text, article, reportatge al voltant de Sant Joan que us pugui caure a les mans, veureu que parla de tota una altra sèrie d'elements, presents sobretot durant la nit que va del 23 al 24 de

juny, la nit o revetlla de Sant Joan: nit màgica; les herbes remeieres, solstici d'estiu, personatges fantàstics, el poder de l'aigua i la rosada, nit de bruixes. Antigament, diada de pagar tributs rurals i en algunes zones de renovar els contractes i actualment, període de pagues extres. Jornada per fer romeries i trobades en fonts per fer-hi un bon berenar.

Jornada amb un gruix de rituals i creences, en bona part oblidats o en tot cas amb una pèrdua important de presència en la celebració actual.

LA NIT DE SANT JOAN

La nit de Sant Joan és la nit més màgica de l'any. Els orígens d'aquesta celebració solen relacionar-se amb les festes que civilitzacions molt antigues realitzaven amb l'arribada del solstici d'estiu. Les fogueres semblen estar relacionades amb ritus en honor al sol. El foc, representat en les fogueres, esdevenia l'element que donava força al sol, que després d'haver arribat al zenit començava un nou període que marcava pausadament la seva davallada. Durant molts segles, en la nit de Sant Joan, a bona part d'Europa, però també al nord d'Àfrica, la munió de fogueres enceses era enorme. Aquesta pràctica comuna servia per homenatjar el sol en la seva plenitud com a font de la llum i de la vida.

La nit de Sant Joan, però, conté moltes pràctiques i rituals diversos que fan pensar que són hereves de tradicions ben diverses. Tal com diu Joan Soler Amigó: "La Nit de Sant Joan ha mantingut i crescut la seva tradició pagana i supersticiosa, que integra ritus solars amb



d'altres de relatius a l'aigua, les plantes i els estels. Hi conflueixen tradicions pirinenques i mediterrànies d'ambdues riberes, cèltiques i romanes, paganes, cristianes i laïques, rurals, marineres i urbanes, ancestrals i del segle XXI”.

LA PRESENCIA DEL FOC

El foc continua tenint una gran presència en la celebració de la festa de Sant Joan. De fet podem dir que la vigília i la nit de Sant Joan, en el calendari festiu, és la gran festa del foc. L'encesa de falles i sobretot fogueres continua ben arrelada a casa nostra, encara que s'ha perdut el caire més popular que havien tingut per adquirir-ne un de més institucional, en bona part com a conseqüència del zel que s'ha posat en el compliment de la normativa d'encendre foc a l'àmbit públic. Del costum, no pas massa llunyà, de l'encesa de fogueres a la majoria de places i fins i tot a les cruïlles de carrers, fruit de l'apilament de mobles vells i atrotinats, de caixes i restes de fusteria, s'ha passat a l'encesa molt més reduïda de fogueres, totes elles amb el corresponent permís municipal. En aquesta nova etapa de les fogueres de Sant Joan, l'arribada de la Flama del Canigó, que aporta el foc que encendrà bona part d'aquestes fogueres, ha contribuït, en canvi, a mantenir el caire col·lectiu que sempre havien tingut, encara que fos en grups més reduïts, i al mateix temps s'ha

convertit en un veritable símbol d'unió de tots els territoris de parla catalana: els Països Catalans.

NIT DE FOGUERES

Joan Soler Amigó. Cultura popular tradicional

“La Nit de Sant Joan és nit de foc: s'abranda l'haro a l'Aran, es cremen barraques al Priorat i a les terres de l'Ebre, s'encenen fogueres per tots els pobles i ciutats, arreu dels Països Catalans, de manera que convergeixen les tradicions pirinenques i les mediterrànies: a Alacant és coneguda com la Nit del Foc [...]

‘Els focs de Sant Joan se salten per davant; els de Sant Pere se salten per darrere.’ Les fogueres són objecte de tota mena de rituals: qui giravolta o salta set focs es casa abans de l'any; qui salta el foc s'assegura salut per tot l'any, i qui camina descalç damunt les brases o sobre les cendres calentes –homes i dones, infants i bestiar-, s'enforteix i prevé de malures... El foc de Sant Joan és sagrat: casa les parelles que el salten donant-se les mans. Hom en recollia les cendres per les seves virtuts guaridores i preservadores de mal.

La tradició conserva els ritus i el costumari propis de les fogueres ancestrals, i hi ha incorporat, des de la invenció de la pólvora,

els focs d'artifici. Focs d'espetec o d'espurneig..., fins als espectaculars castells de focs.

Els anys setanta es va proclamar aquest dia com la Diada Nacional dels Països Catalans, per la comunitat simbolitzada en la tradició de les fogueres: cada any, la flama del foc encès al cim de Canigó –com una torxa olímpica- és transmesa solemnement de poble en poble per colles de marxaires i abranda les fogueres de moltes viles i ciutats catalanes. Joan Maragall, de molt abans, ja havia expressat aquesta comunitat de llengua i de cultura que proclamaven els focs de Sant Joan:

*Ja les podeu fer ben altes
les fogueres aquest any
cal que brillin lluny i es vegin
els focs d'aquest Sant Joan.
Cal que es vegin de València,
de Ponent i de Llevant...
i en fareu també en la Serra
perquè els vegin més enllà...
i el crit d'una sola llengua
s'alci dels llocs més distants
omplint els aires encesos
d'un clamor de Llibertat!*

Joan Maragall

Textos de: Josep Roquer i Soler

Font: www.tradicat.cat



Pere II i el desafiament de Bordeus

Duel previ a les batalles navals a l'Empordà

CERCLE
CATALÀ
D'HISTÒRIA
cch

Després de les conegudes com *Vespres Sicilianes*, el nou rei de Sicília, Carles I d'Anjou (1266-1285), es va adonar que els seus interessos expansionistes topaven amb el mur d'una nova potència naval emergent, els regnes del sobirà català Pere II el Gran. La insurrecció dels sicilians, va donar peu a una guerra que va acabar involucrant a la Corona Catalanoaragonesa i Sicília, per un costat, i a Provença, Nàpols, França i la Santa Seu, per un altre.

Enmig del conflicte, en una època en què l'ideal cavalleresc encara seguia vigent, Carles d'Anjou posà en entredit l'honor que devia tenir el Rei Pere com a cavaller, una acusació que només es podia resoldre mitjançant una justa. Arran d'això, va tenir lloc el succés conegut com el *Desafiament de Bordeus*, repte mitjançant el qual Carles d'Anjou i Pere II el Gran pactaven resoldre les seves diferències mantenint una justa en territori neutral, concretament en aquesta ciutat de l'oest de l'actual França, llavors territori pertanyent a la reialesa anglesa. El resultat d'aquest singular com-

bat decidiria, al seu torn, el resultat definitiu de la guerra i, per tant, qui es cenyiria la corona de Sicília de manera legítima.

La qüestió de qui regnaria sobre Sicília seria per tant sotmesa al "*judici de Déu*". Cap a finals de 1282 s'establien els termes del torneig. La justa se celebraria l'1 juny 1283 en territori neutral. Els pactes assolits establien, a més, que els contendents podrien presentar-se al combat amb un nombre de cent cavallers cada un i no podrien accedir a Bordeus escortats per cap altre exèrcit. Si algun dels dos contendents no es presentava a la justa, deixaria de ser considerat rei i fins i tot cavaller.

A mig camí, el Rei Pere s'assabentava que Eduard I d'Anglaterra probablement per evitar-se conflictes amb França i la Santa Seu, havia permès l'entrada a Bordeus de les tropes de Felip III, aproximadament una hoste de vuit mil cavallers. L'única solució per al Rei Pere era viatjar d'incògnit i amb poca companyia, per tal de poder realitzar la seva compareixença.

El sobirà català i tres dels seus cavallers es van disfressar de criats d'un ric mercader. La petita expedició va arribar a Bordeus el 31 de maig i l'endemà, data assenyalada per a la justa, Desclot manté que, davant la presència dels contingents armats del rei de França, Pere II va redactar davant de notari una carta en què donava fe de la seva compareixença.

Pere el Gran reclamava per a si la victòria, per la violació de l'acord signat per part del seu rival. Paral·lelament, Carles d'Anjou va fer el mateix en no percebre la presència del seu adversari en el camp de justes. Sigui com sigui Pere II el Gran hi va ser, i a partir d'aquell moment, la Mediterrània fou dominada pels catalans després d'èpiques batalles com l'explicada en l'anterior número a les Illes Formigues!

Joaquim Ullan

President del Cercle Català d'Història

www.cch.cat



"Pere II el Gran al coll de Panissars". Obra de Mariano Barbasán, 1889



Pere II el Gran és ferit el 1285 durant la croada contra els catalans.

La crisi com a oportunitat

En els moments de crisi, només la imaginació és més important que el coneixement, deia Einstein. Per altra banda els xinesos utilitzen dues pinzellades per escriure-la: una significa “perill” i l'altra “oportunitat”. És a dir que es vol prendre consciència dels riscos, però també cal ser creatius per saber trobar les oportunitats que el canvi genera.

La crisi, amb la precària situació laboral i econòmica que comporta, té un gran impacte en la salut mental de la població. És freqüent que augmentin l'angoixa, la depressió, l'apatia, els conflictes familiars, etc., trastorns que poden ser lleus o arribar fins i tot al suïcidi.

Aquesta degradació sobtada i brusca de l'activitat econòmica provoca canvis socials que sacsegen la nostra vida i ens allunyen de la zona de seguretat que fins aquell moment ens donava estabilitat. Guanyar-se la vida en moments de crisi requereix més fortaleza espiritual que en altres períodes. Si actuem sota l'acció del pessimisme, s'altera més que mai el judici i l'acció més habitual és prendre decisions precipitades i sense sentit. Fins que no aconseguim dirigir els nostres estats emocionals podem obrar sense domini i fins i tot d'una manera contrària a com ho hauríem d'haver fet.

CLIMA DE DIFICULTAT

El clima social que es crea en situacions de depressió econòmica és atordidor. Som per excel·lència éssers socials i polítics, és a dir, no podem desfer-nos de la condició humana de dependre de la societat que ens envolta i que condiciona la nostra manera de pensar i d'actuar. Intentem no exposar-nos durant massa temps als mitjans de comunicació. La seva influència pot ser perjudicial, ja que no és fàcil tenir un ànim positiu envoltat de notícies decebedores. Justificar la nostra inactivitat per la crisi no ens portaria a la solució, seria com aque-

lla dita: “Persona hàbil a excusar-se, no serveix per a cap altra cosa”.

Davant d'aquests símptomes de neguit es tracta d'evitar que la persona es paralitzi o actui amb impaciència, ja que sense arrencades inconscients, amb serenitat, aconseguirà d'orientar millor el seu futur. En aquests moments cal afinar i refinar les capacitats i habilitats professionals i potenciar el caràcter per poder lluitar i cercar alternatives.

CANVIANT HÀBITS

En primer lloc caldrà canviar alguns hàbits, és a dir modificar algunes de les nostres reaccions adquirides per adequar-les a les noves circumstàncies i així aconseguir una adaptació més ràpida i eficaç a l'entorn, d'aquí que parlem “d'habituar-se” o “deshabituar-se” quan volem referir-nos a ajustar-nos a noves condicions.

No oblidem que la vida és una llarga successió de proves i quan aquestes són molt adverses reclamen una maduresa de caràcter superior. L'experiència ens demostrarà que les grans iniciatives no sorgeixen mai enmig de la desmoralització. “Procurem que el principal enemic de la nostra vida no sigui el propi estat d'ànim” remarcava Carles M Espinalt. No reflexionem inútilment en els moments que estem desanimats o cansats, el nostre cervell no pot funcionar amb lucidesa en aquesta situació.

NO ENS ENGANYEM

Per altra banda no ens refiem de la sort. Les persones molt subjectives creuen que guanyar-se la vida, més que una qüestió d'aptituds, és un problema de bona o mala sort. En la seva obra *El Príncep*, Maquiavel titulava un dels seus capítols: “De la influència de la fortuna en les coses humanes i de la manera de vèncer-la quan no ens és favorable”, perquè si de la fortuna depengués la meitat dels nostres actes, nosaltres dirigim almenys l'altra meitat. L'eficàcia de l'acció personal sobre

la sort està en relació directa amb la intensitat i habilitat de l'esforç de cadascú.

Així que cal una voluntat ben disciplinada, les persones que la tenen ben formada acostumen a estar segures que allò que es “vol” es “pot”, saben mantenir la mirada de manera sostinguda, el que poden fer avui no ho deixen per demà, quan s'ho proposen aconsegueixen de modificar els seus estats d'ànim, saben abstenir-se d'aquelles coses que, tot agradant-los molt, tenen la certesa que els perjudiquen. En definitiva saber obrar adequadament els dona confiança.

NECESSITAT DE LIDERATGE

La nostra societat viu una crisi de lideratge on les persones s'han acostumat a una certa passivitat, tot esperant que algú els solucioni els problemes.

Per tal d'evitar aquesta decadència, fan falta líders, persones que prenguin la iniciativa i siguin capaces d'animar la gent del seu entorn a tirar un projecte endavant i a crear un clima psicològic diferent. Per poder ser un bon líder hem de tenir una bona capacitat de comunicació, saber prendre decisions i tenir una bona gestió de la nostra personalitat.

Tanmateix caldrà aguditzar la intel·ligència, ja que cada persona ha nascut amb diferents capacitats mentals, però, siguin grans o petites, aquests potencials requereixen, per a ser efectius un exercici constant. Hem d'activar la facultat de redescobrir-nos, perquè no es bona tàctica viure resignat, cal crear un pla d'acció que estimuli la mateixa iniciativa personal per trobar noves solucions. Els tres punts bàsics seran: adquirir nous coneixements, aprendre noves tècniques i el desig de canviar.

Carme Camins

Doctora en Psicologia i Grafologia
<http://cgc-psicologiaformativa.com/>

Els nostres mots

CAMÍ DE L'OBLIT

Núria Aupí. Filòloga

Ja som a un pas de l'estiu, els dies són llargs, els més llargs de l'any – “El sol de juny, ens estalvia llum” i les nits les més curtes – “Juny acabat, dia escurçat”-, fins a Sant Joan, la nit més màgica. Nit de tradicions, de focs, de balls, de coques... També de recollida d'herbes remeieres, ja que des d'antic es considera que collides aquesta nit tenen més poder curador. També és nit de bruixes i bruixots, tot i que segons la tradició, quan tenen més poder és la nit de Sant Silvestre. “Per sant Silvestre, les bruixes entren per la finestra”. És segur que si les bruixes entressin per la finestra, per Sant Joan o per Sant Silvestre ens farien “suar sang” o “passar pel carrer de l'Amargura”. Però “per quins cinc sous”, han d'entrar aquestes fetilleres que “són la pell d'en Barrabàs”? Ja se'n poden “anar a Can Casaques” (en orris, fracassar). Nosaltres, mentrestant repassarem paraules que a poc a poc es van convertint en desconegudes:

Gormandisa: paraula d'influència francesa. Llaminadura.

Palatreco: persona mal vestida, bruta, esparracada. També una persona amb mals hàbits, perdulària.

Pelacanyes: persona pobre i sense habilitats per guanyar-se la vida.

Capolar: tallar una cosa a trossets petits.

Flassada: manta

Martingala: trampa, engany.



L'Empordanet rialler



Suggeriments des de la Llibreria Cercle Català d'Història



PALAMÓS, PEDRA A PEDRA, RAJOL A RAJOL

De Pere Trijueque,
Ed. Ajuntament de Palamós.
Museu de la Pesca, 2010

Descripció de la transformació de les cases, carrers i barris de Palamós des de la seva fundació l'any 1279 fins al segle XX. Les fonts que ha usat l'autor per a reconstruir la fisonomia de la vila han estat: els arxius històrics de Girona i Palamós, el Registre Civil de Palamós i de Sant Joan, al Registre de la Propietat de Palamós i els arxius parroquials d'ambdues poblacions. La manca de la font primordial per a obtenir aquesta informació - els capbreus - l'autor l'ha suplert amb l'anàlisi exhaustiva de les escriptures de compravenda (s. XIII-XVII) i dels cadastres a partir del segle XVIII.

Pere Trijueque, ha estat reconegut amb el títol de Fill Predilecte pels seus treballs de recerca històrica sobre la vila de Palamós. És l'autor de nombroses publicacions sobre aquest passat històric i ha estat sempre un valuós col·laborador a l'hora de documentar plànols de situació de diferents zones del municipi i d'establir-ne la toponímia correcta, és a dir, la denominació de cada lloc. marítimes de gran valentia i heroïcitat.

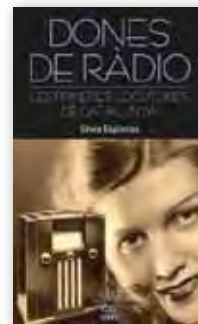


ELS ÚLTIMS DIES DEL GENERAL PRIM

De Francesc Puigpelat i Valls, Ed. Proa

Francesc Puigpelat i Valls (Baloguer, 1959), professor universitari, periodista i escriptor i alhora autor d'una extensa obra narrativa, ens presenta en aquest darrer treball, una novel·la que recrea la trajectòria apassionant i la fi enigmàtica d'aquest militar català que pretenia regenerar Espanya i apostava per la dinastia dels Savoia.

El general Joan Prim i Prats, nascut a Reus el 1814, tenia un projecte per a la regeneració d'Espanya partint de Catalunya, que implicava l'expulsió dels Borbons i la proclamació d'un nou rei, Amadeu de Savoia. Un projecte ambiciós i de llarg abast que es va veure truncat el vespre del 27 de desembre del 1870, al carrer del Turco de Madrid, quan mitja dotzena d'assassins a sou van descarregar sobre ell els seus trabucs. Els últims dies del general Prim narra els cinc dies finals de la vida del general català, reconstrueix la seva biografia, explica el seu pensament polític i fa una hipòtesi sobre la conxorxa, promoguda pels poders fàctics de Madrid, que va posar fi a la seva vida.



L'ESQUELLA DE LA TORRATXA. 60 ANYS D'HISTÒRIA CATALANA (1879-1939)

De Jaume Capdevila,
Ed. Efadós

L'Esquella de la Torratxa és una de les publicacions més importants del panorama periodístic català. El 2014 se celebrarà el 75è aniversari de l'aparició del darrer número d'aquesta revista, que va retratar la societat catalana durant 60 anys. Va publicar-se de forma ininterrompuda durant seixanta anys justos, més de tres mil números, des del gener de 1879 fins a la setmana anterior a l'entrada de les tropes franquistes a Barcelona, el gener de 1939. Per les seves pàgines hi van passar la gran majoria dels dibuixants de premsa del seu temps i també serví de tribuna d'alguns dels noms més notables del nostre periodisme. La gran varietat d'artistes que acollí converteix la col·lecció d'aquesta revista en un vast mosaic de l'evolució dels estils artístics i, especialment, de l'art de la caricatura, que evolucionà lentament però significativament des dels minuciosos dibuixos de personatges macrocefàlics del segle XIX fins als sintètics ninots del primer terç del segle vint.

En **Jaume Capdevila i Herrero**, conegut pel seu pseudònim Kap (Berga, 25 de juny de 1974), dibuixant d'humor i caricaturista, ha estat el coordinador d'aquesta obra que segueix les petjades d'una anterior titulada "Cu-cut! Sàtira política en temps trasbalsats (1902-1912)".

Costa Brava

