

**EL
FAR**



DE L'EMPORDÀ

NÚM. 10 - ESPECIAL ESTIU 2016

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



Colom torna a Pals

**UN FOC INCOMBUSTIBLE
AL PORTA FERRADA**

**ES PRESENTA LA
DARRERA TROBALLA
DEL PORT DE PALS**

**LA MÀQUINA
DE BATRE DE
CANYELLES**



www.elfardelemporda.cat

Colnatur

El teu **col·lagen** de confiança

El col·lagen és la proteïna més abundant del nostre cos i un dels principals components d'articulacions, ossos, músculs, genives, dents i pell.

Ho notaràs
i ho notaran!

Protecció natural
del **moviment**

Té cura de les teves **articulacions,
ossos, músculs, dents i pell**
de manera natural i efectiva

CREMA DE MASSATGE MUSCULAR



Especialment recomanat per:

- Esportistes
- Abans i després d'un sobre esforç físic
- L'alleujament de la fatiga diària

PRODUCTE ALIMENTARI



Sabor **molt Neutre** o **Fruites del bosc**

Especialment recomanats:

- A qualsevol edat, si vols **mantenir-te actiu**, practiques **esport o exercici físic**
- A partir de **40 anys**



EN VENDA A LA **SECCIÓ
DE PARAFARMÀCIA I DIETÈTIQUES**

Segueix-nos a:
www.colnatur.com



ANUNCIAT A



LÍDER EN VENDES

Especialistes en **col·lagen**

Les proteïnes contribueixen a conservar la massa muscular i al manteniment dels ossos en condicions normals. La vitamina C contribueix a la formació normal de col·lagen per al funcionament normal d'ossos, cartílags, genives, dents i pell. (Reg. UE 432/2012)

Edita:

MITIC Gestió Cultural

Editor: Joaquim Ullan

Redacció: Eva Sans i Carme Camins

Publicitat: 690 381 496

Col·laboradors: Carme Camins, Núria Uprí, Ariadna Sala, 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

Portada: Ester Agustí

Contraportada: Carles Ullan

Han col·laborat: Dra. Conxa Avinyó (SSIBE), Isabel Corominola Juscafresa, 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: setembre 2016

Propera publicació: octubre 2016

A l'estiu, "tota cuca viu"

Ara que s'acaba l'estiu i fem balanç veiem com el sector turístic s'ha reactivat. Dos mesos d'invasió a la Comarca per part de turistes i catalans - la majoria de Barcelona-. Però un turisme sempre molt agraït i esperat pel sector de serveis que ha viscut els darrers anys, moments molt difícils a causa de la forta crisi. Ara, segons els darrers indicadors, el sector turístic i de restauració ha augmentat de nou i això és molt bona notícia.

Tot i que es troben a faltar les campanyes per a la promoció de la Costa Brava que haguessin portat més visitants, hem tingut molta gent a les nostres contrades. Els visitants que trien l'Empordà diuen que ho fan perquè es senten "com a casa seva" i valoren la combinació de paisatge, lleure, sol i platja. Ara, ja no està de moda la Costa Brava de festa continuada, alcohol i música sinó que les noves tendències són més familiars. Els turistes que venen busquen passar-ho bé amb la família, gaudir i conèixer el territori. Amb un paisatge modulable pel vent i el contrast de verds i blaus intensos del mar i del cel -a la costa- i els canvis de tonalitat del verd dels arbres amb marrons i la gama de terrossos -a l'interior-, l'Empordà ho té tot per enamorar-nos d'ell i de fet per aquestes raons, el nostre territori s'ha fet un forat merescut enmig del concepte i marca de la "Costa Brava", potser fins i tot superant-lo.

D'activitats n'hi ha hagut moltes i diverses al llarg de l'estiu: cantades d'havaneres com la de Calella de Palafrugell però també a Sant Antoni de Calonge, a Platja d'Aro o a Palamós, també s'han vist desbordats de públic, els reputats Festivals de música de la Porta Ferrada o de Cap Roig, aquest darrer que va cloure amb l'actuació estel·lar de *Status Quo*. Molt presents també, les activitats a les viles i pobles o les Festes Majors i els concerts... però sens dubte i com a novetat aquest estiu una activitat destacada ha estat la *IV Jornada colombina de Pals*.

Amb el treball de recuperació històrica i arqueològica a la zona de la platja de Pals per una banda i amb la presentació dels avenços en matèria colombina, el Cercle Català d'Història ha brillat amb llum pròpia estant present en diversos mitjans de comunicació. Mireia Bonilla, regidora de cultura de Pals ens explica en aquest número les seves impressions i el reportatge especial d'Ariadna Sala ens apropa a la Jornada viscuda el passat 6 d'agost al costat del Descobridor d'Àmerica.

Aquest número especial estiu ens porta també els millors consells de salut per a la família. La Dra. Conxa Avinyó cap del Servei de Rehabilitació de l'Hospital de Palamós ens explica com podem cuidar la nostra esquena per tenir una vida amb millor qualitat disminuint aquelles molèsties que ens incomoden. També parlem de tonificar la nostra ment. Amb la nostra psicòloga Carme Camins, aprendrem a potenciar-la molt més. *Terra de Mar* ens ensenya aquest mes, paraules específiques i, expressions del llenguatge mariner molt curioses i divertides. En el Far de l'Empordà també un espai per a l'humor i les seccions habituals.

Però aquest número d'estiu ens porta moltes més coses que ens faran passar una bona estona. Viatjarem a Mont-ras on coneixerem la "màquina de batre de Canyelles" i l'avenç tecnològic que va suposar a la Comarca. També Pere Trijueque ens descobrirà per què a Palamós també "salaven" i què va succeir ara fa 80 anys amb el paquebot-correu Kantara... però també descobrirem un nou Racó de l'Empordà, aquest mes incorporat d'una pinzellada de reflexió.

Diuen que a l'Empordà estan "molt tocats per la tramuntana" com cantava Sopa de Cabra però si en alguna cosa estem molt tocats, és per l'estima al territori i a la seva gent!

Gaudiu del número d'estiu mentre ens preparem per encarar una tardor amb força moviment i canvis mentre guaitem l'Empordà!

SUMARI

- | | | |
|---|--|---|
| 3 EDITORIAL | 20 OPINIÓ. Ramon Bonet | 34 L'ÒS DE LA MÚSICA.
Un foc incombustible al Porta Ferrada.
Carme Camins |
| 4-9 TEMA DEL MES. Pals reivindica
Cristófor Colom. Ariadna Sala | 21 L'ESPAI DE LES ARTS
La pintura i l'art de Carme Crespo
al Mas de Ses Vinyes de Begur.
Carme Camins | 35 La Mostra de Cançó de Taverna de Sant
Feliu emplena l'Espai Port. Ariadna Sala |
| 10-11 TEMA DEL MES. El Port de Pals en un
mapa custodiat a la 'Biblioteca Nacional
de España', a Madrid. Cercle Català d'Història | 22-23 TERRA DE MAR
El lèxic mariner com a patrimoni
immateral (1). Jordi Salvador | 36-37 SALUT. Com podem cuidar l'esquena?
Dra. Conxa Avinyó |
| 12-13 L'ENTREVISTA. Parlem amb Mireia Bonilla,
Regidora de Cultura de l'Ajuntament de
Pals. Carme Camins | 24 AIRES DE TRAMUNTANA. Joaquim Ullan | 39 MENS SANA. Potenciar la ment amb
l'exercici físic. Carme Camins |
| 14-16 REPORTATGE. La màquina de batre de
Canyelles. Isabel Corominola | 25 RACONS DE L'EMPORDÀ.
Núria Clara Corominola | 40 ELS NOSTRES MOTS. Núria Aupí
EMPORDANET RIALLER. Fran Gutiérrez |
| 17 RACÓ DEL LECTOR | 26-32 ACTUALITAT | 41 EPISODIS
Honorant a Colom, Catalunya honora als
seus fills predilectes. Eva Sans |
| 19 REPORTATGE
A Palamós salàvem... Pere Trijueque | 33 LECTURES RECOMANADES. | |

Pals reivindica Cristòfor Colom

LA QUARTA JORNADA COLOMBINA DE PALS PRESENTA IMPORTANTS AVENÇOS EN LA INVESTIGACIÓ SOBRE LA CATALANITAT DE COLOM

Fa exactament 524 anys l'Almirall Cristòfor Colom va partir mar endins per primera vegada a la recerca de les Índies a bord de la Santa Maria. La seva troballa, tal com ja sabem, va fer trontollar les estructures de coneixement dels Europeus i els van obrir la mirada cap a un nou continent fins llavors desconegut. I més enllà d'aquest èxit comercial, bèl·lic i colonial, aquest descobriment ha suposat a la llarga l'inici de diverses línies de recerca que difereixen de la historiografia oficial, que defensa l'origen genovès de Colom. Una de les tesis que més força ha anat prenent a partir del segle XX gràcies a les investigacions de l'historiador peruà Lluís Ulloa s'encamina a poder demostrar algun dia que Cris-

tòfor Colom era català.

Aquest clar interès per desentrellar els misteris que envolten els orígens d'aquest navegant han conduït les petjades d'alguns defensors de la tesi catalana cap al poble de Pals,

"...els orígens d'aquest navegant han conduït les petjades d'alguns defensors de la tesi catalana cap al poble de Pals..."

vila segons la qual podria haver partit Colom en comptes de Palos de la Frontera, ja que segons la documentació trobada era un port de sortida d'una vila emmurallada, de la qual no se n'ha trobat rastre. Per poder desentrellar aquestes contradiccions, i per rendir homenatge a la figura d'aquest personatge històric de rellevància mundial, el Cercle Català d'Història (CCH) amb la col·laboració de l'Ajuntament de Pals va presentar el passat 6 d'agost emmarcada en els actes de festa major del poble,

la "IV Jornada Colombina d'Estudi i Commemoració", que va combinar espectacle i recreació històrica amb diverses conferències realitzades per l'escriptora Maria Carme Roca, la investigadora i Cap de recerca del CCH Eva Sans i el pèrit cal·lígraf forense de la policia Jesús Delgado.

AMBIENTACIÓ HISTÒRICA I TEATRALITZACIÓ

D'aquesta manera, Pals va recuperar unes jornades iniciades l'any 2008 i que en les seves anteriors edicions han estat sempre molt ben rebudes. Enguany l'esdeveniment va començar, com s'ha fet a totes les edicions anteriors, amb una recreació històrica que va mostrar les hores prèvies a la travessa amb una audiència entre els Reis Catòlics (Ferran II d'Aragó i Isabel de Castella) i Cristòfor Colom al bell mig de la Plaça de l'Ajuntament. Diferint de la versió oficial, el promotor del viatge cap a les Índies va ser Ferran II d'Aragó i no pas Isabel de Castella, amb la consegüent catalanitat

>>>



Recepció als Reis Catòlics. (Foto: Marcel Nadal)

que implica aquest fet en la descoberta del Nou Món. Després del beneplàcit dels monarques al navegant i havent estat beneït pel sacerdot de la cort, es va realitzar una lluita entre cavallers de Pals narrada per un bufó hàbilment mudat amb calces i mitges blanques a ritme de repics de tambor.

A més d'aquesta recreació a tall de pel·lícula de la presentació entre el navegant i els reis catòlics, la jornada va incloure una ruta guiada teatralitzada cap als vols de mitjanit pel recinte medieval de Pals amb els protagonistes històrics que anaven desentrellant el protagonisme de Pals i la preparació de l'expedició la nit abans de la sortida de les tres caravel·les als visitants.

SIMPOSI COLOMBÍ A CA LA PRUNA

L'homenatge a Colom també va incloure tres conferències que repassaven el colombisme des de tres visions diferents. En primer lloc, Maria Carme Roca, escriptora de més de 50 novel·les i entre les quals trobem "L'enigma Colom", va introduir als assistents el personatge de Colom des de l'imaginari col·lectiu. Roca es va reivindicar ferma partidària de la tesi que defensa la catalanitat de Colom, fent referència a la recerca que s'ha dut a terme fins ara i que segons ella entra en contradicció a l'hora de definir la pròpia figura del navegant: "no és comprensible que una persona que s'embarqués en una aventura tan arriscada provingués d'una família humil de llaners. Colom era

"L'homenatge a Colom també va incloure tres conferències que repassaven el colombisme des de tres visions diferents."

una persona erudita i amb molts coneixements cartogràfics, imprescindibles per un viatge d'aquelles dimensions. Per força havia de provenir d'una família noble datada des del segle XIII. Això però no podem constatar-ho, ja que s'ha esborrat molta informació al voltant de la seva vida".

Eva Sans del Cercle Català d'Història, va fer una ponència dedicada a la documentació, cartografia i arqueologia, tres camps inevitablement relacionats amb la tasca d'investigació. Sans va referir-se a la metodologia policial com a eina efectiva per fer descobriments, ja que es treballa a partir d'indicis i rastres que han de conduir a una prova definitiva. És aquest el mètode que ha conduït al CCH a recuperar una primera documentació relativa al port de Pals, així com nous indicis que situen inevitablement Pals com a port de sortida de Cristòfor Colom.

L'última troballa de Sans ha estat un mapa de l'any 1687 de la Biblioteca Nacional d'Espanya a Madrid on apareix situat el port de Pals. Segons Sans, "he buscat per tal de trobar Cristòfor Colom i he acabat topant amb la vila marinera de Pals. De fet si preguntem als avis, veurem que hi ha una tradició oral i popular que recull històries de mariners i pescadors, i per algun motiu han desaparegut dels registres documentals".



Colnatur®
col·lagen natural assimilable



Un duel en honor dels reis. (Foto: Carme Camins)



Els Reis conversen amb l'almirall Colom. (Foto: Marcel Nadal)

Respecte a la manipulació de documents, Sans va assegurar que la història de Catalunya va ser deformada a partir del regnat de Carles I: “degut a la manipulació documental m’he trobat amb una quantitat de documents falsos molt gran. Hi ha interessos clars del regne de Castella darrere d’aquest misteri”.

El perit cal·lígraf i policia científic Jesús Delgado va ser present a l’acte com a autor d’un llibre dedicat a la figura de Cristòfor Colom a partir del mètode científic. Delgado va

afirmar, havent treballat a partir de sistemes estandarditzats internacionalment i avalats per la Interpol, que la recerca colombina té un nivell molt elevat de documents falsos o manipulats: “és per aquest motiu que es fa molt complicat avalar un document nou que es pugui trobar, ja que abans aquest ha de passar per la lupa d’un científic que en reconegui la seva validesa”. I de fet, en el seu llibre “Cristóbal Colón: su origen y vida investigados con técnicas policiales del siglo

XXI”, Delgado demostra que el testament del descobridor d’Amèrica de 1506 és fals mitjançant aquest mètode científic.

LA DESCOBERTA DEL PORT DE PALS DEL SEGLE XV

Palos de la Frontera podria no haver estat el port de sortida de Colom, sinó que podria haver estat el port de Pals el que el podria haver vist partir cap a la primera de les tres aventures que conduí. Aquesta



tesi, publicada l'any 1987 per Teresa Baqué com a membre del Centre d'Estudis Colombins, va ser acceptada com a hipòtesi per la gran part dels defensors de la catalanitat de Colom. Tot i les diverses pistes i indicis que s'havien anat recollint (segons el CCH, al Diari de bord de Colom es fa esment del paral·lel 42 situant-lo erròniament a Castella, quan resulta que aquest punt de navegació es troba a Pals), no es podia avalar que aquest controvertit port existís al segle XV, com sí que se'n tenia constància durant el segle XIII i a partir del XVII. Però el 2011 el CCH va aconseguir-ne una prova conclusiva als arxius de la Corona d'Aragó a Barcelona: es tracta d'un segell sigil·logràfic de la Cort de la Batllia del Castell de Pals datat al segle XV i que ve acompanyat d'un albarà que fa referència a la càrrega al port de Pals d'una saca de farina que havia de ser descarregada a Barcelona.

Aquesta és una evidència que fa encaixar a poc a poc les múltiples peces que componen la vida de Colom, que segons Sans, ha estat amagada i manipulada juntament amb el 85% de la informació relativa a la marina catalana, el comerç, els ports i tot allò que s'hi relaciona abans dels segles XVIII i XIX. De fet uns mesos abans Sans ja havia documentat que en el seu segon viatge, Colom havia hissat veles des del port de Barcelona amb la presència de catalans com Bernat Boil, primer vicari de les Índies, o el capità militar Pere Margarit del Castell d'Empordà, com també afirma la història oficial.

NAIXEMENT DE LA TESI CATALANA

La tesi que més força ha acumulat fins ara, fora dels límits de l'oficialitat, sosté la catalanitat de

l'Almirall, si bé durant l'últim segle diversos autors han endegat altres teories que apuntarien a orígens jueus, portuguesos o gallecs, sense deixar de banda atribucions a una vintena de localitats italianes. La teoria catalana, però, s'ha fet poderosa a base d'anys d'estudi i seguint les investigacions de l'historiador peruà Lluís Ulloa, que va establir la tesi de la catalanitat de Colom amb documents a la mà i proves d'arxiu, basant-se en els orígens del seu cognom i també a partir de la seva participació a la Guerra Civil catalana del segle XV. Ulloa assegura que Colom pertanyia a una família noble i no pas a una família humil de llaners tal com s'afirma a la versió oficial. La seva tesi, l'any 1927, presenta a Joan Baptista Colom i Mont-Ros, noble català del principat que hauria lluitat contra Joan II, i que posteriorment s'hauria canviat el nom per Cristòfor Colom per tal que no se sabés que havia



GRAFIQUES 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



Instantània del recinte de les conferències. (Foto: Carles Ullan)



Els tres ponents convidats. (Foto: Carles Ullan)

fet de corsari sota les ordres del rei català Renat d'Anjou. Amb el temps, els nous historiadors i investigadors han anat fent avenços en la identificació del personatge. Actualment se l'identifica amb en Joan Colom i Bertran tot i les controvèrsies sobre la seva mort abans de la descoberta. Els altres indicis que apunten a la catalanitat de Colom són les seves relacions amb personatges catalans i el fet que en el seu segon viatge a Amèrica triés catalans per als càrrecs principals o fins i tot la seva cal·ligrafia, ja que s'han detectat di-

ferències entre la seva escriptura i la cal·ligrafia italiana. També es sap que la carta d'anunciació del Nou Món va ser impresa a Barcelona. La teoria catalana, però, es divideix quan arriba el moment de situar-lo en un l'àmbit geogràfic: mentre que alguns el situen en territori català (a l'Empordà, Girona, Lleida, Tortosa, Barcelona, etc.), d'altres el situen a Eivissa, Mallorca, Sardenya o Gènova, però amb orígens igualment catalans.

DESAVINENCES DINS EL COLOMBISME CATALÀ

Actualment hi ha diverses institucions dedicades a l'estudi del colombisme. Per una banda hi ha associacions com el Cercle Català d'Història, o el Centre d'Estudis Colombins (amb les figures destacades de Pere Català i Francesc Albardaner) i l'Institut Nova Història, encapçalat per Jordi Bilbeny, polèmic per la seva defensa del port de Pals com a sortida del viatge de Colom, una afirmació que els histo-



Dos dels lluitadors participants (Foto: Carme Camins)



Un dels guerrers durant un descans. (Foto: Carles Ullan)



La inquisició tampoc podia faltar. (Foto: Carles Ullan)

riadors del món acadèmic rebutgen perquè la consideren inconsistent i mancada d'evidències. El colombisme català tampoc es posa d'acord en quin era realment el nom de l'Almirall ni en la seva ascendència.

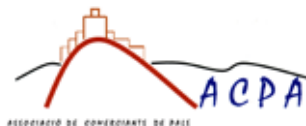
Tot i els èxits que avalen l'interès dels investigadors per seguir treballant-hi, l'academicisme i l'oficialitat s'ho miren amb escepticisme i fins i tot hi ha qui vol vincular forçosament aquesta tesi amb interessos purament nacionalistes per tal de desprestigiar aquesta recerca. Segons E. Sans, la divisió que viu aquesta teoria i el "poc interès" de les institucions i dels historiadors de l'àmbit acadèmic en investigar aquesta tesi no fa sinó que es debiliti, però

també destaca que no hi ha res que li atorgui més força que aportar proves. A més, defensa la tasca d'investigació del CCH dins del panorama català: "el que nosaltres volem és cercar la veritat i acabar amb el misteri que envolta la vida de Colom. Només a partir d'una recerca transversal i conjunta podrem avançar cap a aquesta veritat". De la mateixa manera l'escriptora M. C. Roca assegura que l'assumpció de Colom com a genovès respon més a un dogma de fe que no pas a la lògica, i que en canvi "és molt més senzill unir peces si s'assumeix la teoria catalana que no pas si se segueix la genovesa". La vida i els orígens d'un personatge universal i de la importància de Cris-

tòfor Colom hauria de ser una prioritat tant dels cercles acadèmics com de les institucions. És possible però que les repercussions d'alliberar de les punxes del misteri a Colom siguin incòmodes i poc estimulants. Les teories existeixen amb la voluntat de poder-les demostrar en un futur. Però en aquesta batalla pels orígens del descobridor del Nou Món, el camí per arribar al final sembla estar encara ben ple de bardisses.

Ariadna Sala

ENTITATS COL-LABORADORES:



Agraïments pel seu apadrinament a Marcel Nadal i Lluís M. Aguasca.

ESPECIALITATS:
ENTREPANS CALENTS,
BIKINIS, XOCOLATA A LA
TASSA I EL MILLOR CAFÈ !

C/ López Puigcerver, 21 (darrera Passeig del Mar)
T. 972 314 605 - 17230 Palamós (Girona)

El Port de Pals en un mapa custodiat a la 'Biblioteca Nacional de España', a Madrid

Darrera troballa del Port de Pals

EL PORT APAREIX REPRESENTAT EN EL FAMÓS MAPA MILITAR DE BORSANO DIGITALITZAT A FINALS DEL 2015, UNA DE LES JOIES DE LA BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA.

El Principat de Catalunya va ser al llarg del segle XVII, escenari de l'enfrontament bèl·lic entre les monarquies espanyoles i franceses. Les campanyes militars exigien un excel·lent lent coneixement de la zona i els detalls que aportava la cartografia eren fonamentals per a l'èxit de les seves incursions i campanyes.

Ambrosio Borsano fou l'encarregat de realitzar el famós mapa militar

“un mapa que representa l'àrea geogràfica del Principat més antiga que es coneix a gran escala”

datat el 1687, “**El Principado de Cataluña y condados de Rossellon y Cerdaña**”, un mapa que representa l'àrea geogràfica del Principat més antiga que es coneix a gran es-

cala i que va trigar 12 anys a acabar, i on es veu indicat un port davant la platja i les mars de Pals.

La darrera troballa relativa al port de Pals (Baix Empordà), l'ha realitzada la investigadora i cap de recerca del Cercle Català d'Història, **Eva Sans**. Aquesta darrera troballa se suma a les anteriors realitzades per la investigadora basant-se en documents localitzats a l'Arxiu de la Corona d'Aragó de Barcelona. Amb ells ja va poder demostrar l'existència del qüestionat port de Pals durant els segles XV, XVII i XVIII amb notícies d'embarcaments i desembarcaments des del S.XIII. Segons les seves declaracions: “*Des del Cercle Català d'Història treballem per la recuperació de la Història de Catalunya i estem especialment centrats en el tema colomà. Aquests avenços no fan sinó confirmar que encara tenim molt desconeixement sobre el nostre patrimoni i la nostra història. Aquest ha de ser un treball transversal col·laborant amb més experts, sens dubte*”.

La troballa en el famós mapa de Borsano, es va presentar en el marc de la **IV Jornada colomà de Pals** del passat 6 d'agost, una jornada d'estudi i commemoració organit-

zada pel Cercle Català d'Història amb el suport de l'Ajuntament de Pals, acompanyada d'una recreació històrica amb els personatges de la Descoberta d'Amèrica i un simposi que va comptar amb les con-

“En aquest cas surt representat amb el topònim de Puerto...”

ferències de l'escriptora de més de 50 novel·les - Maria Carme Roca parlant de la figura de Cristòfor Colom a l'imaginari col·lectiu, les darreres novetats en recerca colomà, documental i arqueològica sobre l'antiga vila marinera i el port de Pals a càrrec d'Eva Sans i la participació de Jesús Delgado-Pèrit cal·lígraf forense de la policia- parlant sobre les tècniques policials que s'han aplicat en la recerca colomà.

Fins ara mai s'havia pogut trobar representat el nom d'un port a la zona de les Mars de Pals. En aquest cas surt representat amb el topònim de “Puerto” davant del que era antigament el golf o la badia de Pals, abans que la zona quedés coberta per la sorra i els sediments del riu.

Es tracta del port de Pals, perquè en



aquella data no hi ha cap altre port actiu documentat a la zona com en canvi si ho està el port de la vila de Pals.

El port o Grau de Torroella de Montgrí fou cegat durant el segle XIV en canviar el curs del riu Ter.

La descripció del mateix que en fa el geògraf Avienus a la seva "Orae Maritimae" (S.IV.d.c) com també ho recull Josep Pla coincideix amb un corrent d'erudició format per geògrafs, historiadors y arqueòlegs que han estudiat la seva obra i afirmen que el port situat en aquest gran golf és la platja de Pals. L'autor llatí el descriu com: **"Se abre allí gran puerto de gran seno y muy lejos y muy profundamente se interna el mar en la campiña; Mas entre ellos se extiende anchamente un puerto en el cual el mar no está sujeto a ningún viento..."**

El president del Cercle Català d'Història, **Joaquim Ullan** fa incís que la manca de documentació sobre el port de Pals no és casual. *"Tenim documents sobre altres ports catalans i en canvi cal fer arqueologia documental per localitzar-ne sobre aquest. Casualitat o voluntat de voler fer desaparèixer el port de Pals?"*

En el mapa de Borsano, la zona de la platja de Pals al S. XVII -ara rec-ta fins a l'Estartit- formava un gran golf. A la zona s'hi trobava una vila marinera de la qual s'han identificat recentment les restes arqueològiques, anomenada "Torre de Pals", on vivien els pescadors i la gent de la mar de Pals també documentats. El Cercle Català d'Història i l'investigador local **Narcís Subirana** també tenen constància de més d'un port a la zona: el dels pescadors, el

del Grau -indret que conserva el seu topònim com el cas del Grau de València- i també tenia embarcador -el molí de Pals- amb permís Reial perquè arribessin barques i vaixells fins al molí per carregar i descarregar farina, arròs o altres mercaderies amb sortida fins al mar.

L'autor del mapa, Ambrosio Borsano d'origen italià, fou un dels principals enginyers militars al servei del rei Carles II. Va treballar dins i fora d'Espanya i va elaborar més



documents cartogràfics al llarg de la seva carrera militar. El mapa és de grans dimensions i es troba custodiat al Departament de Belles Arts i cartografia de la BIBLIOTECA

"Ambrosio Borsano d'origen italià, fou un dels principals enginyers militars al servei del rei Carles II"

NACIONAL D'ESPANYA. L'obra està envoltada de 16 petits planols de places fortes i cinc ciutats importants del segle XVII com Berga i Cardona entre d'altres i on es localitzen amb precisió els llocs estratègics per a les conteses militars.

A més, constitueix un document únic que proporciona abundant informació sobre la toponímia, la hidrografia o l'orografia així com els límits de la divisió territorial en vegueries, d'aquí també la importància i el valor de trobar-hi representat el topònim de PUERTO davant les costes i les mars de Pals (Baix Empordà).

Dins el seu treball de recerca, Eva Sans també va trobar més rastres del port de Pals esmentat en el lli-

bre: *"La Mediterrània, cruïlla de mercaders"* de l'editorial Dalmau. En un paràgraf del llibre es diu: *"Trobem els ports occitans, [...] centres italians- Gènova i Venècia- i ports catalans- Cotlliure, Roses, Pals, Tarragona, Tortosa."* Segons la investigadora del Cercle Català d'Història, *"seguim treballant sense descans per localitzar les proves dels vincles entre el descobridor d'Amèrica i el paper de Pals en la preparació i sortida del 1er viatge. Però mentre, estem centrats en la recuperació de l'antiga vila marinera de Pals i el seu port"*.

Els estudis des de Catalunya sobre Cristòfor Colom i la relació i el paper del Principat en la Descoberta d'Amèrica amb més de 100 anys de trajectòria, viuen el seu millor moment. Iniciats a principis del segle XX pel reputat Luís Ulloa ex director de la Biblioteca de Lima a Perú, el 1927 sorprengué el món sencer quan desmentí la genovesitat de Cristòfor Colom i demostrà l'origen català del descobridor d'Amèrica en el *Congrés Internacional d'Americanistes* de París.

Mireia Bonilla, Regidora de Cultura de l'Ajuntament de Pals



Amb una Ca la Pruna plena de gom a gom, i dins el marc de la IV Jornada dedicada a l'estudi i la commemoració de Cristòfor Colom i els seus vincles amb la vila de Pals i el cicle "El rigor i la ciència multidisciplinària en les recerques colombines", el tret de sortida es va donar de la mà de la regidora de cultura de Pals, Mireia Bonilla que destacà la importància del debat i l'estudi en aquest tema i va agrair al Cercle Català d'Història l'organització de la jornada dedicada al descobridor per debatre sobre les dades de la vila

marinera de Pals i de la possibilitat que l'almirall Colom sortís del seu port en el 1r viatge l'any 1492.

El cicle va presentar tres conferències, la primera a càrrec de l'escriptora Maria Carme Roca, autora de més de 50 llibres i guardonada amb diversos premis, entre els quals el premi Nèstor Luján de novel·la històrica el 2006 i el premi Joaquim Ruyra el 2012 que parlà de "Cristòfor Colom a l'imaginari col·lectiu", la segona amb Eva Sans cap de recerca del Cercle Català d'Història, directora de Mític gestió i dinamització cultural i co-autora de El Port de Pals, editat el 2013 als Annals de l'Institut d'estudis Gironins amb "El port de Pals i la Vila marinera: Documents, cartografia i arqueologia" i la tercera amb Jesús Delgado, pèrit cal·lígraf gràfeg forense de la guàrdia urbana de Barcelona, Professor en Grafològia forense i investigació de la Universitat de Girona, professor de grafologia i investigació de l'escola de policia del Govern de Cantàbria entre d'altres amb "Cristòfor Colom investigat policialment".

Després de les conferències i amb una sala a vessar de públic entregat a la temàtica, vam poder conversar una estona amb la regidora de cultura de Pals per conèixer la seva opinió.

Com veieu que Pals esdevingui un punt de referència clau en la història Colombina?

Com a regidora penso que Pals ha de donar la possibilitat a tot allò que siguin coneixements, investigacions i avenços culturals. Crec que l'ajuntament no s'ha de posicionar al respecte, ni ho ha d'encapçalar sinó donar l'opció que totes les teories s'expressin perquè hi pugui haver un debat ric de continguts. L'ajuntament ajuda en què tota aquesta recerca que fan els investigadors arribi tant a la gent del poble com a totes les persones interessades en el tema. Les tres conferències han estat molt bé i ens han donat opinions amb fets molt ben fonamentats. Són tres investigadors que treballen molt bé en els seus camps de recerca i per això ha estat molt interessant.





Com pot influir en el poble de Pals el fet de tenir aquest pòsit històric tan important?

Aquest és un tema molt gros i si realment es demostrés que Colom va sortir de l'antic port de Pals no sabem ben bé com això podria influir en la nostra vila, encara que de moment aquesta teoria està en fase d'investigació.

Sent una persona nascuda a Pals has sentit dels teus avis o avantpassats que fessin comentaris relacionats amb aquest tema?

La meua àvia, comentava que ella sabia que l'aigua arribava fins gairebé la part baixa del poble i sentint el que diuen la gent més gran del poble comences a pensar que realment Pals era molt diferent d'ara. Si l'aigua arribava fins a on ara hi ha camps d'arròs i carrete-

res realment te l'imagines molt diferent. Quan et diuen que hi havia barques i pescadors i que Pals era mariner.... jo no me l'hagués imaginat mai!

Així que el Pals mariner trenca els esquemes del que fins ara es pensava?

Si i tant!, perquè Pals no és pas conegut per ser un poble mariner, i a la gent encara li sobta. Però sí que és necessari que hi hagi debat, que es vagi avançant en el coneixement del port, els jaciments de la vila marinera que ara estan protegits, etc. Em trobo que quan sóc fora del poble i parlo amb gent, quan els dic que sóc de Pals, em comenten aquest tema de Colom, les rutes que es fan a Barcelona i veus que hi ha força gent que coneix aquest tema. En el poble la gent no en

parlen tant, potser perquè volen proves que els ho demostrin i els diguin que això és veritat.

Què podries remarcar d'aquestes conferències que hem sentit?

A mesura que escoltes els conferencians parlar i els seus arguments científics i ben metoditzats et vas convençant, però penses que és recerca i que encara no hi ha prou proves que demostrin que Colom va sortir d'aquí, així que estem a l'expectativa. Però s'ha de respectar i agrair a tots aquests investigadors que s'impliquen i que dediquen el seu temps a esclarir aquesta part de la nostra història.

Carme Camins



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

La màquina de batre de Canyelles

Isabel Corominola

Als anys 30 del segle passat en plena canícula, la màquina de batre, de Canyelles (barri de Mont-ras), es desplaçava pels masos de la rodalia. Seguien una ruta improvisada que cobrien a mesura que masovers i amos de conreus, tant de Mont-ras com dels pobles veïns, llogaven els seus serveis. Començaven a Palafrugell, a can Fresques, un mas situat entre el carrer Sant Pere i el carrer Daró. Resseguien després els masos de Mont-ras, sobretot del seu veïnat, com a can Casildo, can Juanola, cal Gall...

Al capdavant de la petita brigada de pagesos i jornalers mont-rasencs hi havia dos "Florencius": En Florenciu Juscafresa, el noi gran de can Niell i en Florenciu Roqué, del mas veí, can Pipa, també del barri de Canyelles. Els Juscafresa i els Roqué

havien comprat a mitges la màquina de batre i un tractor (un dels primers d'aquestes contrades). El tractor menat per en Florenci Juscafresa, remolcava l'enorme màquina; l'acompanyaven un parell de jornalers i, també, els seus germans adolescents, en Xicu, en Miquel i l'Enric. Els de can Pipa, els germans Florenci i Lluís Roqué s'encarregaven de portar el combustible per al tractor. Duien els bidons de benzina en un camió de la seva propietat.

Aquella gran baluerna arrossegada pel tractor es movia amb dificultat sobretot quan havien de creuar els vells ponts sobre la riera Aubi, com l'antic pont de la Torre Mirona. Aquell pont, massa estret per a la màquina, era un dels punts més conflictius per anar a batre a can Lladó, mas situat al veïnat del Mas Valentí, de Vall-Llobrega. D'aquell pont, encara ara, se'n poden veure les restes; trencat i embardissat es

troba paral·lel entremig del pont actual per a vehicles i del pont de fusta de la Via Verda. El vell pont va ser enderrocat el 18 de juliol del 1935 amb un cost de 500 pessetes segons consta a l'Acta de l'Ajuntament (SAMP). Traspasar-lo amb la màquina de batre era tota una odissea. L'esforç era recompensat acabada la feina quan assaborien els brunyols esponjosos que, havent dinat, els oferien les dones de can Lladó.

Aquella gran baluerna arrossegada pel tractor es movia amb dificultat

Un altre pont que els feia suar tinta era el de Castell, sobre el canal de l'Aubi. L'havien de creuar per anar al Mas Oliver. Avui en dia, aquest pont està dempeus i molt concorregut per vianants i ciclistes que van a la platja de Castell.



La màquina de batre dels Juscafresa i Roqué, de Mont-ras, en plena feina. Dalt del tractor, en Florenci Juscafresa Duran. Anys 30 del segle XX (Foto: Col·lecció Elena Juscafresa)



L'embaladora de Pere Duran feinejant mentre el ramat del Mas Petit, de Canyelles pastura impassible. Mont-ras, maig 2015 (Foto: Isabel Corominola)

Després, es dirigien cap al nucli de Sant Joan de Palamós, on solien batre cada any a cal Pebretu. I, a Palamós, a “ca l'Arenes”, un mas desaparegut els anys 50, arran de l'expansió urbanística de la vila; estava situat a vessant de migdia del Puig Tavell, sota el Cementiri Municipal. La màquina itinerant seguia cap a Sant Antoni de Calonge, al Collet. En aquella època, el vell monestir del Collet estava habilitat com a casa de pagès, en deien “can Misses”. El camí cap al mas, situat al cim del pujol, era dolent i costerut.

La comitiva, màquines i homes, avançava a poc a poc salvant les dificultats dels camins espatllats. Per anar cap a Calonge feien dre-

cera; deixaven la carretera a Sant Antoni just a l'alçada del popular revolt de “can Falet” (antic Hotel Falet, era situat arran de la C 253, a l'avinguda Catalunya; hotel desaparegut els anys 70 i suplit per un nou edifici on, ara, hi ha un establiment de mobles arran de rotonda). En aquell punt, màquines i jornalers s'endinsaven dins el rec Monells, dit també, dels Morells, que baixa de Sant Daniel i transcorre durant un tram pel Pla de Sant Antoni passant prop del mas ca l'Escapa. El rec, ben sec a l'estiu, era camí improvisat. Així, la lenta comitiva no entorpia la carretera transitada majoritàriament per carros, carretes i tartanes i, molt esporàdicament, per algun vehicle de motor.

Seguien cap a l'era de la Torre Rou-ra, finca senyorial situada al Pla de Calonge i, després, cap a can Met dels Gats, mas, avui dia, desaparegut; era situat dalt la Pujada d'en Vilar, a peu de carretera entre Torre Valentina i Platja d'Aro, on ara hi ha una benzinera.

Les nits d'estiu, serenes i dolces, permetien als nois pernoctar sobre la palla al mas de torn. Els tractes incloïen la dieta. Així que arribaven a un mas, pouaven aigua per refrigerar el motor del tractor, vehicle indispensable per fer anar la politja de la màquina de batre. Una referència anecdòtica que explicaven els nois era que pel llibant del pou sabien si els de la casa eren més o



El Collet, can Misses. Any 1929 (Foto: Antonio Gallardo i Garriga. Arxiu Centre Excursionista de Catalunya)



Terrassa de l'Hotel Falet, Sant Antoni de Calonge. Anys 50. Els cambrers, Pere Fornells (assegut) i Narcís (Siset) Corominola ensenyant l'art de fer un traguinyol amb porró a una turista. Darrere, un carro amb cavall transita per la C 253 (Foto: Col·lecció família Corominola)

menys nets i polits. Si la corda era tin-yosa, malament rai. El temps ha blan-quejat la memòria i els records han quedat impol·luts per a tothom.

El càntir amb aigua fresca del pou no faltava mai, indispensable per mitigar la calor, refrescar i netejar la gola de la pols empassada. Pols que els cobria de dalt a baix i els enfarinava la cara fins deixar-los quasi irreconeixibles. Les masoveres els solien obsequiar, a mitja tarda, amb un porró amb anisat, aigua batejada amb un rajolí d'anís, valgui la paradoxa.

La temporada de batre es donava per acabada el 20 d'agost. El mes de juliol era el de més feina. Tal com diu la popular dita: "qui no bat pel juliol no bat quan vol"; les estepatxades d'agost, sempre imprevisibles, podien malmenar les garbes assecades abans de batre. El comiat de temporada es celebrava amb un àpat i una banyada a la platja de Castell.

La Guerra Civil va estroncar aquesta activitat. El jovent quedaria mobilit-zat per l'exèrcit durant una bona pila d'anys. Primer va ser la Guerra, des-prés les concentracions disciplinàries per alguns, i en acabat, el Servei Mi-litar a les ordres del nou règim. Fins i tot, En Florenci Roqué, tot i tenir ja 38 anys i ser pare de família, va ser

cradat a combatre en un dels últims reemplaçaments.

La màquina de batre va quedar al porxo de can Niell. Després de la gue-rra, només cobria el batre dels con-reus propis i d'alguns masos del veïnat de Canyelles. Amb el temps va quedar obsoleta i va ser venuda per a ferralla. En el seu moment, aquell giny havia marcat l'entrada de la mecanització en aquella nostra pagesia.

NOUS TEMPS NOVES TÈCNIQUES

Fent un vol pels mateixos paratges en què, abans de la Guerra, hi treballava la vella màquina de batre d'aquells pagesos incansables, m'he trobat amb els pocs pagesos que hi queden ara i m'han posat al corrent. La majoria de masos són finques residencials. La collita d'alguns camps de Canyelles la fan petits empresaris que disposen de màquines segadores-recol·lectores com en Pere Duran, de Llofriu, nebot-nét de l'Enrica Duran la que fou ma-sovera i mare dels Juscafresa de can Niell de Canyelles, precursors de la feina de batre mecanitzada. En Duran sega els camps de can Pipa i del Mas Petit. La nova maquinària fa la feina amb poques hores i amb un sol home menant el vehicle, sega i bat alhora; després passa l'embaladora que deixa els rosteis (rostolls) amb una estampa ben plàstica per als amants de la foto-

grafia paisatgística, amb l'escampada de les grans bales circulars arreu del camp.

Les primeres recol·lectores autopropulsades, anomenades popularment amb el castellanisme «cosetxadores» van aparèixer el 1960. Una dècada abans, el 1950, les màquines lligadores de garbes havien començat a facilitar la feina de segar.

“La nova maquinària fa la feina amb poques hores i amb un sol home menant el vehicle”

Tot i les facilitats de les noves eines motoritzades, em comenten els agri-cultors actuals que el món de la page-sia s'ha complicat molt. Els controls i les normatives del sistema administra-tiu són entrebancs que afecten el dia a dia i que traven la feina del pagès tal com s'entenia abans quan els únics condicionants eren els que imposa ocasionalment la meteorologia. I em comenten, com a exemple, l'última disposició sobre prevenció d'incendis que regeix a l'estiu, estipulant el com-pliment d'un horari determinat per a segar i embalar. El pagès ja no mira al cel per programar la feina sinó els but-lletins oficials.



Exhibició tradicional de batre i fer un pallier.
Fira del Batre, Llagostera, 2012 (Foto: Núria Clara)

Racó del Lector

Nota. Les cartes adreçades a El Far de l'Empordà han de portar les dades personals dels seus autors: nom, cognoms, adreça, número de telèfon i DNI, de manera que no es publicaran cartes signades amb pseudònim o inicials. Els escrits cal que no superin les quinze línies o els 1.000 caràcters d'extensió. El Far de l'Empordà es reserva el dret a publicar escrits ofensius, que facin apologia de guerra, del racisme, del maltracte animal o d'altres tipus de violència. Els textos han d'anar adreçats a redaccio@elfardelemporda.cat.

UN EDIFICI "FANTASMA" A SANT ANTONI DE CALONGE

Visc a Sant Antoni i des de la meua terrassa ara que és estiu, veig cada dia al vespre un edifici que es troba a la vora de la carretera, a tocar de la rotonda que dirigeix a Calonge. Em resulta intrigant veure com l'edifici es troba cada vespre tot il·luminat, com tots els edificis del voltant, i que quan són les 24:15 h del vespre, hi hagi qui hi hagi a les terrasses ara que és estiu i faci el que faci, de forma sobtada, misteriosa i sorprenent, queda a les fosques.

De sobte, totes les llums exteriors de les terrasses que dedueixo deuen estar connectades a un commutador, s'apaguen i deixen la gent que potser està sopant, prenent la fresca o simplement prenent la fresca al balcó, totalment a fosques.

Resulta estrany i fins i tot sap greu veure com l'edifici esdevé "fantasma" cada dia, passada la mitjanit, sumint els seus veïns en la més absoluta foscor. Potser la Comunitat no vol pagar massa despesa de llum, però tenint en compte



que estem a ple estiu crec que seria tot un detall allargar el tall de llum fins més tard. Un expedient X a Sant Antoni o senzillament... retallades comunitàries?

Sigui com sigui, ara que a l'estiu veiem molt poca televisió, seus a prendre la fresca i esperes aquest moment tan misteriós, i una, que ha llegit prou novel·les de l'Stephen King, pensa amb una certa intriga, que allà dins alguna cosa molt i molt estranya deu passar!

Raquel Gómez

Sant Antoni de Calonge

ELS TURISTES FUGEN DE LA COSTA BRAVA

No hi ha per menys... Aquest és el primer estiu que es detecta menys gent que altres anys i encara que ens diguin que la capacitat és del 100% als hotels i restaurants, potser si és veritat, la gent que venia "afegida", és a dir, el turisme que passava el dia a les nostres viles sense pernoctar, cada cop té menys motius per fer-ho.

Una manera de detectar-ho és mirar com estan de plens els supermercats, o també si queden places d'aparcament blaves o verdes lliures. Un altre ítem és veure com estan les platges.

Recordo fa uns anys que l'aparcament era impossible al mes d'agost perquè tot estava ple, tampoc es trobava lloc per posar la tovallola a la platja i les cues i la gentada als supermercats eren agobiants.

Què ha passat ara, que puc aparcar sense masses dificultats i trobar lloc en una platja semi buida com a principis de juliol?



Crec que les zones blaves han foragitat força cabal turístic, de fet, ja vam veure fa dos o tres anys a Palamós, quan els hi van començar a caure les multes, com renegaven de tornar a Palamós. És comprensible doncs que l'afany recaptatori de les zones blaves i verdes hagi fet més mal que bé i hagi provocat un èxode dels nostres preuats turistes cap a altres destinacions on se'ls "mimi" més que se'ls castigui per aparcar el seu vehicle.

Èric Garcia

Palamós

CRISTALL

GRANJA



DE DILLUNS A DIVENDRES ESMORZA DE CINE
AMB MORITZ

"ENTREPÀ FRED O CALENT I
CER VESA MORITZ

3,90€

BREAKFAST WITH BEER
DÉ JEUNE AVEC BIÈRE MORITZ
DESAYUNA CON CERVEZA

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

A palamós, salàvem...



"El Kantara" embarrancat a Sota ca la Margarida. Darrera es veu "El Mansour"
(foto cedida per Maria Cama i el S.A.M.P.)

Diu en que a Mallorca "salen" perquè els cavallers i tropa que acompanyaven al rei Jaume I -així com la posterior repoblació- eren en gran part de l'Empordà. No ho sé! però allò que sí que puc assegurar és que antigament a Sant Joan i Palamós "salaven" de veritat. Només cal repassar els antics capbreus (mena de cadastres) i les escriptures de fa segles.

En el capbreu del castell de Vila-romà de 1315-1318 hi ha topònims tant "salats" com s'Aladern(y), s'Alguer, s'Auleda, sa Baladredra, sa Bruguera, es Carts, ses Comeselles, sa Corbatera, pla de sa Nau, pas des Grau, sa Longanya, torrent des Monestir, sa Morella, tots del terme de Vila-romà. Precisament, un dels senyors del castell, en Pere Alemany, havia estat a la conquesta de Mallorca amb en Bernat de Santa Eugènia, senyor de Torroella de Montgrí.

Dins Palamós, els primers pobladors batejaren el terreny de migjorn, que s'endinsa cap al mar, amb el nom de sa Punta (des del carrer de la Creu fins al far). Era el lloc on hi edificaren els molins de vent, privilegi concedit pel rei Alfons III. El carrer Molins és l'antic camí que des de la plaça de la Vila anava a sa Punta. Un dels darrers

molins de vent, característic de Palamós i dibuixat en antics plànols, era a prop d'on ara hi ha el far. Quan ja no era actiu, en èpoques en què hi havia perill de contagi per la pesta se l'habilitava per a fer quarantenes. Aquest paratge encara conserva el nom antic de Molí de sa Punta, malgrat que també se'l troba com a Punta del Molí, per desconeixement de què tot el sector és sa Punta.

El port de Palamós fou el segon més important de Catalunya als s. XIV i XV, fins i tot hi havia un tràfic important d'esclaus procedents majoritàriament del nord d'Àfrica, on eren rapinyats pels velers que tornaven de la Mediterrània oriental. El continu pas de viatgers, mercaders, mariners i tota mena de gent va ser la causa de la progressiva pèrdua d'ús dels articles "es" i "sa". Les immigracions provocades per la gran demanda d'obriers de la indústria suro-tapera (1880-), per la construcció de la línia del tramvia del Baix Empordà (1887) i del "Moll Nou" (1902-) i la no menys important arribada de pescadors de les costes de Tarragona i del país Valencià (~1910) varen acabar definitivament amb el "salar" de la gent de Palamós. El cop de gràcia va ser la gran immigració

que s'inicià cap a l'any 1955, principalment de famílies d'Andalusia, Múrcia i Extremadura.

L'any 1965, menys del 12% dels veïns tenien el pare nascut a Palamós. Amb aquestes condicions és impossible mantenir la parla "salada" ni tan sols conservar les tradicions.

Encara recordo amb afecte i nostàlgia el "salar" de la meua àvia Maria, membre d'una antiga família de Calonge.

No voldria acabar sense esmentar al paquebot-correu francès "El Kantara" que el 22 de juny de 1936, a poc més de les onze del matí, va embarrancar a Sota ca la Margarida per culpa de la boira. Ara s'han complert 80 anys. La ràpida actuació de les autoritats de Marina, dels pescadors i dels veïns en general va evitar que fos una gran tragèdia. Amb agraïment a Palamós, al llarg de molts anys, quan el vaixell passava per davant Sota ca la Margarida, en el seu trajecte de Port-Vendres a Alger, feia tres llargues xiulades. Encara sembla que el senti des de la Fosca, lluny, lluny... Pere, El Kantara ens saluda, em deia el meu pare.

Pere Trijueque
Historiador



Gravat de Palamós (1668).
A la dreta es veu el Moll de sa Punta. (ICC L.9721_049)



PARES QUE IGNOREN ELS FILLS

Les noves tecnologies i els mòbils ens distancien cada cop dels nostres amics, de la parella i fins i tot en són víctimes els nostres fills. Cansa veure la gent pel carrer corrent amunt i avall amb els dits al teclat i la mirada fixada a la pantalla. Ja no es viu de forma natural, es viu en el Whatsapp

o dins de Facebook, es viuen realitats virtuals que ens han portat les noves tecnologies. I molt sovint, de manera obsessiva. Ja es parla d'addicció al mòbil i a les Xarxes Socials. Aquestes realitats ens han introduït en vides paral·leles en detriment de les relacions humanes i tradicionals de sempre. M'he adonat de la gravetat d'aquest món virtual que ens allunya cada dia més de la nostra família o amics. Hi ha gent jove que ja no es relaciona si no és a través dels jocs com la caça del Pokemon o el Whatsapp o Facebook. Actualment es viu una obsessió i un interès per aquesta "altra realitat" que ha repercutit també en la relació de caliu i atenció cap als fills. Un dia d'aquest estiu, un pare va seure per prendre un toc amb els seus dos fills petits i quan els va ha-

ver asseguts amb les seves begudes, va fer abstracció d'ells. En comptes de compartir aquell moment de descans i refresc amb els seus fills estant per ells, xerrant o escoltant-los, se'l va passar navegant pel seu mòbil, sense aixecar la mirada, ignorant els seus fills que no paraven de reclamar-li la seva atenció. La seva vista únicament mirava aquell diminut aparell que et connecta al món.

Vigilem aquesta obsessió per altres "realitats", i administrem de forma més racional el temps i les noves tecnologies si no volem que acabin devorant el nostre món real.

Ramon Bonet
Filòsof

ESPECIAL SETEMBRE: 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 3 de setembre, a les 7h de la tarda.

Preu: 12€ (10€ en compra anticipada). Menors 12 anys gratuït.

+Info: www.discoveringcolumbus.com i Oficina de Turisme de Pals.

La pintura i l'art de Carme Crespo al Mas de Ses Vinyes de Begur



El Mas Ses Vinyes de Begur és hotel i restaurant i també és un espai polifacètic que acull mostres d'art i de música.

En aquest espai va inaugurar la seva exposició a principis d'estiu la pintora Carme Crespo – Ullastret – Girona. Aquesta artista està formada a l'escola d'art de la Garriga. Ha fet diverses exposicions entre elles a l'Hotel Balneari Vichy Catalan. És també autora de les portades de la col·lecció de literatura eròtica **"Sensual Collection"**

Defineix la seva obra com una recerca dins l'espai natural, on les llums, els colors dels fractals que formen cada element de la natura, són la font inspiradora de les seves obres. Busca que l'espectador tingui la

possibilitat de continuar la visió més enllà del bastidor, que el quadre flueixi i surti de l'espai estrictament pictòric per arribar a un espai més espiritual i de comunió amb la natura. L'aigua és l'element que més importància i rellevància té a les

seves obres, és una lluita interna que porta des de fa molt de temps, i és la d'atrapar dins d'una obra un element viu que està en constant moviment, i fer-ho de forma que, sense tenir moviment físic, pel fet de ser observat, doni la sensació d'estar viu i en constant moviment.

Per a Carme Crespo el millor regal que pot rebre de les seves obres són les llargues estones de contemplació de l'aigua, davant del mar, en un riu, en un llac, cercant el poder artístic de la natura expressada en els fractals.

La inauguració va estar amenitzada pel grup **JazzTast** que aquest any presenten una nova proposta musical basada en un viatge virtual per diferents ciutats de tot el món en-

cetant un viatge als EEUU amb un passeig pel blues de St. Louis i els espirituals de New Orleans. Tot pujant cap al nord van passar per Chicago i Nova York recordant els grans musicals i els estendard del jazz.

Cap a l'oest, el grup es va deixar portar per la ruta cap a Los Angeles amb el Fly Me To a Moon que va fer famós Frank Sinatra i que els ajudà a travessar l'Atlàntic. A Londres, recordaren a Jimmy Hendrick i a Berlin, i res millor que The Wall de Pink Floyd. Passaren també per París, Leeds i Barcelona on recordaren l'Orquesta Mirasol i el seu To de Re. De Barcelona cap a Brasil, a Rio de Janeiro, amb un Bossa Nova de Jobim. Pujant un xic fins a l'Havana, recordant el clàssic bolero Contigo en la distància acabant el recorregut de més 25.000 kms musicals a Puerto Rico, amb el Caravan de Tizol i Duke.

Ara, l'artista Carme Crespo ja treballa en la propera inauguració de la següent exposició que serà el 10 de setembre al Balneari Vichy Catalan.

Carme Camins





El lèxic mariner com a patrimoni immaterial (1)

Tothom ha sentit parlar de la conservació de patrimoni. En general aquesta es relaciona amb elements materials. Si parlem del mar això significa barques, ormeigs de pesca, aparells de navegació, etc. Tot plegat ho podem trobar als museus. Darrerament els Castellers i la Patum de Berga han estat declarats Patrimoni Immaterial de la Humanitat. Són, de fet, dos exemples molt concrets de Cultura popular que cal mantenir i conservar. Però patrimoni immaterial són moltes coses: la música folklòrica, les llengües...

Al nostre territori, l'Empordà, s'ha parlat des de sempre en català. Malgrat que aquesta llengua ha patit històricament atacs i invasions d'altres per motius diferents: ocupacions militars, polítics i fins i tot turístics. Per tant entrat el segle XXI ja costa d'escollar algunes de les ex-

pressions que usaven a mitjans del segle passat els nostres pescadors. Usem la imaginació per fer un salt en el temps, sou a un port del nostre litoral i observeu a dos pescadors asseguts cara a cara en una taula de marbre amb potes de ferro. Sobre la taula un parell de cigalons i la pila d'una baralla de cartes. La resta de les cartes són en mans dels protagonistes d'aquesta imaginària partida de botifarra. Llegim la conversa:

- Avui “foterem” els peus en remull! **Anirem en mar**
- Ja es veia venir, amb aquesta calma tindrem una **aterrada de peix a la platja**
- **Treballs a varar el bot!**
- **Mar de dones!**
- Ja saps que l'Elvira té **peix a la nansa**.
- Penso que a en Benet li han **llevat l'ormeig**

CALENDARI TROBADES 2016				
MES	DIA	PORT	ACTIVITAT	ENTITAT
agost	6	Molinar de Llevant (Palma - Illes Balears)	IV Trobada de Vela Llatina del Molinar	Associació de Vela Llatina de Mallorca
	20-21	Sant Pol de Mar (Catalunya)	Firamar	A Tot Drap >>>
	26-28	Móra d'Ebre (Catalunya)	Festa del Riu	CNME - Ajuntament de Móra d'Ebre - CERE
	20	Cadaqués (Catalunya)	XXIX Trobada de Vela Llatina de Cadaqués	Amics de la Vela Llatina de Cadaqués
setembre	3	Silla (País Valencià)	V Exhibició final Lliga Diputació	Associació Vela Llatina de Silla
	3-4	Paulilles (Rosselló)	Trobada de Vela Llatina Vire Vire de Paulilles	GAPAMAR i Associació Ports de Caractère
	3-4	Port de l'Estaca de Marsella (Provença)	La Mouréjade 2016	Société Nautique Lei Pescadou de l'Estaco
	10	L'Escala (Catalunya)	XXI Trobada de Vela Llatina de L'Escala	Vela Llatina de L'Escala
	10-11	Bandol (Provença)	VIII Les Latines de Bendor	Pointus Légendes et Traditions
	10-11	Villefranche-sur-Mer (Provença)	La Resquilhada 2016	Aventure Pluriel
	17	Silla (País Valencià)	Regata Memorial	Associació Vela Llatina de Silla

Quina quantitat de modismes! Potser pels més llegits, en Josep Pla va ajudar molt, els serà senzill d'entendre alguna de les expressions. Comencem pel final. El pobre Benet, que feia més d'un any que era a la mar gran (l'Atlàntic), s'ha trobat amb la seva muller amb **peix a la nansa**, una forma col·loquial, nivell portuari expert, de dir embarassada. Per tant quan al Benet **li han llevat l'ormeig**, significa que li han clavat un parell de banyes al cap.

Anirem en mar, no té massa complicació, sortir a navegar. L'arribada del bon temps a l'estiu significava

“Patrimoni immaterial són moltes coses: la música folklòrica, les llengües...”

encalmades que permetien sortir a pescar al rem. Però més divertida és l'expressió **aterrada de peix a la platja**, que fa referència a les platges plenes de turistes prenent el sol i banyant-se. Per la qual cosa, **treballs a varar el bot**, explica els problemes que hi havia de coexistència damunt de la sorra entre les barques que descansaven en elles i els recentment arribats forasters que

es torraven sobre les tovalloles. De fet aquesta batalla, com es pot veure avui, fou guanyada pels banyistes.

Una expressió qualificada inexorablement de masculista per totes per femines que l'escolten és **mar de dones**. Fa referència a una encalmada de vent i mar, a una mar blanca o en calma, en la qual alguns pescadors era l'única ocasió que solien passejar a les seves dones a bord del bot.

En un altre moment de la conversa entre els vells pescadors l'un li diu a l'altre:

- L'altre dia amb en Xicu, vaig haver **d'amollar el davant**.
- (Somrient) Coneixent-te ja devies **portar un llarg d'avantatge**.
- Va anar fi que no li **rompés el botaló**.

De nou ens trobem amb metàfores nivell nàutic expert. **Amollar el davant** és una maniobra que es fa en les embarcacions de vela llatina per desventar la vela, però a terra estant té un significat més pacífic: deixar córrer una discussió. **Portar un llarg d'avantatge** fa referència a la distància d'un vaixell davant d'un altre equivalent a la seva longitud. Terme provinent sobretot de les re-

gates de vela. Però en terra té un significat molt més prosaïc: tenir raó. I finalment **rompre-li el botaló**. El botaló és el pal que sobresurt per la part davantera, la proa, d'un vaixell, com el nas ho és de la cara. Per tant en Xicu va estar a punt de rebre un cop de puny al rostre.

“Potser pels més llegits, en Josep Pla va ajudar molt”

Segurament més d'un es preguntarà si aquesta mena d'expressions tenen cabuda avui. De fet gairebé estan oblidades per les noves generacions de pescadors del nostre litoral. Per això és important tasques com la de la Glòria Mauri, pescadora, filla de pescador, esposa de pescador i mare de pescador, que ha anat recollint la parla dels seus companys, amics i gent de mar en general. Té centenars d'expressions i frases fetes que cal, algun dia, que algú se'n faci càrrec, les documenti, les transcriu i siguin arxivades en lloc segur com una joia més del nostre patrimoni marítim immaterial.

Jordi Salvador
@escenavegant



Aires de tramuntana

LES BOLES CALENTES DE LA CHAMPIONS

Joaquim Ullan

És curiós el que em passa cada any quan arriba el sorteig de la Champions League. Faig una previsió de qui pot ser el rival del Barça a la competició, i és realment molt difícil que m'equivoqui. Potser estic desenvolupant un poder extrasensorial desconegut per a mi, o potser la meua energia mental és tan forta que condiciona el rodar d'aquelles famoses pilotes a l'urna de què han de ser extretes. Bromes a part, estaran vostès d'acord amb mi, que una, dues o fins i tot tres vegades poden ser casualitats, però que quan la cosa ja s'ha convertit en una autèntica xarlotada en

què tothom fa apostes sense possibilitat d'errada, potser ja estem parlant d'una altra cosa. Manipulació potser? Any rere any els rivals que li toquen al Barça són aquells més complicats i aquells que per condicions diverses com és el cas d'enguany del Manchester City de Pep Guardiola, garanteixen una audiència més que important als canals de televisió que al cap i a la fi, són els que remenen les cireres, i potser fins i tot les boles. Per altra banda, tampoc ningú té cap dubte, de què a l'equip representatiu de l'Estat, és a dir, al Reial Madrid, li tocarà un camí força planer fins a pràcticament arribar a la final, camí que de no intervenir cap sorpresa



d'aquestes que de vegades passen en el món del futbol, és de vellut i potser inclús perfumat. Això tampoc és nou, cal no oblidar que l'equip blanc i la UEFA estan íntimament lligats des de la fundació d'aquesta darrera per allà els anys cinquanta.

MARIANO, NO EM DIGUIS NO!

Joaquim Ullan

Esperpèntic el sàinet que estem vivint els darrers dies amb la negociació entre el PP i C's per un suposat acord de govern que permeti la investidura del "gran estadista", Mariano Rajoy. Certament veient la marxa de la negociació, un té cada cop més clar que al PP no l'importa gents anar directament a terceres eleccions i que per la seva part, C's, és una autèntica marioneta política en mas d'uns aprenents o bufons com son especialment en Rivera i en Girauta, que estan fent un dels ridículs més grans dels últims anys. Després de la primera aparició de C's

en què van posar condicions "innegociables" al PP, aquest simplement va limitar-se a dir NO, això sí, amb diplomàcia. A partir d'aquí, vivim un seguit de despropòsits amb què C's tracta de justificar teatralment les seves cada cop més nombroses renúncies. El PP, còmodament situat en una situació en què les enquestes realitzades a la població d'un país de dubtós nivell polític-intel·lectual, li donen cada cop més previsió de vot, es permet fins i tot el luxe de preveure unes eleccions el dia de Nadal. Que ningú dubti que són perfectament capaços.



Molt em temo en aquest cas, que C's passarà a ser un partit residual i que el Sr. Sánchez del PSOE, de vacances i tombat a la platja, salvarà també els mobles. A Espanya qui menys treballa, sempre té l'èxit garantit i sinó, que li preguntin a en Rajoy i en Sánchez!



NO HO DUBTIS:
MILLOR DIFUSIÓ
AL MILLOR PREU.

PUBLICA LA TEVA PUBLICITAT
AQUÍ!

Contacta amb nosaltres:
619 579 870 // 690 381 496 · redaccio@elfardelemporda.cat

Gavarres en tensió



Lloc: Puig de Can Ribot - Fitor, municipi de Forallac

Uns núvols es conxorxen amb la supervivència de cada estiu sobre el puig d'en Ribot. Moblen un cel d'aire net i sec. Fan ombra generosa als boscos en un capvespre torrador. Impotents però, per baixar a ras i minvar l'alta tensió que ha trenat l'home.

Torroella de Montgrí



"El Racó del Trampolí"

EL TRAMPOLÍ VOL ARRELLAR-SE AL BAIX TER I OBRE UNA BOTIGA SOLIDÀRIA A TORROELLA DE MONTGRÍ

L'Associació El Trampolí, dedicada des del 2000 a l'atenció de persones amb discapacitat psíquica del Baix Empordà, ha obert a Torroella de Montgrí la segona botiga solidària del seu projecte formatiu i d'integració laboral. Es tracta d'un espai de més de 120 m2 situat a la plaça d'Espanya, número 3, on es poden trobar tot tipus d'articles, nous o usats —roba, llibres, joguines, articles de decoració, etc.—, fruit de donacions de particulars i empreses. Per bé que va obrir les portes l'1 de juliol, aquest dijous 7 de juliol, a les 17 h, tindrà lloc l'acte formal d'inauguració adreçat a tota la població i a col·laboradors de l'entitat.

Els responsables han fet un pas més en el desplegament territorial per la comarca i per això han obert una segona botiga a Torroella de Montgrí, la primera trobant-se a La Bisbal. L'objectiu és el mateix del primer centre, esdevenir un espai d'oportunitats per a les persones amb discapacitat i funcionar com a instrument de sensibilització que acosti la realitat d'aquest col·lectiu a la població general. La botiga estarà oberta de dilluns a dissa-

bte, de 9h a 13h i de 17h a 20h, i serà atesa per personal contractat, tot i que els usuaris del Trampolí col·laboraran activament en el seu funcionament.

Segons Maite Cobos, directora del Trampolí, amb la botiga es vol reforçar la vinculació de l'entitat amb l'àmbit del Baix Ter, d'on provenen alguns dels usuaris de l'associació. Des dels seus inicis, El Trampolí ha tingut més presència i activitat cap al sector sud del Baix Empordà. No obstant això, Cobos reconeix que d'un temps cap aquí, hi ha diversos establiments i empreses que estan col·laborant molt activament i desinteressadament amb l'entitat. És per aquest motiu que la nova botiga també serà una eina per reforçar les sinergies que ja s'han iniciat en aquest sector de la comarca.

L'Associació El Trampolí va néixer a la Bisbal l'any 2000 fruit de la neces-

sitat que observaven germans i amics de persones amb discapacitat psíquica, de donar a aquest col·lectiu eines per ajudar-los a integrar-se plenament i buscar respostes satisfactòries en tots els àmbits del seu projecte de vida. Les persones amb discapacitat intel·lectual es troben, en acabar l'etapa d'educació, abocades a nombroses dificultats, ja que no poden accedir al mercat de treball ordinari. A més, la complicació de la seva inserció en la societat sovint acaba reduint el seu cercle als familiars més íntims.

Amb més de 60 usuaris inscrits actualment, El Trampolí és un centre pioner a Europa que col·labora amb entitats d'àmbit nacional i internacional, compartint metodologies de treball i experiències. Per poder continuar amb la seva tasca social, s'esforça dia a dia per treballar la via de l'autofinançament. Per a dur a terme els seus objectius, l'entitat ofereix diferents serveis: Centre Creatiu Especial, Servei de Teràpia Ocupacional (STO), Servei de Llar de Residència, Menjador i la botiga El Racó del Trampolí. A part, fa importants tasques de sensibilització i organitza una gran quantitat d'activitats lúdiques i culturals. Exceptuant el pis tutelat i el menjador (STO), intenta oferir el màxim d'activitats gratuïtes als usuaris, fet que suposa un esforç diari per a autofinançar-se mitjançant activitats com venda de magdalenes, botiga de segona mà i diferents actes benèfics.



"Imatge interior de la nova botiga"

Sant Antoni de Calonge

I LOVE MED

Nens, adults, avis, i curiosos de totes les edats es van acostar divendres a la placeta de l'espigó de l'Amistat de Sant Antoni per veure l'estrena del documental "I love Med", una producció que recull l'experiència d'alguns dels artistes urbans de més renom, que per uns dies van deixar el seu entorn urbà per inspirar-se en la Costa Brava. Aquest audiovisual que es projectava per primer cop a la Costa Brava, fa una reflexió sobre les vivències i com adapten el seu art i la seva creativitat els artistes actuals quan es traslladen a espais diferents del seu entorn natural.

"I love Med" és una iniciativa impulsada per David Hernández, director del documental, i ha comptat amb l'ajut desinteressat de Joan Manuel Serrat, que apareix en aquesta producció i que ha autoritzat l'ús de 'Mediterráneo' com a banda sonora, i la participació dels germans Josep, Joan i Jordi Roca, del prestigiós restaurant el Cellar Can Roca. Una altra de les col·laboracions destacades és la de José Antonio Lasheras, que fou director de les coves d'Altamira.



"L'alcalde de Calonge davant les càmeres"



"I Love Med"

Palafrugell



"Cartell de les Converses de Barraca"

EL SURO, PROTAGONISTA DE LA "CONVERSA DE BARRACA" DEL 18 D'AGOST

L'Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Palafrugell va organitzar, a través de la Biblioteca de Palafrugell, la segona "Conversa de Barraca" d'aquest estiu,

que va tenir lloc el dijous 18 d'agost a la Sala El Salí de l'Hotel Hostalillo, de Tamariu a les 9 del vespre. Com ja és tradicional, en acabar la conversa, i a la cala dels Liris de Tamariu, es va oferir una sardina-da i un cremat per als assistents.

La conversa "El suro, més enllà de la indústria" va comptar amb la participació de Jo-

sep Espadale (conservador del Museu del Suro de Palafrugell), Àngela Martí (documentalista del Museu del Suro) i Jordi Turró (historiador).

Josep Espadale és Llicenciat en Història per la Universitat Autònoma de Barcelona i Postgrau en Museologia i Patrimoni per l'Institut de Patrimoni Cultural de la UdG. Des del 1988 és conservador del Museu del Suro

de Palafrugell i Membre fundador de l'Associació de Museòlegs de les Comarques Gironines.

Àngela Martí és Llicenciada en Història de l'Art per la Universitat Autònoma de Barcelona i Postgrau en Museologia i Patrimoni a la Universitat de Girona. Actualment és Documentalista al Museu del Suro de Palafrugell.

Jordi Turró és Llicenciat en Història. És autor o coautor de llibres bàsics de la bibliografia local i col·labora en publicacions i revistes d'investigació local. Actualment treballa en tasques d'investigació i arxiu a la Fundació Ernest Morató i al Centre de Documentació Ramir Medir del Museu del Suro.

Les Converses de Barraca són unes xerrades populars a l'entorn d'un tema local, en les quals els participants rememoren en públic històries, vivències i records al voltant del tema proposat.

A la primera de les dues converses d'aquest estiu, el passat 28 de juliol, es va parlar dels "50 anys de la Cantada d'Havaneres de Calella de Palafrugell".

La Bisbal d'Empordà



"Els premiats en artesania"

EL PRESIDENT PUIGDEMONT LLIURA ELS PREMIS NACIO- NALS D'ARTESANIA 2016

Entre els premiats, dos artesans adscrits a la marca de la ceràmica de la Bisbal

El passat 5 de juliol, el president de la Generalitat, Carles Puigdemont va fer entrega dels Premis Nacionals d'Artesania de la Generalitat dient que *"la Catalunya dels artesans té un present carregat de força i creativitat i molt de futur"*. Tot i les dificultats que ha patit i encara pateix el sector, el cap de l'Executiu va llençar un missatge d'optimisme demanant *"coratge per persistir i mirar el futur amb esperança i il·lusió"*.

En el decurs de l'acte, que va tenir lloc al Palau de la Generalitat, el cap del Govern va subratllar que Catalunya sempre ha estat un país molt vinculat a l'ofici i el mestratge i va apuntar que s'ha de continuar apostant pel sector, "no només amb la redacció d'una nova llei general de comerç que preservi el

model comercial català i doni aquelles aliances i actius per a la supervivència i el progrés del nostre teixit comercial", sinó que també "cal donar suport explícit del món de l'artesania".

En aquest sentit, el president va anunciar mesures com la creació d'un nou format del carnet artesà en les modalitats professionals i divulgatiu; la creació de la web per a la comercialització de productes artesans; la promoció de convenis amb els agents sectorials i una major vinculació amb les escoles de FP.

"Això s'ha de fer amb excel·lència i coneixement, com vosaltres feu la vostra feina diària, ja que només així aconseguirem complir la missió que té l'artesania: no només durar, sinó perdurar".

Actualment, Catalunya té 3.200 artesans, més de 20 territoris coneguts com a zones d'oficis singulars i prop d'una quarantena de gremis. "Dades que són l'evidència de la vitalitat del sector", va acabar dient el president.

Els Premis Nacionals d'Artesania reconeixen artesans, entitats i empreses que

han excel·lit en la seva obra i trajectòria i han aportat elements d'innovació i prestigi en el sector.

Enguany, s'han atorgat cinc guardons: un de principal, el Premi Nacional d'Artesania, i quatre subcategories: Premi a la Millor Marca Artesana; Premi a la Impulsa; Premi Prestigia i Premi Restaura. El reconeixement en la categoria d'Innovació ha quedat desert. En el marc de l'acte, també s'han entregat els Diplomes de Mestre Artesà corresponents a l'any 2016, que reconeixen el mestratge de 22 artesans catalans. Entre ells, trobem els bisbalencs Francesc Cabrillana i Jose Maria Mariscal, d'Albons, ambdós inscrits a la marca de la ceràmica de la Bisbal.

L'acte que es va celebrar al Saló Sant Jordi del Palau de la Generalitat també va comptar amb la presència del conseller d'Empresa i Coneixement, Jordi Baiget; el gerent del Consorci de Comerç, Artesania i Moda de Catalunya (CCAM), Miquel Rodríguez, i la directora general de Comerç, Muntxa Vilalta.

Sant Feliu de Guíxols



"Cartell de Lex Barker, Winnetou II, 1964
(Col·lecció Carmen Thyssen-Bornemisza)"

EL FAR WEST A L'ESPAI CARMEN THYSSEN

Gràcies als westerns de Hollywood hem conegut uns costums i una cultura que s'ha convertit en llegenda. La passió per l'oest americà i les tribus índies és més que mai d'actualitat.

Fins al 30 d'octubre a l'Espai Carmen Thyssen de Sant Feliu de Guíxols es pot veure l'exposició *"La il·lusió del Far West"* formada per un centenar de pintures, escultures i peces antropològiques, així com diverses activitats que ens permeten descobrir els detalls del mite.

Recordant les nits del llunyà Oest, els visitants podran gaudir els propers divendres 2 i 9 de setembre d'una visita nocturna guiada a l'espai (aforament limitat. Preu: 15€. Reserves a l'Oficina de Turisme Tel. 972 82 00 51) i els dissabtes 3 i 10 de setembre a les 18h de les visites guiades familiars (aforament limitat. Preu: 7€. Reserves a l'Oficina de Turisme Tel. 972 82 00 51). Aquestes activitats apropen al que fou la idealització d'un territori que passa a ser el context perfecte per a la projecció dels somnis, pintures que mostren un Nou Món que pocs havien trepitjat i que l'art occidental representa per primer cop. Obres que plasmen, entre l'antropologia i la fantasia, la vida en aquests paisatges de les tribus índies.

Per als que vulguin aprofundir i conèixer l'origen del qual avui ja forma part de la història dels USA, el proper dijous 15 de setembre, a les 20h, Àngel Quintana, professor d'història del Cinema de la Universitat de Girona oferirà la conferència *"La construcció d'una llegenda. Un recorregut pels mites del western"* a la sala d'actes del Monestir.

A més també, tots els que desitgin convertir-se en exploradors contemporanis ho podran fer a través de les visites guiades els divendres: 2, 9, 16, 23 i 30 de setembre a les 17h i els dissabtes: 3, 10, 17 i 24 a les 11.30h (Aforament limitat. Preu: 12€. Interès públic familiar. Reserves a l'Oficina de Turisme Tel. 972 82 00 51) i específicament les visites guiades familiars els dissabtes 3 i 10 de setembre a les 18h (Aforament limitat. Preu: 7€. Reserves a l'Oficina de Turisme Tel. 972 82 00 51).

 The advertisement features a stylized illustration of a restaurant building with the text 'RESTAURANT LA VILA' in an arch above it. Below the illustration is a close-up photo of a roasted lamb shank. A QR code is located in the bottom left corner.

C/ Abeurador, 18 · 17256 PALS
T. 972 66 81 93 · www.restaurantlavila.com

 The advertisement shows a photograph of a campsite with several bungalows and tents. Below the photo is a logo featuring a green triangle with a white 'X' and '1a' inside, and a stylized city skyline with trees and a river. The text 'resort de vacances' and 'camping & bungalows' is written above the skyline, and 'INTER PALS' is written in large red letters below the river.

resort de vacances
camping & bungalows
INTER PALS

Pals



LA 1a NIT D'ESPELMES OFEREIX A CENTENARS DE VEÏNS I VISITANS UNA VISIÓ MAI VISTA DEL NUCLI HISTÓRIC DE PALS

El passat 14 d'agost, el municipi de Pals va ser escenari d'un dels esdeveniments culturals més originals i diferents de l'estiu a la comarca. A partir de les 21h, es van apagar totes les llums del nucli històric i els carrers van quedar il·luminats a la claror de 10.000 espelmes. En un ambient íntim, càlid, recollit i agradable, centenars de persones van tenir l'oportunitat de descobrir la bellesa arquitectònica de Pals des d'una perspectiva mai vista fins ara i de contemplar els racons més populars del poble a la llum tènue, màgica i suggerent de les espelmes instal·lades a terra, a finestres, a murs i a balconades. Van acompanyar la vetllada un selecte grup d'artistes musicals vinguts de diferents parts del

món i espectacles diversos de mim, màgia i foc. L'èxit d'assistència va convertir la I Nit d'Espelmes en una vetllada veritablement màgica i inoblidable per als visitants i també per als mateixos veïns del municipi, que van poder endinsar-se en un retrat de Pals nou i diferent. Des de la Regidoria de Cultura es dona les gràcies a l'Ajuntament de Vallerano i, molt especialment, a la Associazione Culturale Piccole Serenate Notte delle Candele, que han portat a terme el disseny i planificació de l'esdeveniment, gràcies a l'experiència adquirida en l'organització de la Notte delle Candele a aquest municipi italià.

Platja d'Aro



2.700 ACCIONS PREVENTIVES A LES PLATGES

Balanç de mig estiu del servei de socorrisme

El servei de salvament i socorrisme a les platges del municipi, desenvolupat per Pro-Activa Serveis Aquàtics, i integrat en el programa Fem Platja!, de

l'Ajuntament de Castell-Platja d'Aro, ha realitzat durant la primera part de l'estiu (4 de juny-31 de juliol), 2.686 accions preventives per evitar situacions de risc (+25%), 537 atencions sanitàries (-1%) i 118 ajudes per banyar-se a usuaris amb mobilitat reduïda (+50%), en els tres espais on hi té presència: Sa Conca, Platja Gran i Cala Rovira.

En relació a les assistències sanitàries el nombre més alt són les derivades de ferides lleus (249), i tot seguit per les

picades d'animals marins (160). S'han efectuat 10 rescats i 10 evacuacions hospitalàries. En relació als indicatius de seguretat situats en sis punts de la façana marítima han registrat majoritàriament Bandera Verda (96%), i minoritàriament Groga (4%) i cap dia Vermella.

Hi participen 23 socorristes distribuïts en 5 punts de socors, 7 cadires i 1 torre de vigilància, però també a peu de platja. Es compta amb un servei propi d'embarcació i moto aquàtica de salvament, quatre caiacs, un quad i dues bicicletes de seguiment, i de tres desfibril·ladors. I a la Cala del Pi un punt SOS amb sistema d'intercomunicació sense fils connectat al telèfon d'emergències 112.

Salvament i socorrisme a les platges

- 537 atencions sanitàries i 2.686 accions preventives a les platges
- 118 ajudes al bany i 96% indicadors de Bandera Verda (4 juny-31 juliol)
- 23 socorristes de ProActiva integrats en el programa municipal Fem Platja!

Palamós



"L'ANC a Palamós (Foto: Carme Camins)"

L'ANC CALENTA MOTORS

Amb Jordi Sànchez, Dolors Bassa i Miquel Strubell

El passat dia 21 d'agost la Territorial de Palamós, Sant Joan i Vall-llobrega de l'Assemblea Nacional Catalana va organitzar una xerrada al Passeig del Mar de Palamós amb Jordi Sànchez, president de l'ANC, i Dolors Bassa, consellera de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya. Va presentar l'acte Miquel Strubell, un dels fundadors de l'ANC.

Tant Jordi Sànchez com Dolors Bassa van coincidir en afirmar que el procés cap a la creació de la república catalana continua endavant i van mostrar la seva confiança en la feina que fa el Govern

i el Parlament de Catalunya. El Govern treballa en la gestió del dia a dia i prepara el futur d'un país nou; el Parlament, en les lleis que assegurin el pas d'una legalitat a una altra amb total normalitat, sense cap buit jurídic. Davant la possibilitat que càrrecs polítics, com Carme Forcadell, siguin inhabilitats, Jordi Sànchez va declarar que la societat civil i la classe política estaran a l'alçada de les circumstàncies. Va demanar que, si és aquest el cas, Carme Forcadell continuï presidint el Parlament demostrant així la desconexió amb l'Estat Espanyol i les seves lleis injustes.

L'acte va ser seguit per unes 300 persones que van seguir atentament les explicacions dels ponents i van participar en el col·loqui posterior.

Jordi Mas



"Cartell de la Lan Party"

TRET DE SORTIDA DE LA LAN PARTY L'1 DE SETEMBRE

Fins diumenge omplirà la nau polivalent dels "50 metres" amb activitats i propostes relacionades amb les noves tecnologies i la cultura digital.

Aquesta activitat és organitzada per l'entitat Palamós Tecnofan i el Departament de Joventut de l'Ajuntament de Palamós. Realitat virtual, tornejos en xarxa, exposicions sobre Retrogaming, tallers de Scratch i dibuix digital, xerrades sobre Educació 3.0, Linux i microordinadors, intel·ligència artificial i d'Impressió 3D, formaran part de l'ampli programa de propostes que s'inclouen en aquest esdeveniment que dona l'oportunitat al públic en general d'aprendre i gaudir del món de la cultura digital i les noves tecnologies. El Palamós Lan Party repartirà fins a 1.300 euros en premis per als guanyadors dels tornejos de FIFA 2016, League of Legends i Rocket league. Inclòs es sortejarà una rèplica d'una màquina recreativa

En aquest equipament municipal

l'organització ha previst quinze grans espais. La zona Lan, un dels tradicionals atractius d'aquest tipus d'acte i on els participants podran trobar taules, cadires i connexions Ethernet per poder jugar en xarxa. També tindrà zones per als diferents tipus de campionats: League of Legends, Rocket league i FIFA16. Amb una inscripció prèvia els participants d'aquests tornejos tindran la possibilitat d'aconseguir fins a 1.300 euros en premis repartits per als primers classificats de cada categoria. Però també hi haurà una zona per fer tallers de còmic, la zona de conferències, la Zona Retro així fins a completar les 15 zones amb ambients diferenciats.

Activitats formatives i educatives del món tecnològic.

També es destaca la zona de tallers i conferències, un espai destinat a potenciar la vessant formativa i educativa del món tecnològic amb la participació de destacats experts en els seus camps (Educació 3.0, Scratch, la Rea-





litat Virtuals entre d'altres) i els tallers per a aproximar-se a la, l'ús d'Scratch, còmic, origami, Tinytap o tallers de control parental dirigits a pares. Tots els cursos i conferències seran gratuïts i oberts a tothom

La Palamós Lan Party també tindrà un apartat destinat a l'anomenat *Museu Retro*, en el qual s'hi podran trobar una mostra de diverses màquines **Arcade** restaurades per l'entitat Palamós Tecnofan i altres màquines d'època posades al dia per tal que petits i grans puguin gaudir-les. Les

persones que ho desitgin podran "fer un viatge en el temps" i jugar de manera totalment gratuïta amb aquests videojocs, tan populars en la dècada dels vuitanta del segle passat, com el "come-cocos" o els "marcians".

L'organització també inclourà un espai de joc especialment pensat per als infants que visitin la Palamós Lan Party.

Una de les gran sorpreses d'aquest any és que es sortejarà una màquina recreativa "una reproducció de les típiques màquines de les sales de joc".

Data: De l'1 al 4 de setembre

Horari: ininterromput de 10 a 22 h.

Dijous 1 de setembre: Jornada dedicada a la connexió dels equips dels participants i a rebre inscripcions als diversos tornejo i tallers.



Empordanet
1842

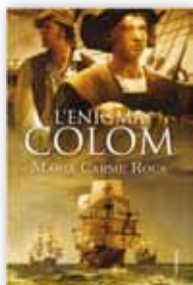
Plaça Major, 8 - 17258 Pals - Girona - Costa Brava
T. 972 66 80 97 - empordanet@telefonica.net

BAR - RESTAURANT
BONAVISTA

CUINA MEDITERRÀNIA CARNS A LA BRASA
MENÚ DIARI / MENÚ DE L'ARRÒS
MENÚ PER A GRUPS
TERRASSA / LOCAL CLIMATITZAT

Telf.: 638 71 81 90
c/.Muralla, 5 CP 17256 PALS
www.bonavistarestaurant.com

Suggeriments des de la Llibreria Cercle Català d'Història

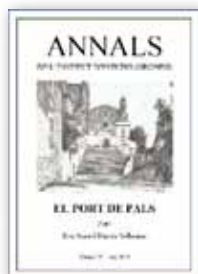


L'ENIGMA COLOM

De M^a Carme Roca, Ed. Grup 62, 2014

1493. L'almirall Colom ha tornat de les Índies Occidentals i prepara una altra expedició. Temps enrere, Guerau de Gualbes, fill bastard d'un noble, havia treballat sota les seves ordres. Però ara es veu obligat a amagar-se dels seus enemics en una Barcelona que procura mantenir les seves institucions d'autogovern malgrat els intents del rei Ferran per controlar-les. Mentre Guerau fa l'impossible per recuperar la confiança del seu antic mentor i l'amor de Blanca, la dona que estima, es veurà implicat en una teranyina de venjances, interessos i conspiracions creuades que tenen com a nexa d'unió l'almirall Colom i el seu gran projecte.

Maria Carme Roca (Barcelona, 1955), historiadora i filòloga, des de l'any 1997 es dedica professionalment a l'escriptura. D'ençà d'aleshores ha publicat una cinquantena de llibres. La seva obra s'adreça tant al públic infantil i juvenil com a l'adult. La passió que sent per la literatura i la història fa que sovint les uneixi i escrigui novel·la històrica. L'any 2006 va guanyar el Premi Nèstor Luján amb *Intrigues de palau*. Les seves novel·les *El monestir proscrit* (2008), *Barcino* (2009), *Escollida pels déus* (2011) i *L'enigma Colom* (2014) han captivat milers de lectors.



EL PORT DE PALS

D'Eva Sans i Narcís Subirana, Ed. CCH

Aquest treball, del que són autors n'Eva Sans (Cap de recerca del Cercle Català d'Història) i en Narcís Subirana (investigador i fill de Pals), ha estat publicat el volum LIV de l'Institut d'Estudis Gironins, i és el primer estudi acadèmic que aborda aquesta qüestió relativa a la recuperació de l'antiga vila marinera de Pals. "Fins ara hi havia provada l'existència del port de Pals durant els segles XVII i XVIII i notícies de la seva existència en el segle XIII. La troballa d'aquest port va suposar ara fa dos anys i mig una sorpresa per les veus que havien negat la seva existència i sorpresa també per la mateixa vila de Pals que tenia oblidat el seu passat mariner. Mariners i pescadors es troben localitzats a Pals de la mà dels estudis d'Anna M^a Corredor a través de treballs sobre toponímia i de les recerques de Narcís Subirana, historiador local.



CRISTÓBAL COLÓN, SU ORIGEN Y VIDA INVESTIGADOS CON TÉCNICAS POLICIALES DEL SIGLO XXI

De Jesús Delgado, Ed. Bubok

Cristòfol Colom, el genovès, el català, el gallec, el portuguès, l'israelita

Ningú sap amb exactitud d'on va venir i per què, si bé els seus contemporanis estan identificats. A aquest desconegut els Reis Catòlics li van concedir títols, el van nomenar virrei i li van lliurar vaixells, homes i diners.

Surt a la venda, la darrera obra de recerca sobre Cristòfor Colom. Un llibre que aborda una nova perspectiva, la de la recerca policial. Jesús Delgado, perit policial aporta les darreres tècniques de l'estudi pericial i cal·ligràfic per descobrir-nos el perfil psicològic de l'Almirall i els seus orígens, i ens confirma quins documents acceptats com a autògrafs per la "oficialitat" són falsos. En col·laboració amb el Cercle Català d'Història certifica la troballa realitzada per Eva Sans a la Biblioteca de Catalunya sobre l'escut falsificat de la família noble COLOM de Barcelona.

Un llibre que no deixarà ningú indiferent, un llibre que aborda un nou camí per descobrir la veritat: la recerca policial aplicada a la investigació històrica.

Un foc incombustible al Porta Ferrada



Carme Camins

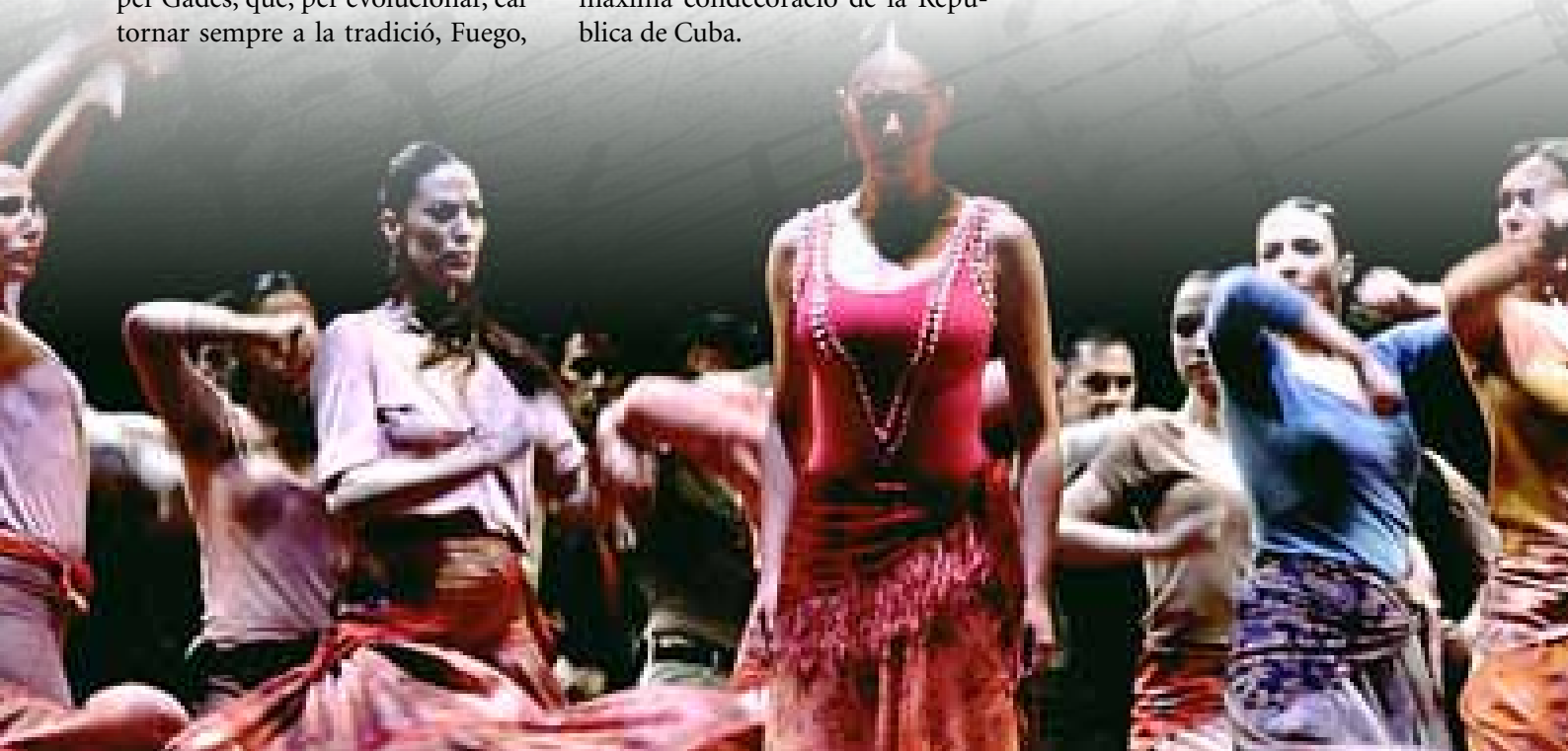
Vinculada de manera especial amb Sant Feliu gracies a interpretacions tan recordades com les de Carmen i Bodas de Sangre, la Companyia Antonio Gades retorna per quarta vegada a Porta Ferrada amb Fuego, un ballet de Gades i Carlos Saura inspirat en *L'Amor Brujo* de Manuel de Falla i en el qual, segons assegurava la seva vídua, el coreògraf alacantí hi veia algunes de les millors escenes de la seva carrera. Seguint la màxima, tan assumida per Gades, que, per evolucionar, cal tornar sempre a la tradició, Fuego,

estrenada l'any 1989 a París i inèdita a Espanya fins al 2014, presentà un ballet de gran bellesa, envoltat d'ambientacions oníriques i tenebroses, i amb el segell inconfusible d'un tàndem, el de Gades i Saura, al qual es reconeix haver popularitzat el flamenc al teatre i al cinema. Nou coreografies ballaren per un públic encisat al so de tangos o soleás entre d'altres. El foc de Gades continua cremant.

Gades, una figura controvertida

La figura controvertida de Gades es va obrir un buit en el panorama polític i cultural espanyol. Durant la Transició Espanyola es declarava com un "català d'Elda" d'ideologia marxista i pancatalanista independentista. Al llarg de la seva carrera perfeccionà el seu exercici de puresa en l'art: "el ball no és un exercici, el ball és un estat anímic que surt a través d'un moviment". Condecorat el 1999 amb la Creu de Sant Jordi, el 16 de juny del 2004 va rebre de mans de Fidel Castro - l'Orde José Martí-, màxima condecoració de la República de Cuba.

A la seva mort, Francesc Frutos, aleshores Secretari general del Partit Comunista d'Espanya dirà que era "home de compromís i dignitat, de lleialtats i amics, va beure des de nen de les fonts de la tradició obrera, del sofriment del treball, de la necessitat, elevant el seu art més gran, el ball flamenc, un ball de classe amb consciència, fins a la categoria de manifestació universal". Sant Feliu va viure una nit inoblidable amb una Esmeralda Manzananas sublim- de Candela- i un Miguel Lara- com a don José- que van saber commoure l'esperit del públic assistent a un Porta Ferrada ple de sobrietat i màgia amb la veu de Rocio Jurado que van encisar a través del seu art el cor del públic, en una nit de foc incombustible amb el segell propi de Gades.



La Mostra de Cançó de Taverna de Sant Feliu emplena l'Espai Port

Ariadna Sala

Sant Feliu de Guíxols va acollir el passat 18 d'Agost el tradicional concert de Cançó de Taverna, que enguany ha celebrat la seva XXII edició en un escenari privilegiat. L'Espai Port és el recinte principal del Festival Porta Ferrada, que va cedir aquest espai a la Mostra per tal de fer gaudir al públic de l'esperit de taverna que històricament ha caracteritzat Sant Feliu.

Amb accés lliure, els visitants van poder escoltar tres grups de taverna clàssics del poble, que repartits per l'escenari, escoltaven als companys entaulats i fent ambient. En "Sé", cantautor que a part d'interpretar cançó de taverna també ha compost temes alegres com la del "borratxo", va ser l'encarregat d'obrir en so-

litari el concert amb l'únic acompanyament d'una guitarra i la seva veu potent i salada. Seguidament el grup La Taverna va oferir clàssics tant estimats com l'"Havanera" de Tomeu Penya o el "Negrito Congo" a cop d'acordió i d'una guitarra que s'encarregaven d'acompanyar les

"L'Espai Port és el recinte principal del Festival Porta Ferrada"

veus de Miquel Pedrol i de Georgina Espolet. Després d'una mitja part on els assistents van poder gaudir d'una mica de cremat preparat per a l'ocasió, va arribar el torn dels Llops de Mar. Aquest grup d'havaneres format per cinc membres, i que van interpretar cançons d'aire més taverner i fanfarró, com "La Sardana de la Punyalada" o "Lola la taverne-

ra" amb l'acompanyament imprescindible d'un contrabaix, un acordió i dues guitarres.

El concert no podia acabar sense un cant comú que va incloure, a part de les mítiques "la bella Lola" i "el meu Avi", una cançó parida a Sant Feliu: "Vell pescador", composta per Josep Pujol.

Aquesta Mostra musical està organitzada per l'Àrea de Promoció i Turisme de l'Ajuntament (va ser recuperada l'any 2014 després d'un període en silenci) i s'inclou dins de la programació de la "Cançó de Taverna", que organitza diferents concerts a diversos espais emblemàtics del poble. Els últims concerts que resten pendents seran el dia 24 d'Agost a Sant Pol de Mar i el 3 de Setembre a la Plaça Girona (ambdós programats a les 22 h).



Com podem cuidar l'esquena?



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà



LA COLUMNA VERTEBRAL

És un conjunt de peces, vèrtebres i discs intercalats, que constitueix una part fonamental del nostre aparell locomotor. És l'eix que suporta la càrrega i l'equilibri del cos humà en posició vertical. Si no la cuidem, es pot avariar molt abans que els òrgans anomenats vitals: cor, cervell, pulmons, ronyons...

La medicina ha avançat molt en prevenció i cura de malalties greus, però la sobrecàrrega d'ossos i articulacions segueix provocant desgast d'aquestes estructures. És l'anomenada artrosi. Espondilosi o espondilo-artrosi quan ens referim a la columna.

Així doncs, ens podem trobar persones molt sanes, amb una qualitat de vida molt minvada pels problemes que li pot donar la seva columna. El dolor crònic de la columna

pot arribar a dificultar o impedir realitzar una vida normal, tant en l'activitat laboral com en les tasques de la vida diària.

És molt freqüent que la columna ens doni molèsties i és una de les consultes més freqüents que reben els metges de família.

QUÈ PODEM FER? COM ENS PODEM CUIDAR L'ESQUENA? COM DONAR LLARGA I MILLOR VIDA A LA NOSTRA COLUMNA?

El més important és que la columna no suporti més càrrega de la que pot tolerar en proporció a la seva estructura física. Amb això s'entén que el sobrepès i l'obesitat són els seus primers enemics.

La columna només descansa en posició horitzontal. Quan estem asseguts o drets, la columna carrega el nostre pes. Si no respectem les corbes fisiològiques, la càrrega no es pot repartir correctament per tots els segments vertebrals, es descompensa i van apareixent signes de sobrecàrrega amb més o menys intensitat. Això pot succeir a tots els nivells de la columna: cervical, dorsal i lumbar.

Hem de seure correctament, hem de procurar estar drets aturats poca estona, hem de caminar amb ca-

lçat adequat i cal evitar talons alts. Les postures inadequades i la càrrega de pes en posició incorrecte afecten molt negativament a la columna. Augmenten la pressió dins els discs i, sovint acaben provocant protrusions, desgast i, fins i tot, les anomenades hèrnies discals. Aquestes es produeixen quan, per un augment de pressió, els discs surten del seu compartiment intervertebral i envaeixen un espai que no els correspon, comprimint nervis i ocasionant molt dolor, ciatàlgia, cruràlgia, etc.

"Si no respectem les corbes fisiològiques, la càrrega no es pot repartir correctament"

Abans de fer una activitat física hauríem de preparar el cos. Això és el que fan els esportistes. Fan estiraments, escalfament, relaxació muscular, etc. Aquesta preparació no l'acostuma a fer ningú abans d'anar a la feina. Tant si són activitats pesades com si són tasques sedentàries, el nostre sistema múscul-esquelètic s'hauria de preparar abans i relaxar després de realitzar l'activitat, tant si és laboral com si es tracta d'oci.





La Dra. Avinyó és Cap del Servei de Rehabilitació de l'Hospital de Palamós

COMBATRE EL DOLOR

Com millor tractem la nostra columna, més trigarà a donar-nos simptomatologia dolorosa. Els dolors més freqüents de l'esquena són la cervicàlgia tensional i la lumbàlgia mecànica. Tant una com l'altra són contractures musculars en resposta a un sobreesforç o a posicions inadequades. Si ens conformem calmant-les amb fàrmacs (analgèsics, antiinflamatoris, relaxants musculars) o fent-nos fer un massatge, només tindrem una millora provisional. Tan aviat com passi

del seu dolor, aprengui els exercicis que necessita la seva columna i incorpori, en els seus hàbits i activitats, els consells per a la prevenció de recaigudes.

La majoria de pacients milloren de la seva simptomatologia i gairebé tots aprenen els exercicis i coneixen els consells de prevenció. Ho segueixen fent un temps, dies, setmanes, potser mesos...

Sovint se n'obliden, deixen de fer els exercicis de manteniment i un dia torna la molèstia, el dolor, prenen calmants, tornen al metge de família i freqüentment necessiten la baixa laboral. És important que els pacients es res-

ponsabilitzin de seguir el programa de prevenció de recaigudes. Només cal fer els exercicis indicats 5 o 10 minuts cada dia o realitzar una activitat física adient 1 o 2 cops per setmana: Pilates, nedar d'esquena o fer estiraments de la musculatura paravertebral.

Tots volem tenir salut i qualitat de vida fins molt després de la jubilació. Malauradament moltes malalties no depenen del que fem. Però el desgast i els problemes de sobrecàrrega de la nostra columna sí que depenen del tracte que li donem al llarg de la nostra vida.

Cuidem-nos, mantinguem un pes adequat, dediquem una estona cada dia a la nostra esquena, fem els exercicis abans de fer feina, seguim els consells posturals que ens hagin donat els professionals. Només així ho aconseguirem.

Cuidem-nos, mantinguem un pes adequat, dediquem una estona cada dia a la nostra esquena, fem els exercicis abans de fer feina, seguim els consells posturals que ens hagin donat els professionals. Només així ho aconseguirem.

Cuidem-nos, mantinguem un pes adequat, dediquem una estona cada dia a la nostra esquena, fem els exercicis abans de fer feina, seguim els consells posturals que ens hagin donat els professionals. Només així ho aconseguirem.

Dra. Conxa Avinyó

Cap del Servei de Rehabilitació
Hospital de Palamós

**CAPRICHIOSA
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**



FRANCISCO GUTIERREZ
TEL: 629764936
C/ Verga del carme n. 6
17230 Palamós

MASCOTES, ACCESSORIS, ALIMENTACIÓ

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

**GAMA ALTA
10% Dte.**



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, còlon 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!

Potenciar la ment amb l'exercici físic

De tots és ben conegut quins són els efectes positius que té l'exercici físic sobre la salut del mateix organisme: revitalitza el sistema circulatori i endocrí, equilibra la pressió sanguínia, allibera les toxines acumulades a través de la suor, enforteix els ossos i una llarga llista d'avantatges inacabables, però de quina forma influeix en la nostra ment i el caràcter?

És habitual experimentar després d'una sessió d'exercici o d'estiraments musculars, una sensació de benestar i de relaxació. La nostra ment està especialment calmada i sembla que els problemes s'hagin relativitzat, això és pels efectes de l'activitat muscular sobre el sistema nerviós. El nostre organisme ha alliberat uns neurotransmissors anomenats endorfines i aquests, al seu torn, han equilibrat els nostres sistemes parasimpàtic i simpàtic que formen part del sistema nerviós vegetatiu.

Així doncs, l'equilibri i tonificació del sistema nerviós és un dels primers avantatges que notarem en fer exercici físic, però també, en activar la respiració, augmentarem la nutrició i oxigenació de les nostres neurones, amb la consegüent repercussió en el nostre rendiment i eficàcia intel·lectual.

LA RESPIRACIÓ

La respiració és el pont entre el nostre cos i la nostra ment, és l'única funció corporal que podem fer tant de forma inconscient com conscient, per tant en el moment que aprenem a dominar-la i controlar-la, podem, a la vegada, controlar els nostres estats mentals.

Tanmateix és necessari coordinar-la adequadament amb l'exercici físic perquè aquest esdevingui més efectiu en les dos vessants: física i mental.

LA RESPIRACIÓ

És per tant molt recomanable exercitar-la de forma constant d'aquesta manera: Inspirem pel nas de manera profunda i lenta portant l'aire a la part més baixa dels pulmons de forma que no tem com el ventre s'infla degut el moviment que fem amb el diafragma- és el múscul que separa els pulmons de la cavitat abdominal-, per això s'anomena respiració diafragmàtica. Procurem que la zona del pit no s'enlairi, només hem de portar l'aire a la part inferior dels pulmons i retenir-lo dintre almenys 5 segons.

FER CIRCULAR L'ENERGIA

La hipertonia, és a dir, l'excés de to muscular, és molt freqüent avui en dia, sobretot a la zona de les espatlles i cervicals. En aquestes àrees d'important contingut emotiu- es bloquegen les emocions mal assimilades, com la por o la inseguretat. Alleugerir aquests nusos musculars amb la gimnàstica o els estiraments farà que la nostra energia corporal circuli amb més fluïdesa, afavorint la claredat de les nostres idees i la capacitat d'atenció mental, augmentant la nostra consciència i la visió d'allò que ens envolta.

De la mateixa forma que els astronautes perden força muscular al no haver de maldar amb la resistència gravitatòria de la terra, així el caràcter es debilita si no l'estimulem amb activitats que requereixin un esforç de superació constant.

El fet d'alliberar aquesta energia estancada és, a la vegada, una via per descarregar-nos de la tensió o agressivitat acumulades i afavorir la relaxació. Ja que cos i ment formen un tot inseparable, els canvis físics que enforteixen el nostre organis-

me i li donen més resistència física i més força muscular, afecten la nostra autoestima, enfortint el nostre estat d'ànim i donant-nos una força psicològica que ens ajuda a afrontar de forma diferent els embats de la vida.

MINYONS ESCOLTES

L'exercici físic ens ensenya a superar els nostres propis límits i a crear-nos reptes personals, més tard aquests hàbits apresos, encaminats de forma adequada, són un bon entrenament per millorar la força de voluntat i enfortir el nostre caràcter.

Així també ho va entendre Josep Maria Batista i Roca, quan l'any 1927 va constituir l'agrupació "minyons escoltes" que ha arribat fins als nostres dies. "La finalitat fonamental de l'escoltisme català és la formació i enfortiment del caràcter dels catalans..." ens deia, i amb aquestes paraules definia de forma magistral com l'exercici físic ajuda a crear una dinàmica pro-activa davant la vida, ajudant a lluitar contra la desídia en la qual molts joves es troben immersos, impulsats per una societat amb un creixent sentit de l'oci i del mínim esforç. Com si ja preveïés l'augment espectacular d'aquesta tendència, va pensar en l'activitat esportiva com un mitjà adequat per pal·liar-ne les conseqüències.

Carme Camins

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



Els nostres mots

EL CANT DE L'ESTIU...

Núria Aupí. Filòloga

El mes de juliol és el mes de la calor i durant les primeres setmanes encara es poden veure màquines de segar amunt i avall. Els camps segats, descansen grocs i sovint la planúria escapça la vista a causa de les bales grosses i rodones desades curosament en fileres. El contrast d'aquest paisatge ve donat pel dels arrossars, plens de verdor i de vida, per les hortes plenes de mongetes, tomates, cebes, cogombres, i pels arbres fruiters que enllamineixen la vista i la boca quan assaborim la fruita madura i dolça. El roig de les cireres ha donat pas al taronja lluent dels albercocs i al foc dels préssecs. La carnositat d'aquestes a la frescor de les síndries i dels melons. Pels jardins, lluen esplets de tot tipus de flors i d'olors que tempten les abelles amb les ratlles del groc del gira-sol. Enmig de tot aquest joc de colors, olors, sabors i contrastos, els ocells solquen els espais amb una alegria i uns refilets encomanadissos.

En referència als ocells o al cantar tenim expressions com:

- ♦ **Canta com un rossinyol:** Persona que té una veu harmoniosa i clara quan canta.
- ♦ **Xerraire com una mallerenga:** Persona que no calla mai.
- ♦ **Fa galls:** Persona que desentona quan canta.
- ♦ **Cantar-li les quaranta:** Renyar, dir les coses pel seu nom a una persona.
- ♦ **Cantar les absoltes:** Donar per perduda alguna cosa.
- ♦ **Ni menja, ni piula:** Una persona que no fa res.



L'Empordanet rialler



FRAN CUTIÉRRÉZ

“Honorant a Colom, Catalunya honora als seus fills predilectes”



Lema del concurs del monument a Colom de Barcelona

Un Nou Món fou descobert a la ciutat de Barcelona, quan els Indis i els papagais, l'or i les espècies de les Índies, fascinaren als reis Catòlics, i Ferran, comte de Barcelona i rei d'Aragó li atorgà tots els honors. Tot el que a partir d'aquí succeí es troba però immers en la nebulosa del misteri voluntari i artificial d'una falsa tesi, la de la seva genovesitat, erigida i fonamentada sobre falsedats que al segle XX ja demostrà en l'àmbit

internacional l'eminent Luis Ulloa. Ell, molt seriosament i basant-se en nombrosos estudis i proves irrefutables, proclamà finalment a tots nivells la seva catalanitat.

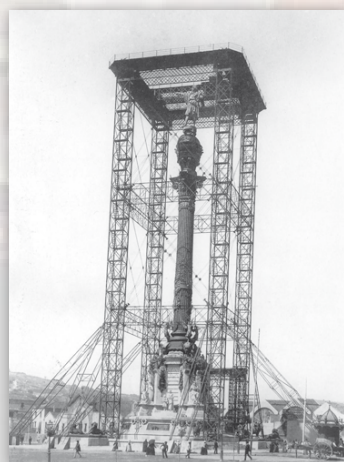
Des del Cercle Català d'Història volem homenatjar la figura de l'Almirall Colom i els valors que el representen recordant al públic per què es va decidir erigir el 1888 el monument de Colom a la ciutat de Barcelona, la ciutat Comtal. Pensem que si som coneixedors dels detalls de les coses, valorarem molt més el nostre patrimoni monumental i artístic fent que es revalorï i superant els obstacles que puguin haver-hi.

Els nostres lectors se sorprendran perquè avui recuperem de manera inèdita per al públic i gràcies a la Biblioteca de Catalunya la memòria explicativa que es va publicar el 23 de setembre de 1882 del premi únic concedit a Gaietà Buigas, arquitecte guanyador del projecte del monument a Colom, que va presentar en el “concurso nacional” i que portava el lema següent: “HONRANDO A COLÓN, CATALUÑA HONRA A SUS HIJOS PREDILECTOS”. Un projecte

inicial com veurem en algun dels seus dibuixos, en què la seva figura no assenyalava amb el dit el mar, sinó que duïa una bandera a la ma mirant cap al cel com a representació de la seva profunda devoció cristiana.

És important que els nostres lectors s'adonin del missatge clar i directe amb què Gaietà Buigas afirma que “...sabida es además la parte importantísima que Cataluña tuvo en el descubrimiento, conquista y civilización de las Américas y especialmente en el descubrimiento.”. I per finalitzar el nostre homenatge a l'il·lustre Almirall Cristòfor Colom, demanarem un moment de reflexió quan Buigas ens recordi els atributs que tenia Colom “...como Príncipe y Virrey de las Indias, dignidades que le confirieron los reyes católicos en premio de sus inestimables servicios.”, un Príncep no reconegut ni investigat per l'àmbit acadèmic català i un Virrei de les Índies amb una intitolació exclusiva en aquells moments de la Corona d'Aragó.

A principis del segle XXI, encara naveguem en l'oblit i el desinterès de la nostra pròpia història, amb herois oblidats i seguint a remolc dels prejudicis. Cal obrir la ment i analitzar de manera freda i objectiva les proves que tenim al nostre abast i treballar per trobar-ne de noves. Cal virar rumb a la veritat sigui quina sigui perquè forma part del nostre passat col·lectiu.



Instantània de la construcció del Monument a Colom, al 1888



Lema del projecte presentat per l'arquitecte Gaietà Buigas



Imatge del projecte d'estatua de l'almirall Colom

Eva Sans

Cap de recerca del Cercle Català d'Història
www.cch.cat

L'Empordà



un món per descobrir