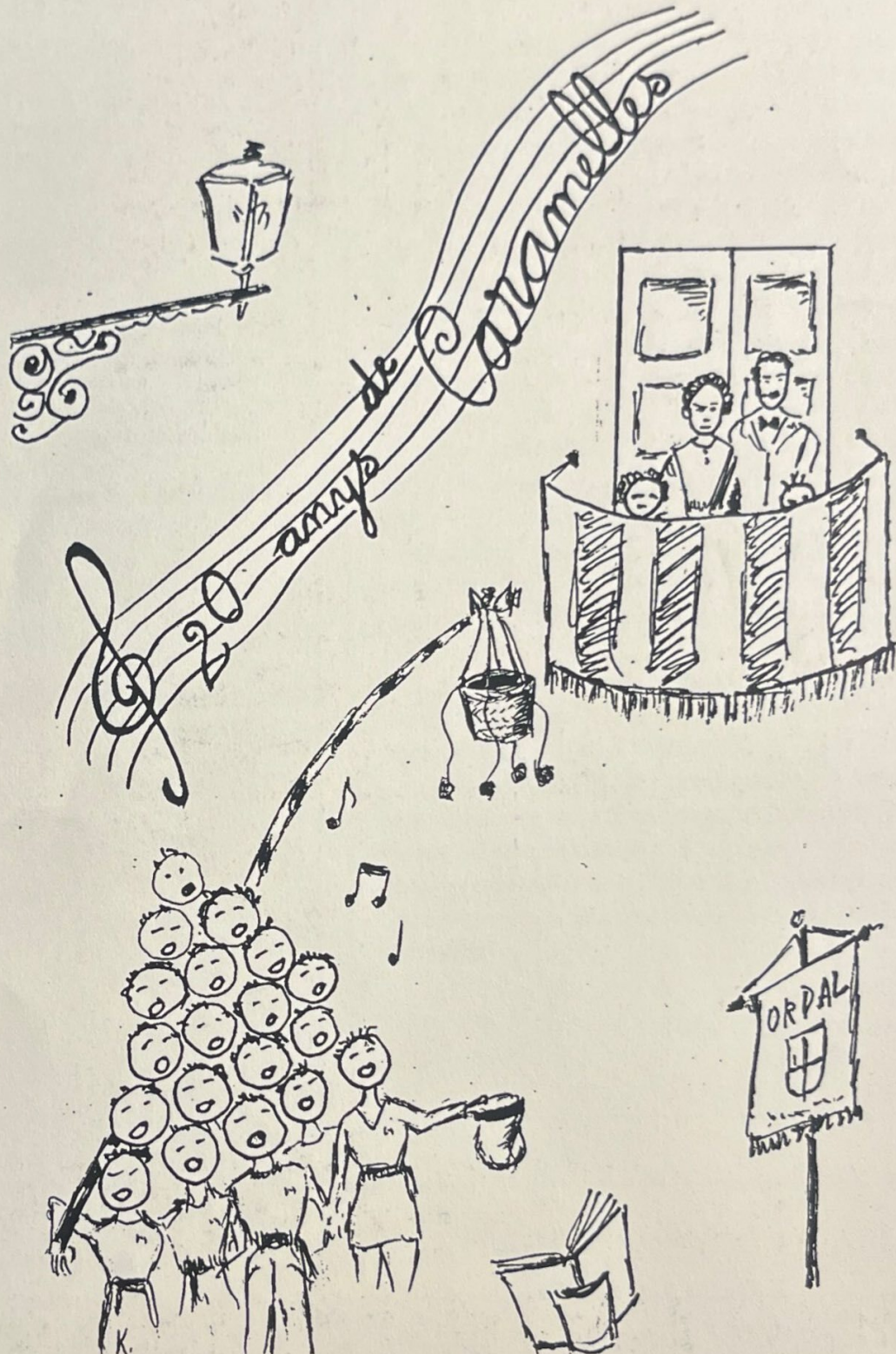


l'ateneu

ORDAL

ABRIL

NÚM. 29





EDITORIAL

SUMARI

EDITORIAL	1.
INFORMACIÓ DE L'ATENEU	2
SALUT	4.
VOCABULARI POLÍTIC	7.
EDUCACIÓ	8.
CUINA	9.
SECCIÓ DE PEL·LÍCULA	10.
ASTRONOMIA	11.
FELICITATS	12.
FET A CASA	14.
FOTO NOTÍCIA	20.
MÚSICA	21.
BÚSTIA	23.

Per la publicació de qualsevol carta o article, l'escrit ha d'anar signat per l'autor o amb pseudònim. Estaran mecanografiats, a doble espai, una sola cara i en català.

DIRECCIÓ:	Joan Josep Tres
COORDINADOR:	Magí Vendrell
REDACCIÓ:	Mariàngels Buira Cèlia Vendrell M ^a Àngels Curto Elisenda Vendrell
DISSENY:	Xavier Rosell
PORTADA:	Kim Cervera
TRACTAMENT D'IMATGES:	Xavier Rosell
TIRATGE:	275 exemplars
EDITA:	L'ateneu Ordalenc AV.Barcelona 47 08739 Ordal

L'ateneu no es fa responsable del contingut dels treballs publicats i signats pels autors respectius, ni comparteix necessàriament el criteri dels mateixos

"sense la seva veu no hagués estat possible"

En aquesta Pasqua del 2000 es celebren els 20 anys de les Caramelles, és motiu d'alegria i joia i es mereix una molt gran felicitació a tots aquells i aquelles que han fet possible any rera any omplir el poble d'Ordal amb els seus cants.

Sobretot cal remarcar de manera especial el fet que ha estat possible gràcies a l'esforç i dedicació no d'una persona sinó d'un grup de persones, la qual cosa ens fa veure que en grup moltes coses tiren endavant tot i que la situació de grup comporta un compromís més fort, en el sentit que cadascú del qui el forma necessita de l'altre : primer de la seva veu , de la constància en la preparació, de la puntualitat i assistència, de la bona entesa amb els altres ...

Any rera any moltes persones s'han mantingut en el grup de caramellaires que formen la Coral Oreneta d'Ordal , d'altres s'hi han afegit en algunes Pasqües i en d'altres alguns no hi han estat presents . També en el transcurs d'aquests 20 anys s'han format dos grups més : el dels mitjans i dels petits, fet que fa pensar en una llarga continuïtat en les cantades de caramelles .

I la continuïtat de tots plegats fa pensar que agrada, als qui canten i als qui escolten i això és bo, i és un camí per mantenir la tradició en el nostre poble.

No ens volem deixar d'anomenar a totes aquelles altres persones que de manera desinteressada preparen refrigeris i llaminadures per als cantaires i de tots els qui agraeixen l'esforç de tot un grup amb la seva presència i aportacions pels carrers i places i escolten amb alegria els cants que li ofereixen els caramellaires.

Moltes felicitats a tots i totes
Redacció.



INFORMACIÓ DE L'ATENEU

Benvolguts socis:

Com tots sabeu el propassat dia 13 de febrer es va celebrar l'Assemblea General Ordinària. Tot seguit us detallarem per als que no hi poguéreu assistir el contingut de la mateixa així com les propostes que es van aprovar.

1er. Punt de l'ordre del dia (lectura i aprovació de l'acta anterior).

El Secretari, en Francesc Ripoll va llegir l'acta anterior quedant aprovada per unanimitat.

2on. i 3er. Punt de l'ordre del dia (estat de comptes de l'exercici 1999 i pressupost 2000)

El President, en Joan Josep Tres es va encarregar d'explicar l'exercici 1999 (aprovat per unanimitat) i de presentar el pressupost per al 2000, on cal destacar l'augment del mateix, quedant en 7.400.000 ptes. (cal tenir en compte que el de 1999 tenia una previsió de 6.185.000 ptes.).

El Vicepresident, en Joan Anton Milà va explicar que l'increment econòmic del pressupost és a causa de millores de qualitat de les activitats i un millor recàlcul del manteniment de l'entitat. També va remarcar que la quota del soci/a no es veu afectada per l'augment del pressupost, sinó tot el contrari, se li dona un major aprofitament ja que totes les activitats que organitza l'Ateneu són gratuïtes per als socis, a excepció d'aquelles que necessitin infraestructura externa (cursos, sortides i excursions, sopars, etc...). En aquests casos, el preu de soci/a serà el més aproximat possible al del cost real de l'activitat a realitzar.

4art. Punt de l'ordre del dia (modificació de les dates de cobrament de la quota de soci/a)

El Vicepresident va recalcar la proposta de modificació argumentant que degut a l'oferta d'activitats que genera l'Ateneu, caldria avançar la quota per així poder fer front a les despeses que es generen i també per a tenir més temps per a coordinar-les.

Les noves dates (aprovades per unanimitat) són les següents:

Cobrament en mà (10.000 ptes.) durant el mes de *febrer*. Com que aquest any l'Assemblea s'ha fet a mig febrer, el plaç s'allargarà fins a *finals de març* per tal de donar més comoditat als nostres socis.

Cobrament per caixa o banc. La meitat de quota (5.000 ptes.) durant *febrer-març*, i l'altra meitat en el mes de *juliol*.

5è. Punt de l'ordre del dia (presentació de l'organigrama de la Junta Directiva - altes i baixes)

El President va comentar que l'actual Secretari va demanar passar a vocal, quedant la plaça coberta per a en David Lorente. També va explicar el funcionament de la Junta Directiva que queda representada de la següent manera:

President	Joan Josep Tres
Vicepresident	Joan Anton Milà
Secretari	David Lorente
Tresorer	Isabel Rusinés
Coordinador de sales	Jordi Pons
Activitats Culturals	Francesc Ripoll
	Eduard Vendrell
Manteniment	Joan Fortuny
Activitats Recreatives	Carles Fortuny
	Natàlia Figueres
Coordinador Revista i Esplai	Magí Vendrell

6è. Punt de l'ordre del dia (Proposta per a fer el projecte d'ampliació i reforma de les instal·lacions de l'Ateneu)

El President, amb el recolzament dels membres de la Junta Directiva, va demanar als socis assistents l'aprovació per efectuar un primer projecte d'ampliació i reforma de les instal·lacions per tal d'adequar-les a les necessitats actuals, tant en estructura com en serveis. Cal aclarir que aquesta aprovació només és per a fer un primer projecte, el qual ens servirà de guia per a consultar en properes Assemblees i arribar a un projecte definitiu amb l'aprovació de la majoria dels socis. Després d'aclarir alguns punts, es va demanar el parer dels socis, quedant aprovada per unanimitat la proposta efectuada per la Junta Directiva.

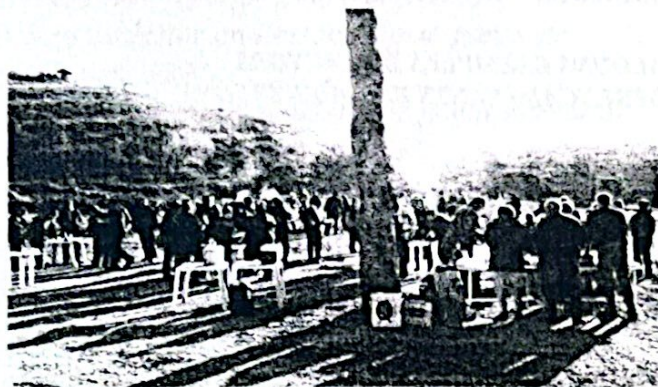
Per a tenir informació més detallada dels pressupostos 1999 i 2000 així com de l'Organigrama de la Junta Directiva us recordem que estan exposats a la cartellera del cafè. Tanmateix us informem que per qualsevol dubte us podeu adreçar a l'oficina de l'Ateneu tots els dilluns de 21:30 a 22:30 hores, on molt gustosament us atindrà la Junta Directiva.

ACTIVITATS DE L'ATENEU

Després de les festes de Nadal, l'Ateneu torna a reviure un altre any ple d'activitats i festes per als seus socis. Tot seguit fem menció de les que ja s'han dut a terme així com de les més properes.

FESTA DE SANT SEBASTIÀ

Com cada any ens vàrem aplegar tots junts per a esmorzar en el lloc de costum. Botifarres, cansalada, arangades, carxofes, vi, olives, etc... un bon àpat que enguany va ser regat amb cafè gratuït per a tots els socis per gentilesa dels cafeters de l'Ateneu.



Al vespre vàrem gaudir d'un magnífic ball a càrrec del conjunt Tropik Show, regat amb bon cava i galetes.

Volem agrair als nostres col·laboradors, sense els quals no seria una autèntica Festa:

Ajuntament de Subirats, Marquès de Camps, Els Arcs, Josep i Ricard Casas, Cal Pau i al Rossend i la Inés.

CURS DE CATALÀ PER A ADULTS

El passat dia 23 de febrer va començar un curs de català per a adults organitzat per l'Ateneu. Per tal de facilitar l'assistència, es disposa de dos horaris diferents. Cal destacar l'animació i atenció que dispensen els alumnes i sobretot el bé que s'ho passen.

CARNESTOLTES

El dia 27 de febrer va ser la data triada pel ball de disfresses amenitzat pel duet Rico-Rico. Feia goig veure la sala plena d'infants disfressats amb molta il·lusió i alegria. El ball va ser molt animat i amb molta participació per part de tothom.

CURS DE BALL DE SALÓ

El dia 4 de març va fer inici un nou curs de balls de saló, amb la participació de nous socis amb l'afany de passar-ho bé i aprendre i millorar noves tècniques de ball. Des d'aquí els animem per a fer els balls més lluits.

TEATRE

El dia 5 de març i dintre de la Roda de Teatre del Penedés, el grup de "L'Escorça" de Sant Joan de Mediona ens va oferir una representació. Cal destacar l'assistència de públic.

El dia 19 de març el grup "Terra Baixa" ens va oferir l'obra "L'hostalera". Tots junts vàrem gaudir i riure de valent amb l'actuació d'actors del nostre poble amb la representació d'aquesta obra tant còmica i divertida.

SORTIDA A LA PASSIÓ D'ESPARREGUEGUERA

El passat dia 9 d'abril vàrem poder gaudir d'una de les obres més representatives de les dates properes a la Setmana Santa.

FESTA DE L'ARBRE

Enguany està previst pel dissabte dia 6 de maig fer uns jocs per a la mainada i xocolata desfeta. El diumenge dia 7 de maig la Festa continuarà amb una ballada de Sardanes al migdia i un gran ball a la tarda amenitzat per l'Orquestra Empòrium de Girona.

SANT JOAN

Al igual que l'any passat, està previst de fer un sopar-revetlla que estarà amenitzat pel duet Rico-Rico.

Per a més detalls de les activitats que estan previstes, així com les noves que poden sorgir, us mantindrem informats mitjançant els cartells que normalment sempre es posen a les botigues.



SALUT

LA MIGRANYA ÉS MÉS QUE UN SIMPLE MAL DE CAP

Moltes de les persones que pateixen de mal de cap utilitzen la paraula "migranya" per a descriure un mal de cap particularment dolorós.

Certament la migranya és això, i molt més. És una condició única amb unes causes biològiques específiques i uns símptomes característics que, encara que es poden produir a qualsevol edat, s'inicien generalment entre els 10 i 30 anys, i és més freqüent en les dones que en els homes.

Per a molts patir de migranya s'associa amb faltar dies al treball, no disfrutar de moments d'esbarjo amb la família i els amics, i perdre l'oportunitat de gaudir de les coses que en la vida es consideren més rellevants. Afortunadament avui en dia, no té per què ser així.

QUÈ CAUSA MIGRANYA ?

Actualment, molts científics creuen que les migranyes es desencadenen per successos que provoquen que els vasos sanguinis del cervell s'estrenguin i es dilatin. Poden ser suscitades bé per un o varis factors estimuladors. Els factors desencadenants afecten al cervell, posant en marxa successos que produeixen la dilatació i inflamació dels vasos sanguinis. Els canvis en els vasos sanguinis poden ser causats per alteracions en la setoronina, una substància produïda de forma normal en l'organisme.

A mesura que la sang és bombejada a través dels vasos sanguinis dilatats i inflamats, el qui ho pateix sent un dolor "tipus martilleig" que és característic de la migranya.

QUÈ PROVOCA UN ATAC DE MIGRANYA?

Avui en dia, els professionals de l'assistència sanitària tenen una idea clara dels canvis que tenen lloc a mesura que avança un atac de migranya, encara que no està tan clar el motiu pel qual aquesta seqüència comença.

El que se sap és que en una persona susceptible, un o més d'una sèrie de factors poden "disparar" un atac. Aquests estímuls desencadenants poden ser coses que s'han vist, olorat, escoltat, menjat o experimentat. Els factors desencadenants varien d'unes persones a d'altres. El fet d'identificar-los i evitar-los és una de les millors tècniques de tractament per a controlar la freqüència de la migranya.

ALGUNS EXEMPLES DE FACTORS DESENCADENANTS FREQUENTS SÓN:

Factors dietètics

Cafeïna (café, tè, xocolata, begudes de cola (refrescs)).

Alcohol (Sobretot el vi negre, el cava i la cervesa).

Menjars quotidians (Formatges curats, nata tallada, llet sencera)

Aperitiu (Nous, mantega de cacahuet, menjars en escabetx, sèsam)

Carns (sobretot amb nitrats, salsitxes, frankfurts)

Factors emocionals

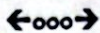
L'estrés, posar-se furiós, la depressió, l'ansietat, la fatiga, l'expectació i l'excitació.

Factors relacionats amb l'activitat

El moviment, l'exercici, el son, la fatiga visual i lesions al cap.

Factors relacionats amb la medicació

Productes que alleugereixen el dolor i analgèsics sense recepta (OTC). Alguns suplementes vitamínics. Medicaments amb recepta, com alguns medicaments per a pressió sanguínia, nitroglicerina.



Factors hormonal

Menstruació ,Anticonceptius /suplements d'estrògens ,Embaràs.

PER TAL DE SABER SI EL MAL DE CAP ÉS MIGRANYA cal fer-se aquestes preguntes: _____

- El mal de cap és més intens en un costat del cap?
- El dolor és de tipus "martilleig" ?
- El dolor fa que hagi d'interrompre la propia activitat quotidiana normal ?
- S'agreuja el dolor amb l'activitat?
- Sent malestar en l'estómac o té ganes de vomitar?
- Li molesta especialment, o és particularment sensible a la llum o al so?

Si la resposta és positiva en 2 ó més de les 4 primeres preguntes i a qualsevol de les 2 últimes, hauria de realitzar una visita al metge ja que solament el seu metge és qui pot diagnosticar si pateix de migranya.

QÜESTIONARI PER A LA VISITA AL METGE _____

Els científics han après més que mai respecte de la migranya. Fins i tot les persones que la pateixen, i que van ser diagnosticades fa tant sols alguns anys , podrien sorprendre's per els molts tractaments eficaços que existeixen avui en dia contra la migranya , i que els metges poden oferir-los per tal que visquin la vida que desitgen.

Aquest qüestionari pot aportar al seu metge informació d'importancia respecte dels antecedents del qui pateix migranya.

- 1- Quin dia va tenir mal de cap?(anotar la data completa.)
- 2- Indiqui la intensitat de dolor que va experimentar durant el seu mal de cap (el 5 significa dolor molt fort, i'l 1 significa dolor "mínim")

- 3- Quant va durar el seu mal de cap ? - Minuts - Hores- Dies
- 4- El seu mal de cap va provocar que no pogués anar al seu treball habitual o que no pogués passar temps amb la seva família o amics, o va haver d'interrompre llurs activitats quotidianes? SÍ/NO
- 5-En cas afirmatiu: Quants dies ?Quantes hores ?
- 6- Quina medicació utilitza (amb/o sense recepta) per tractar el seu mal de cap ?
- 7- Què és el que més i el que menys li agrada de la medicació que segueix per a tractar el seu mal de cap?
- 8- Ha disminuït la seva capacitat per a treballar o realitzar activitats normals , fins i tot després de prendre la seva medicació per a tractar la migranya?SÍ/NO
- 9- Creu que existeixen altres coses que el seu metge hauria de conèixer respecte al seu mal de cap (factors que la desencadenen, símptomes, antecedents familiars...?)

Recordi , solament el seu metge pot diagnosticar la migranya i recomanar-li un tractament adequat. Per tant , si pensa que pateix de migranya, vagi el més aviat possible a la consulta del seu metge. Ell/Ella li podrà demanar que anoti a mode de diari evolutiu :dades i/ o característiques sobre el seu mal de cap , les quals li serviran d'ajuda per al diagnòstic i concreció d'un tractament eficaç.

Isidre Bages
metge

TABAQUISME

Després de llegir l'article del Dr.Bages sobre l'EPOC , en el que tractava el tema de l'abandonament del tabac com a condició necessària per a millorar aquesta malaltia , voldria fer unes consideracions per valorar , des del punt de vista de la persona fumadora, el que crec que cal fer per deixar de fumar.

1. En primer lloc assumir la necessitat de deixar de fumar , sense cap tipus de dubte i d'una manera clara i ferma. Per ajudar-nos a això és important pensar o "repensar"els motius pels quals volem deixar de fumar. La motivació és el factor que més ens ajudarà a prendre la decisió d'intentar deixar de fumar. De motius n'hi ha molts :

SALUT : Aquest és el principal generador de motivació per deixar de fumar , tant des d'un punt de vista de prevenció de malalties , com des de la perspectiva de millora de símptomes (tos, cansament,etc...)En relació a la salut hi ha unes dades que encara que molt repetides crec que és important posar-les aquí:

A Espanya 45.000 persones moren cada any per culpa del consum del tabac .

La mortalitat relacionada amb el tabac és més gran en persones adultes joves (entre 44 i 54 anys). Això vol dir que hi ha una gran pèrdua d'anys de vida.

Quasi el 90% de l'EPOC(a la que fa referència l'article del Dr.Bages)està lligada al consum del tabac.El tabac és el responsable del 30% de tots els càncers.

DINERS : una persona que fumi 1 paquet de ros americà al dia té una despesa de 150.000 pessetes l'any en tabac.

DONAR EXEMPLE: els pares pels fills, un membre de la parella per l'altre, els mestres pels seus alumnes, el personal sanitari pels seus pacients, etc...

SENSACIÓ DE DEPENDÈNCIA: hi ha persones que els preocupa seriosament ser depenents d'una droga com la nicotina.La qualcosa vol dir perdre el control sobre una part de la seva vida quotidiana. Deixar de fumar per aquestes persones pot ser guanyar una petita llibertat.

ESTÈTICA: al deixar de fumar aturem l'envelliment prematur de la pell(cutis), millorem l'esmalt de les dents, eliminem les taques grogues dels dits, evitem el mal alè i millorem els sentits del gust i de l'olfacte , a més d'evitar que tot el que ens envolta faci olor a tabac (roba, cotxe,casa,etc...)

2. Valorar la seva dependència a la nicotina per determinar si cal utilitzar substituts de nicotina. Fer-se aquestes 3 preguntes:

-Fuma el 1er.cigarret abans de 30 minuts després de llevar-se?
 -Fuma més de 15 cigarrets?
 - Ha intentat deixar de fumar anteriorment hi ha recaigut en la primera setmana?
 Si alguna de les preguntes anteriors és afirmativa, segurament vostè es beneficiaria d'utilitzar substituts de nicotina.

3. Posar-se una data concreta(més o menys 15 dies vista)per deixar de fumar.

4.Preparar-se en aquests 15 dies :
 Reduir el consum.

Desatumatitzar el consum: canviar de marca, anotar tots els cigarrets que fuma durant un dia (aquestes anotacions cal fer-les varies vegades).Intentar retrassar al màxim el primer cigarret,etc...

Repasar la llista dels motius per deixar de fumar
 Pensi què farà en els moments difícils, els primers dies.

5. El dia assenyalat , estigui tranquil, pensi en la gran decisió que ha pres i en els avantatges de ser un no fumador .Faci una mica d'exercici(passejar).Eviti situacions de relacions socials amb fumadors .Pensi que deixar de fumar és difícil però no impossible .Ha d'estar disposat a patir una mica tot i sabent que aquest patiment és passatger , dura uns quants dies .Si té ganes de fumar faci alguna cosa: beure aigua, menjar alguna cosa que no aportí moltes calories , donar-se una dutxa, fer exercicis de relaxació, qualsevol cosa serveix abans d'encendre un cigarret.

6. Repeteixi tot això cada dia i valori cada dia també els guanys de seguir sense fumar, autoanims.

Si teniu accés a Internet i esteu interessats en aquest tema podeu visitar la següent pàgina web:<http://www.hemofiliaca.org/tabac/portada.htm> on trobareu informació ampliada i enllaços a altres pàgines relacionada amb el tabaquisme. Si voleu exposar qualsevol dubte o demanar informació podeu escriure'm a l'adreça següent :25256pfa@comb.es

Antoni Serra i Abella
 Diplomata en Infermeria.





VOCABULARI POLÍTIC

ÈTICA I POLÍTICA

Ètica : Relatiu o pertanyent a la ciència moral; a l'acció moral; als sentiments, deures, capteniments morals. Ciència que tracta de la moral i de les obligacions de l'home.

Política: Ciència i art de governar, que tracta de l'organització i administració d'un Estat en els seus afers interiors i exteriors; manera de governar, d'entendre la direcció dels afers públics. Manera de conduir un afer.

La diversitat, la discussió, l'intercanvi d'opinions, les diferents maneres de veure el nostre món, la manera de prioritzar solucions de problemes comuns, etc... Tot això i molt més, té cabuda en la política .

De tota manera si en la busca de solucions no hi apliquem l'ètica, la moral els sentiments i les obligacions no podrem aplicar les solucions a problemes diaris que cal solucionar .

Ètica i política han d'anar inseparablement unides si no volem que la política es convertixi en l'esglaó que cal pujar per aconseguir objectius que normalment no s'anuncien en els Programes Electorals.

Antoni Soler i Vendrell



DE TOT UNA MICA

A vegades estem cansades que s'enganxin les truites de patates i es quedin com un nyap. Si us passa això, quan li doneu la volta poseu-li oli fred a la paella. sort.

Quina ràbia que tinc la caçadora era nova i m'hi he fet una rascada. M'han dit que passant-li la part interior de la pell del plàtan pot tapar-la.

Un truquet perquè el saler no s'hi posi la humitat. Es posar un trosset de paper secant al seu interior, veuràs que et durarà més la sal desfeta.

Segurament això que us vull dir ja ho sabeu. L'altre dia a la perruqueria, la Gemma em va dir que ella encenia la llar de foc amb l'oli de cuinar, va molt bé. I és una manera de reciclar l'oli.

Els polvos de talc, entre altres moltes coses, seveix per desfer els nusos que s'han fet a les pulseres i a les cadenes.

Montse "rissos"





EDUCACIÓ

MALTRACTAMENT ALS INFANTS

"Tot i que el maltractament infantil ha estat un fenomen culturalment acceptat que s'ha donat al llarg de la història, i que ara ens trobem en el moment històric que ha acceptat l'entitat de la infància i el respecte als seus propis drets, per desgràcia aquests maltractaments encara conviuen entre nosaltres." Es pot definir el maltractament dins de la família com aquella situació en que un nen o una nena pateix danys físics o psicològics, no accidentals, com a conseqüència d'accions o d'omissions dels seus pares o tutors, de caràcter físic, cognitiu, social o emocional, la qual cosa afecta negativament el seu desenvolupament integral com a persona.

EL MALTRACTAMENT FÍSIC

És qualsevol acte intencional fet per un pare, mare o curador que produeixi o pugui haver produït lesions o danys físics a un nen o nena, estiguin o no relacionats amb la disciplina. S'hi inclouen els danys com a resultat de càstigs severos, agressions deliberades amb un instrument (ganivets, cigarretes...) o sense instrument, i també qualsevol acte de crueltat física cap als nens i nenes.

L'ABANDONAMENT FÍSIC O LA NEGLIGÈNCIA

És una situació en que el nen i la nena no té ateses les necessitats físiques bàsiques, ja sigui temporalment o permanentment. S'hi inclouen la renúncia a la custòdia del fill i filla, la falta d'atenció mèdica indicada, l'existència de riscos a la llar, la no adequació en la nutrició, en el vestit, en la higiene...

EL MALTRACTAMENT EMOCIONAL

És l'hostilitat crònica en forma d'insult, burla, menypreu, sarcasme, crits, crítica o amenaça d'abandonament, com també el bloqueig constant de les iniciatives d'interacció infantil (evitar o tancar les iniciatives) per part de qualsevol membre de la família; consisteix en la privació de sentiments d'amor, afecte i seguretat. Les accions més habituals són: **Rebutjar**: els pares o tutors no accepten les iniciatives d'interacció del nen o la nena; també l'exclouen de les activitats familiars; li expressen una valoració negativa

d'ell o ella mateix; no li permeten evolucionar cap a una major autonomia. En definitiva no reconeixen la importància de les necessitats dels seus fills i de les seves filles. Aterrir, amenaçar el nen o la nena amb un càstig extrem, crear un clima de por, d'amenaça i d'intimidació; mantenir expectatives totalment desmesurades envers l'infant i castigar-lo per no aconseguir-les.

Aïllar: impedir que el nen i la nena tingui relacions socials habituals i estables, i també les oportunitats per crear-les. Fer creure l'infant que està sol/sola en el món.

L'ABANDONAMENT EMOCIONAL

És defineix com la falta persistent de resposta per part dels pares, mares, o tutors a certs senyals o determinades expressions emocionals del nen o als

intents d'aproximació, interacció o contacte cap als adults. L'adult en aquest cas, és incapaç d'oferir l'estimulació, el suport, l'estima i la protecció que els nens i nens necessiten en cada estadi evolutiu.

L'ABÚSEXUAL:

És qualsevol contacte sexual amb el nen i la nena de menys de divuit anys per part d'un dels pares o curadors des d'una posició de poder o autoritat. Les formes més comunes d'abús sexual són l'incest, la violació, la vexació (mortificar greument per abús de poder)sexual i l'abús sexual sense contacte físic. L'explotació laboral, la corrupció, el maltractament prenatal també són d'altres formes de maltractament als infants.

Les conseqüències, l'impacte psicològic en els nens i les nenes víctimes de maltractaments els provoquen amenaces i disfuncions en el desenvolupament de les competències socials, cognitives, afectives i de comportament. Els nens i les nenes que han patit qualsevol tipus de maltractament inicien relacions inadequades amb els seus entorns socialitzadors (escola, barri, altres institucions) en els quals ell /ella s'hi vulgui o s'hagi d'integrar.

M^a Àngels Curto i Ros

Extret d'un article de Carles Alsinet i M. Àngels Balsells de l'Universitat de Lleida.





CUINA

A vegades els mateixos plats encara que tinguin el mateix nom són diferents tant de gust com de fer. I m'ha picat la curiositat de fer una petita recerca, encara que només ús n'he escrit una part, de les receptes que he trobat.

Aquesta és de la Roser Díaz, més coneguda per la mare de la Vanessa.

SARDINES AMB ESCABETX.

Ingredients:

Sardines, oli, farina, cebes, alls (opcional), una fulla de llorer, vinagre, aigua, sal i pebre vermell.

Elaboració:

S'enfarinen les sardines i es fregeixen amb molt d'oli, en el mateix oli s'hi fregeix la ceba com més millor, la fulla de llorer i alls, si t'agraden, quan estigui la ceba cuïta hi tires el vinagre, un vaset petit per dos de aigua, i el pebre vermell; el deixes bullir un quart d' hora. En una cassola de fang, heu de posar les sardines. Aquestes, les heu de cobrir amb la salsa ja feta abans. En acabar les heu de deixar reposar un parell de dies.

SARDINES AMB ESCABETX.

Aquesta és de la Núria Cadena, la iaia de l'Ivan Ros.

Ingredients:

Sardines, farina, alls, oli, pebre vermell i un farcellet compost per una fulla de llorer i farigola, una mica de bitxo, vinagre, aigua i sal.

Elaboració:

S'enfarinen les sardines i es fregeixen vigilant que l'oli no es cremi. Quan estiguin les sardines cuites, es posen en una cassola de fang. Amb l'oli s'hi fregeixen els alls, el farcellet d'herbes, el bitxo, el pebre vermell, el vinagre i l'aigua. Quan els alls estan cuits s'afegeixen els altres ingredients. Posat i tret per evitar que es cremi. Es tira per sobre de les sardines i es deixa coure uns minuts.

Aquesta és trata de un catàleg d'uns grans magatzems.

SARDINES AMB ESCABETX

Ingredients :

Sardines, una tasetta d'oli, una tasetta de vinagre, 2 tassetes de llimona, farigola, llorer, julivert, all, pebre vermell, dolç i picant.

Elaboració:

Es netegen les sardines, se li treu el cap es salen. En una cassola que pugui anar al forn es posen les sardines. S'hi tira per sobre l'oli, el vinagre i si li fa falta una mica d'aigua perquè estiguin cobertes. Es salen, s'afegeix els pebres, la llimona a rodanxes, la farigola, el llorer, el julivert i els alls. Tot al forn uns quants minuts fins que veieu que estiguin cuites.

Com veieu hi ha moltes maneres diferents de fer les sardines en escabetx, segur que vosaltres sabeu fer-les d'una altra manera. Si és així i no ús sap greu informeu-me'n.



ara no se com cuinar-les...
escabetxina de sardines
sardines escabetxinades
o sardines amb escabetx ?

Montse Vendrell



SECCIÓ DE PEL·LÍCULA

"AND THE OSCAR GOES TO..."

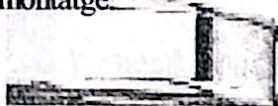
Amb aquesta frase els actors i actrius escollides es van en el dubte sobre qui s'enduria l' apreciada estatueta en aquesta 72ena edició dels Òscars. I com no, el ja experimentat Billy Cristal va ser l'encarregat de presentar els òscars del 2000, amb la ironia i la versatilitat que el caracteritzen.

Així doncs anem al gra, si hom es regeix per "*Les normes de la casa de la sidra*" pot acabar convertint la seva vida en un melodrama. O el que és pitjor encara, ser empresonat a "*La milla verda*", d'on es diu que tiren la clau i caus en l'oblit més absolut, i no li fa res que siguis "*Americà*" i "*Beauty*". Al cap i a la fi, triar és un bon "*Dilema*", potser que ens deixem guiar pel "*Sisè sentit*" i així arribarem a esbrinar quina ha estat la millor pel·lícula del 2000.

En l'edició d'aquest any la més nominada "*American Beauty*" va ser també la més oscaritzada. Premiada com a millor pel·lícula, millor Director, Sam Mendes, millor actor principal, Kevin Spacey, millor guió original, Alan Ball i millor fotografia. Malgrat tot, els òscars han estat molt repartits i per exemple estatuetses tan rellevants com les de millor actor secundari i millor guió adaptat van ser recollides per "*La casa de la sidra*". Judi Dench, anteriorment oscaritzada per la seva actuació com a reina Elisabet a "*Shakespeare in love*" va entregar l'oscar a en Michael Caine que va ser molt aplaudit per comentar que els òscars en l'actualitat no premiaven al guanyador, ja que ell no se'n sentia pas.



"*The Matrix*" es va anar perfilant com una de les més premiades, en total 4 òscars: millor so, millors efectes sonors, millors efectes visuals i com a millor muntatge.



Angelina Jolie va rebre l'oscar com a millor actriu secundària de mans d'en James Coburn, per la seva interpretació a "*Innocència interrompuda*" i Hilary Swank va ser escollida com a millor actriu principal pel seu paper a "*Boys don't cry*".



Al llarg de la vetllada no hi varen faltar tocs d'humor ingeniosos que esmentaven la pròxima maternitat d' Annette Bening: "la seva coproducció amb Warren Beatty potser es realitzarà en breus moments a la segona fila", o comentaris com: "Qui guanyarà els òscars, si els hem perdut?" o després dels llargs i extravagants agraïments d'en PEDROOOO!!! En Billy Cristal explicava que al costat d'Almodóvar, Roberto Benigni semblava un professor d'anglès molt qualificat.

Com ja sabreu "*Todo sobre mi madre*" va endur-se l'oscar a la millor pel·lícula estrangera, i és que es tracta d'un clar exemple de les bones produccions cinematogràfiques que es fan actualment, al cinema espanyol.

L'oscar a la millor banda sonora va ser per l'encantadora pel·lícula "*El violí vermell*" de John Corigliano i en Phil Collins va recollir l'estatueta a la millor cançó "*You will be in my heart*" de la pel·lícula "*Tarzan*".

Warren Beatty va ser homenatjat amb el premi Irving G. Thalberg, el qual va agrair la llibertat de moviment i d'expressió alhora de fer pel·lícules, i sobretot va donar gràcies als seus amics per haver-li presentat a Annette, la seva actual esposa.

Bé això és tot sobre els òscars.

Elisabet Rosell



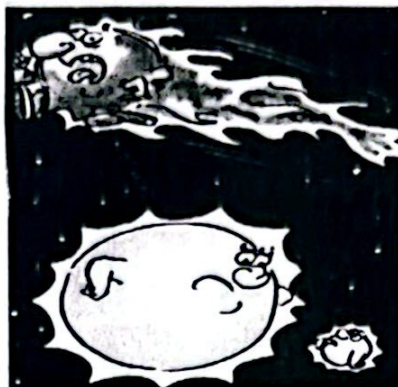
ASTRONOMIA

LES ESTRELLES I LES SEVES VIDES

Totes les estrelles són boles de gas que a causa de la seva temperatura irradien llum. Les estrelles tenen diferents temperatures, que varien principalment per dos motius, la seva massa, que com més grans, més temperatura i la seva edat, com més antigues menys temperatura. La temperatura dels estels pot variar des dels 2100°C fins els 50.000°C, això en superfície, ja que en el seu centre poden fins i tot arribar als 15 milions de graus.

Si ens fixem detingudament en les estrelles una nit sense lluna, veurem que n'hi ha de diferents colors, vermelles, grogues, blaves i vermelles, els colors es fan molt més evidents si les observem amb prismàtics. Alguna vegada haureu vist escalfar un ferro per un ferrer, o les brases del foc, al principi es veu de color vermell però a mesura que es va escalfant es torna groc blau i per últim blanc, així doncs el color d'una estrella també ens indica la seva temperatura, les estrelles més fredes són vermelles i les blanques les més calentes.

Els astrònoms sempre expressen les temperatures estelars utilitzant l'escala Kelvin, que fa servir graus Celsius i que comença amb el zero absolut, la temperatura més freda possible, que són -273°C. Segons la seva temperatura, cada estel té el seu propi espectre: que és la banda de colors resultants de la dispersió de la llum de la estrella, això es fa amb un espectroscopi, que és un prisma capaç de dividir la llum de la estrella amb els colors



de l'arc iris formant línies espectrals que ens diuen quins són els elements químics de les estrelles i també dels planetes, per això els científics saben de quina quantitat d'hidrogen, heli, oxigen, aigua etc... estan fets alguns planetes i estrelles sense haver-hi anat ja que cada element químic té un color diferent.

Les estrelles comencen la seva vida com boires de gas colapsades en l'espai, i es tornen estrelles quan comença la fusió nuclear en el seu interior, fusió que fa que l'hidrogen es transformi en heli. En aquest moment estan a la seqüència principal. Durant aquest període de les seves vides, l'energia procedent de la fusió crea una pressió cap a fora, que equilibra la força cap dintre de la gravetat. Segons la massa, l'estrella s'està més o menys temps a la seqüència principal, les molt grans cremen el seu combustible molt depressa i la seva vida és només d'uns cent mil anys, en canvi les estrelles com el Sol poden viure estables durant uns 10.000 milions d'anys, el Sol està ara a la meitat de la seva vida, però dintre d'uns 4 ó 5 mil milions

d'anys el seu equilibri es trencarà poc a poc, la gravetat anirà guanyant terreny a la fusió nuclear ja que haurà consumit gran part del seu hidrogen, el seu interior començarà a contraure's mentre que les capes externes començaran a expandir-se i refredar-se engullint Mercuri, Venus i també la Terra, transformant-se en una gegant vermella que de mica en mica s'anirà desfent formant una nebulosa planetària. Aquesta serà la seva fi.

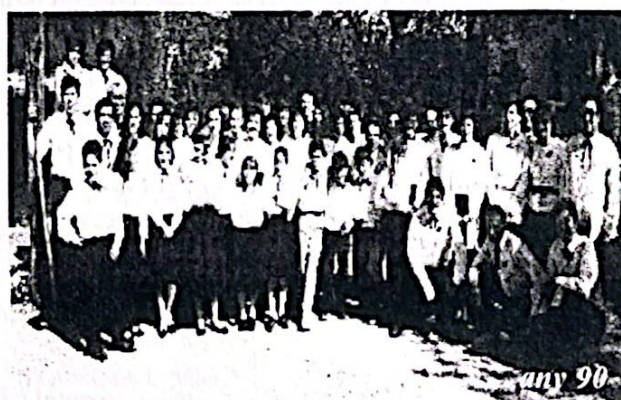
Una estrella que la seva massa sigui tres vegades més gran que el Sol té un final molt més espectacular. Una vegada s'ha convertit en una gegant vermella es continua expandint, formant una supergegant, en aquest punt explota d'una manera dràstica i es converteix en una Supernova. La llum que fa una Supernova quan explota pot competir amb el de tota la galàxia a la que pertany. La seva formació porta la devastació total de l'estrella, i dona a lloc a elements pesats degut a la gran temperatura, i després aquests elements són llençats a l'espai.

Els elements més pesats del cos humà es van formar en supernoves que explotaren abans de la formació del Sistema Solar. Quan el Sol i els planetes del Sistema Solar es van formar, van incorporar aquests elements pesats gracies a una supernova propera. En conseqüència les supernoves van ser importants per l'existència de la humanitat.

Cèsar Vendrell



FELICITATS PELS



20 ANYS DE CARMELLES





FET A CASA

PRIMAVERA

L'ocell pren nova volada,
l'ocell canta dins son niu;
primavera, ja arribada,
tot lo sec ja resta viu.

Formoses neixen les flors,
i engalanen els prats verds,
de dins treuen els batecs,
fent gaudir els nostres cors.

Que formosa que és, la rosa!
en el cim del seu roser;
la mirada n'és reclosa,
en el fons de son recer.

A primera llum d'albada,
tota rosa s'esbadella.
Qui pogués ser com ella!
tan senzilla i tan galant.

Rossinyol, canta l'aurora,
refilant entre verds pins;
melodia encisadora,
que del cor es fica endins.

Col·laboren l'estelada,
amb aquest tan bell conjunt,
si al cel alcem nostra mirada,
veurem a fons la seva llum.

Primavera, font de vida,
tot reneix i tot reviu.
Qui pogués copsar la vida!
i de Déu ser-ne captiu.

Vida i força Ell ens dóna,
és principi de tot ser;
si el mirem ben bé una estona,
nostre cor serà un plaer.

És Ell qui dóna l'alegria
a tothom, però en el senzill,
dins el cor la melangia,
el farà ser més humil.

La natura canta càntics,
al Déu viu, que l'ha creat,
ressonant per tots els àmbits,
la seva gran immensitat.

Ha arribat Pasqua florida,
el Crist ha ressuscitat.
Si ens posem dins sa ferida,
serà un jorn d'Eternitat.

Eudald Vendrell Gallart



DEIXEU-ME L'ESPERANÇA

Quan no sentis ni goig ni alegria
i l'angoixa t'estigui ofegant,
i al teu pas tot sembla ensorrar-se
doncs la vida t'ha sotregajat,
i la sort et dona l'esquena,
i estàs orfe d'amor i amiatat,
i no et plauen les coses senzilles,
i per dins et sents derrotat,
et demano que no defalleixis
i el teu rumb podràs redreçar.

I un bon dia, una veu ja oblidada,
et dirà que et posis dempeus,
que la cursa no és pas acabada,
i que algú ve a agafar-te el relleu.

Quan comprovis que això no és un somni,
i que el temps de plorar ja ha escampat,
comprenderàs, que el que sempre cercaves,
no ha deixat mai d'estar al teu costat.

Eugeni Vendrell i Soler

LA FONTETA

A la hisenda de Cal Rabella
 propietat dels senyors Marques de Camps
 hi visqueren unes bones persones
 que per llei de vida ens han anat deixant.

Eren persones molt entranyables
 amb una fe profunda i constant,
 elles volien fer honor a la Verge
 i una cova li varen fer bonica i elegant.

De veritat que tingueren bona pensada ,
 els Ordalencs molt joiosos n'estem,
 ella ha sobreviscut els crims de la guerra
 i el foc que feren als seus peus.

També ara tenim persones de bona voluntat
 que molt bé la vostra cova han arreglat,
 des d'aquí el nostre agraïment
 per el treball i l'esforç que hi han posat.

Quina alegria tenim oh Mare Nostra
 de tenir-vos altra vegada al nostre costat
 feia molts anys que no vos teniem
 semblava que ens haguessiu abandonat.

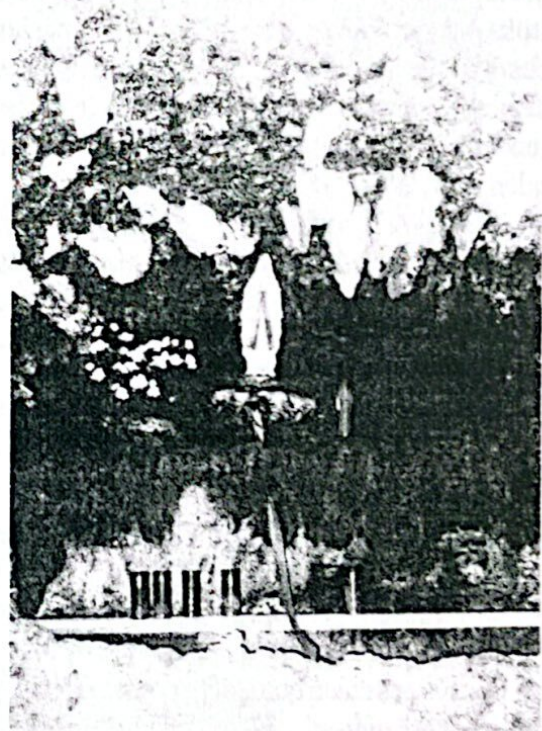
Però la dolça mare mai abandona,
 ens portava sempre al seu cor gravats
 esperant que arribés aquest felicitat dia
 i diem gràcies a Déu que arribat.

Volem Verge de Lourdes que contenta aquí esteu
 vigilareu els conreus i la plana
 veient com el cep ressec fa la brotada
 com si fos un miracle farà el vi que beurem.

Ara ja torneu a ser a casa vostra
 volem que mai més no torneu a marxar
 voldria poder escriure a les pedres
 que vos cuidessin les generacions que vindran.

Els bons desitjos i les paraules
 que els anys i el vent no els poguéssin esborrar
 estigueu sempre sota la Casa Llarga
 a la cova per una Salve venir a resar.

Salve Regina mare dels Àngels i Sants
 Salve Regina mare dels fills d'Ordal
 Salve Regina mare dels qui no són fills d'Ordal



Cèlia Cornellà

LA CAÇA DEL PORC SENGLAR

La caça del porc senglar, per els que no esteu posats en aquest món de la cacera, us pot semblar un entreteniment una mica salvatge o fora de temps, doncs no es pot negar que ja no es caça per poder menjar com en els temps antics, sinó per una afecció o esport, que als que ens agrada segur que ho hem heretat dels "gens" dels nostres pares, avis o ves a saber fins a quines generacions ens podríem remuntar.

La cacera del senglar, si alguna cosa té d'especial és que no es tracta tan sols d'arribar al bosc, deixar anar uns quants gossos que l'empaitin i engegar-li un tret pel caçador que li passi més a prop, no es tracta tan sols d'això, per sort nostra és molt més laboriós i difícil, i aquesta dificultat és la que crea afecció.

La primera cosa que es fa quan es té constància que en un bosc hi poden haver-hi porcs, sigui perquè els pagesos de la zona t'ho diuen o perquè les forjades al terra són tan evidents (els boletaires ho heu vist més d'una vegada) que no en queda cap dubte, dintre la nostra colla tenim persones rastrejadores que una o dues setmanes abans de fer la cacera, durant uns dies, si tenim la sort que el terra és moll perquè ha plogut o hi ha tolls d'aigua o fang, mirem d'endevinar per les petjades dels camins i carreranyes quines són les entrades i sortides que durant la nit fan per buscar-se el menjar i així endevinem amb bastant certesa el lloc del bosc on poden jeure, doncs molts deuen saber que el porc senglar és un animal que jeu de dia i surt a voltar de nit.

Quan ja els tenim situats, més o menys, en una zona del bosc, el cap de colla decideix el lloc, dia i hora de trobada de tota la colla que formem la Societat de Caçadors, telefonant un dia o dos abans a casa seva o bé a altres companys. Molts ordalencs haureu vist algun dissabte o diumenge al matí, la colla de caçadors que ens reunim a l'aparcament de "Cal Min" amb "tot-terrenys" i amb remolcs enganxats i plens de gossos. Des d'aquí mateix se surt cap al bosc amb dos o tres guies caçadors que distribueixen la gent en llocs estratègics "parades" que el temps i l'experiència d'altres caceres ens diuen que són llocs adients per on el senglar pot escapar-se.

Un cop tenim tota la gent als seus llocs no deixant la muntanya on es pensa caçar, amb les emissores ens comuniquem amb els gossaires que tots

estem a punt i alerta perquè deixin anar els gossos, que batran pam a pam tot el bosc.

Heu de pensar que a vegades arriben quasibé al centenar de gossos i això fa tremolar la muntanya. El senglar que sempre dorm amb un ull obert i l'altre tancat ja fa estona que s'ha adonat que alguna cosa extranya està passant en aquest dia, fins i tot, abans de deixar anar els gossos i amb el soroll dels "tot-terrenys" i algun xerraire que crida més del compte, moltes vegades ens ha passat que els porcs s'han escapat esmunyits d'entre les parades, doncs són molt intel·ligents i ja se n'han vistes de tots colors.

Si estem de sort i els porcs s'han quedat quietes, tard o d'hora, els gossos els trobaran i aleshores "s'arma la marimorena". El terrabastall que fan els gossos és impressionant i el soroll que fa el porc quan trenca les branques i la brossa amb la fugida, posa la pell de gallina, si amb aquest soroll de branques trinxades sents que cada vegada s'acosta més cap a on ets tú, això és el "no va más" i si per fi el veus a treure el cap o caps, perquè a vegades van tota la ramada, ja només et queda afinar bé la punteria en dècimes de segons, doncs acostuma a passar sempre pels llocs més plens de brossa, que com ja sabeu, és la millor defensa que tenen.

Si la sort t'acompanya i n'has fet caure algun, la satisfacció que sents ja no sé com descriure-la, com he dit abans, ho portes a la sang i només ho pot comprendre un altre caçador com tú. Ho sento pels que estan en contra de la caça, no sabeu el que us perdeu, és una de les poques satisfaccions que em queden a la vida, de totes maneres, si jo hagués de triar entre ser un animal engabiat sense escapatoria possible d'una mort segura o bé estar lliure a la muntanya i procurar que no "m' enxampin", sempre triaria aquesta última.

Bé, dit això i tornant a la cacera, quan els gossos i els gossers han batut tot el terreny, tant si s'ha fet com si no, el cap de colla que és un gosser, comunica, a través de les emissores, la fi de la cacera i el lloc de trobada per trossejar els porcs que s'hagin caçat repartint-los a parts iguals o tots els caçadors, si no s'ha fet res, que també passa més d'una vegada,



←ooo→

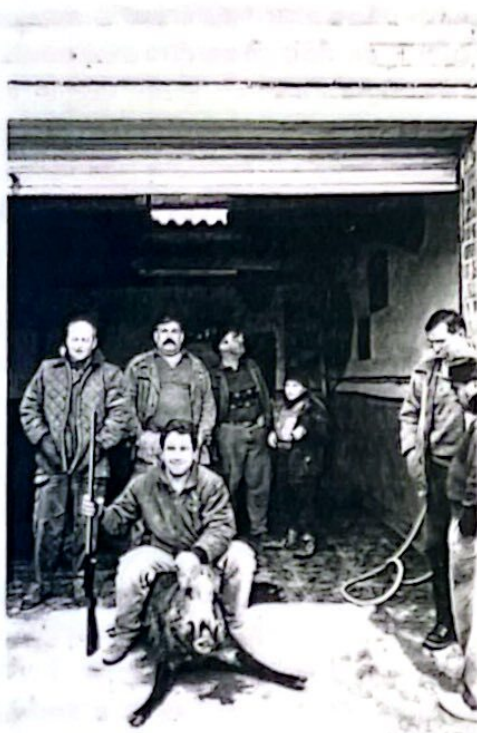
comentar com ha anat la jugada entre gossaires i caçadors, que si era la guineu, que si era el porc, amb alguna mentida pel mig, enfi, que fins la propera batuda hi hagi més sort o no n'hi hagi, amb bona amistat i camaraderia ens despedim i cadascú a casa seva, si és que no s'han perdut gossos, ja que quan s'escap algun porc amb gossos al darrera a vegades es tarden dies a tornar-los a trobar.

Bé espero que amb aquest relat us haureu fet una petita noció de com cacem el porc senglar.

corre per les mates,
gira a la dreta, esquiv
l'olivera, ajupte a la roca,
fes un riu i arrenca a corre.



Jaume Soler Vendrell.



CONVERTIR-SE, RECICLAR-SE

La persona, la naturalesa, els cicles dels temps, el moviment dels astres, les marees, el pas dels dies i les nits, el món passat i el present, etc. tot té un moviment, una evolució.

Naixem, som petits, ens fem grans, pensem, veiem, escoltem, diem, ens movem.

Les flors, han estat llavor, fulla, flor, després grà; la planta s'ha fet arbre. Tenim tardor, hivern, primavera i estiu; tenim dia i nit, i per mi, cap dia ni cap nit són iguals, ni cap primavera ni cap estiu. Tot canvia, tant bon punt després d'haver parlat dues persones, d'alguna cosa transcendent, en que hi han aportat opinions, ja son diferents.

Es clar que sí, que hem de parlar més i conèixer més opinions que les meves. Però aquest desig de conèixer els altres ha d'anar acompanyat d'un interès per descobrir i respectar les opinions dels altres, tan si son contràries com favorables.

I molt important deu ser escoltar i confiar en l'altre, en el que diu i en el que pensa. Si d'entrada ja malfiem del que ens dirà, no aprendrem res de ningú, no millorarem ni podrem ajudar a millorar, no canviarem en res.

Confio en la naturalesa humana, en la bondat de la persona, i que sempre existeix la possibilitat que algú ajudi a algú, que un germà et donarà la mà, que molta gent està apunt per servir, per socòrrer, per protegir. La desconfiança en la naturalesa humana, és un invent del conservadorisme que prima la seguretat i la por, per justificar que tot quedi igual, l'immobilisme.

Recordeu l'Ordal de fa 50 anys? Pensem com ser d'aquí a 50 anys?

Sempre hem de revisar la nostra vida. Aquest inici de mileni en pot ser un temps fort per a tornar-ho a intentar, hem d'anar canviant, hem d'anar evolucionant, no ens podem quedar enrera, ens hem de reciclar. Tenim eines diferents a les nostres mans, cada dia que passa en surten de noves, i no voler-les conèixer, és abandonar la lluita de la vida, és mandra per anar fent la viu viu, i no participar de l'evolució del món.

No et quedis mirant la fotografia de la vida, la vida ja ha canviat entretant. Viu-la!

Convertiu-vos, ens diu Jesús-. Què ens deu voler dir? ... -Deixeu l'home vell.

En el nostre cor hi nien desitjos de felicitat, d'amor i de vida, per a fer l'home nou; però junt amb aquests anhels, s'hi barregen furors, mentides, opressions, vanitat, ostentació, peresa, enveja.... i tot el que m'aparta d'estimar als altres com a mi mateix. Cal convertir-me, reciclar-me, revisar la meua manera de ser, analitzar-me de com accepto les novetats, com accepto l'estranger, l'estrany, lo desconegut, lo nou. Puc cotinuar mantenint les meves idees i els meus pensaments de sempre? La meua actitud davant la vida, estic disposat a replantejar-la? El meu jo, està per damunt del vostre? El meu egoisme em cega de donar la mà, de servir, de perdonar?....

Si per un moment penséssim que la naturalesa quedés quieta, que el sol no es mogués, que els arbres no florissin i que jo em quedés mirant-me al mirall. Què passaria?

Convertim-nos, reciclem-nos, canviem, renovem-nos, siguem llestos i atrevits i posem altre volta confiança en el món tan bell que tenim, amb una terra nova que entre tots farem si ens hi empenyem, i sobre tot, confiem en la persona humana; el ser intel·ligent capaç d'estimar i perdonar; l'obra més bella, que ha sortit de les mans de Déu.

El món tornarà a ser més bell per nosaltres i el veurem amb ulls nets.

I a més, posem-hi il·lusió, alegria i bon humor
Bona PASQUA.

Carme i Kim



MEDI AMBIENT

50 COSAS QUE LOS NIÑOS PUEDEN HACER PARA SALVAR LA TIERRA

És el títol d'un llibre d' Emecé Editores traduït al castellà, ja que l'original és en llengua anglesa.

Hi ha dades, experiments de coses simples que qualsevol nen i nena pot fer, moltes de les coses són alhora divertides i interessants. Algunes donen una mica més de feina. Però totes ajuden a convertir el món en un lloc més ple de salut per a tots.

Els grans blocs tenen aquests títols:

-El que està passant : la pluja àcida, l'efecte hivernacle, la contaminació de l'aigua, el què hi diuen els nens ...

-Tinguem cura dels nostres tresors amagats : el buscador d'ampolles, quina llauna!, els colors de la Terra ...

-Conservem els nostres oceans, rius i llacs : anem a la platja, el poder de la dutxa, el jardiner, l'investigador de les fuites d'aigua...

-Protegim els animals : al pati de casa, petita però no matona, les fatídiques anelles de plàstic...

-Hem de mantenir la Terra neta: el nen de la bossa, estalviem paper, adoptem un trosset de la Terra...

Quan arribem a la cinquentena cosa, ens trobem aquest títol: Somnia un món millor, va ser escrit per Gideon Javna a l'edat de 9 anys : "M'agradaria saber com seria el món si no tinguéssim problemes ambientals. M'imagino un món bonic. L'aire és net i no hi ha coses com el polietirè. M'imagino que em desperto a casa meva i esmorzo el de sempre. Però quan vaig caminant cap a l'escola, l'aire està net . L'aigua en que em rento les mans a l'escola està neta.

Quan li pregunto a la mestra per la contaminació, ella em diu que aquesta paraula no existeix. També li pregunto sobre la marea negra.

Ella em respon que mai hi ha hagut vessaments de petroli.No m'ho puc creure. Li demano al meu amic que em pessigui per despertar-me : Aleshores em desperto. Tot i així, vull que el món sigui com en el meu somni"

Quan John Javna tenia 40 anys va escriure això : "Jo soc el tiet d'en Gideon i aviat seré pare per primera vegada. Estic entusiasmat. Però em pregunto com serà el món per al meu fill . Podrà gaudir d'un cel blau i del soroll del mar? Podrà caminar pels boscos? Podrà escoltar els ocells cantar en un dia serè? Espero que sí. Aquest és el meu somni.

Els somnis son la manera que tenim de decidir el que volem. Imaginem quelcom, i després fem que es converteixi en realitat. És una part sorprenent dels éssers humans.

Per això si t'importa salvar la Terra (i jo sé que sí), segueix somniant. Que la teva imaginació et mostri el camí per on seguir. Somia un món millor." En John javna és un dels autors d'aquest llibre conjuntament amb el Grupo de Trabajos Tierra .

M^a.Àngels Curto

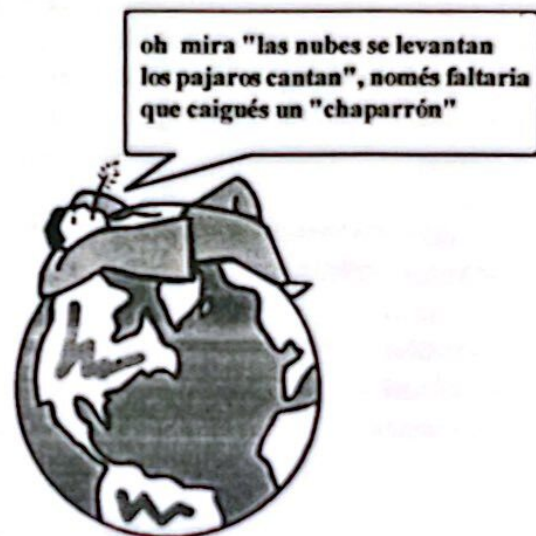




FOTO NOTÍCIA

MOLTES GRACIES



MOLTES GRACIES

Aprofitant aquesta celebració dels vint anys de Caramelles, volem agrair en nom de tots els cantaires, a tots els qui ens heu convidat any rera any a casa vostra : convits de dolços, lllaminadures, pa amb tomàquet, xocolatada, cafè, cava...
... i per molts anys !

MES	PLUGES	TEMPESTES	TEMPERATURES	
	litres		màximes/mínimes	
Gener	56	1	20°	-2°
Febrer	0	0	22°	-4°
Març	13	1	22°	1°
Abril	22	1	30°	1°
Maig	35'5	6	31°	8°
Juny	16'5	2	32°	11°
Juliol	26'5	7	36°	16°
Agost	2'5	4	36°	17°
Setembre	86	8	30°	10°
Octubre	108'5	5	28°	8°
Novembre	85	1	22°	-2°
Desembre	0	0	19°	-2°

Recull de dades fet per *Antoni Curto Ros*



MÚSICA

L'ORENETA, VINT ANYS DE CONTINUÏTAT

Enguany fa vint anys que la Coral l'Oreneta d'Ordal canta les Pasqües, i al seu davant sempre hi ha estat la Conxita Llorenç, una directora que s'hi ha donat d'una manera apassionada i totalment altruïsta. Amb ella hem volgut tenir una xerradeta sobre l'ahir i l'avui d'aquesta Coral.

D'on va sortir la idea de formar L'Oreneta ?

Bé, l'Oreneta fa més de cent anys que es va iniciar amb gent del poble i treballadors del Forn del Vidre, i assajaven al mateix Forn del Vidre . I molt abans que jo ja l'havia dirigit un senyor que es deia Ramonet : Després també la va dirigir Mossèn Rogeli, el Lluís (que estava a la parroquia amb Mossèn Ximènez), Mossèn Enric i més tard Mossèn Josep, però poc abans que me'n fés carrec jo , la coral la dirigia Rossend Vendrell. El que sí és cert és, que des del 1980 que va ser quan jo vaig posar-me a fer de directora fins avui hem sortit a cantar per Pasqua any rera any d'una manera continuada .

Quin record en guardes d'aquella primera vegada que vas dirigir la Coral?

Molta emoció , recordo clarament que en acabar vaig dir "estic molt cansada, però em sento molt feliç". També recordo que érem uns vint, o vint-i-cinc cantaires i que tots hi vam posar moltes ganes.

Qui tria les cançons que es canten cada any ?

El repertori el trio jo mateixa, per exemple, aquest any cantarem una cançó que ja s'havia cantat l'any 1965 que és un valset que es diu "Visca l'Amor".Cada any preparem una sardana i un vals, que com que molts dels cantaires repeteixen el repertori que tenim, podríem dir que és bastant extens.



A quantes veus feu les cançons?

La majoria les fem a tres veus, excepte "Les Flors de Maig", que és una cançó que vam cantar l'any 1982 ó 1983 i que estava feta per a quatre veus.

Bàsicament , l'Oreneta és una coral que només surt a cantar per Pasqüa, però a vegades també us trobeu per cantar en altres dates ?

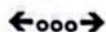
Des de fa uns dotze anys participem en la Trobada de Caramelles del Penedès, que sempre es fa el primer diumenge després de Pasqüa i aquest any es celebra a Cubelles, i d'aquí a dos anys es farà a Ordal.També participem junt amb les corals de Cervelló i Vallirana per Sant Francesc que és l'octubre, en una cantada que cada any es celebra a una de les tres poblacions.

Amb vint anys de trajectòria com veus l'evolució de la Coral?

Crec que hem millorat molt i potser hi ha més interès ara que fa vint anys. Hem après de les corals que ens agrupem a les Trobades i el més important ara és, que d'alguna manera serveix per relacionar-nos amb la gent del poble, que si no fos per la Coral, el més segur és que no ens veuríem . Ara es respira un bon ambient...

I des dels primers cantaires encara en queda algú o cada any es renova la Coral?

Cada any s'incorporen nous cantaires, però dels de fa vint anys encara en som bastants els que aguantem.



Quin és el funcionament de l'Oreneta ?

Doncs mira, dos mesos abans de Pasqua s'inicien els assaigs, els quals es fan cada dissabte al vespre al local del Centre també cal dir, que en acabar fem un petit refrigeri que s'encarrega de portar-lo una persona diferent a cada assaig. El dissabte vigília de Pasqua, a les vuit de la tarda ens trobem a Can Rabella i allà comencem les cantades, el diumenge les continuem per la resta del poble El diumenge s'hi afegeixen la coral dels mitjans i dels petits. Dels diners que fem preparem cada any una excursió; aquest any per exemple, vam anar cap a Cotlliure i Carcassona i ens ho varem passar molt bé.

I arrel de la Coral dels grans va sorgir la Coral dels petits ?

Doncs sí, ja fa un munt d'anys que funcionem tres corals : la dels grans que dirigeixo jo, la mitjana

que està formada pel jovent del poble i va a començar a dirigir la meua filla Marta i la Montse Vendrell, després va continuar amb la direcció l'Anna (que també és filla meua) i la M^a del Mar i actualment la dirigeix la Cèlia Vendrell, i la coral dels més petits que dirigeix l'Àngels Curto.

I per acabar, quins projectes teniu a curt termini ?

Continuar encoratjant la gent del poble, que s'anima a venir a cantar amb nosaltres, sobretot ens fan falta veus d'homes amb tessitura de Baix. Ah ! no voldria oblidar-me pas de tots els qui any rera any fan possible l'organització de les cantades, però sobretot de la figura de l'Isidre Ros, que ha estat sempre un puntal en la coordinació i l'organització de totes les sortides.

Paton Soler

SRA. MARIA CANALS (Cal Ros del Pago)

Amb aquestes quatre lletres
el meu condol vull donar
a la família de la Sra. Maria
que molt i molt ella els va estimar.

Tots sentim una gran pena
per la mort que se l'ha emportat
encara feia molta falta
pels qui estaven al seu costat.

Per què ens ha deixat la poetessa ?
jo tant que l'havia admirat,
ella em regalà un llibre de poesies
record que tinc molt ben guardat.

Ara no podré esperar noves poesies
que tant m'agradaven de llegir
han volat amb ella a un altre destí
misteri que ja ha pogut descobrir.

Com la fe que en el Cel tenia
les portes se t'hagin obert de bat a bat
ella els hi farà una bonica poesia
amb el talent que Déu li havia donat

Sra. Maria :
Sigui lluny o molt a prop
sempre guardarem el seu bon record
i les seves poesies que són un gran tresor.

Cèlia Cornellà



BÚSTIA

QUI GUANYA?

Després de viure i participar a varies eleccions: Generals, Autonòmiques, Europees i Municipals, encara em faig la mateixa pregunta: Qui guanya?

Si som realistes, hom vota a una opció perquè guanyi la seva opció; però sense preguntarse realment què es el que guanyem nosaltres.

I si no fixem-nos que a diferents eleccions molta gent vota opcions diferents; es a dir: A les Generals votem una opció, a les Autonòmiques en votem una altra i a les Municipals una altre ben diferent de les anteriors. Llavors la pregunta es: Som conseqüents amb nosaltres mateixos?

A les últimes eleccions Generals va sortir una majoria de vot per un partit determinat; i s'han sentit diverses opinions: desde: Ara farem la nostra; a pobres de nosaltres.

A les anteriors Autonòmiques i van guanyar totes les opcions; uns perquè van treure mes vots però no van poder manar; d'altres perquè van treure mes diputats i van poder manar, encara que van treure menys vots (Llei d'Ont) i d'altres perquè van pujar en número de votants, però no van guanyar ni poden manar. Bé però de tot això jo pregunto: Realment qui guanya; ells o nosaltres?

A les Municipals "otro tanto de lo mismo". Es va votar. I es clar moralment i per número de vots va guanyar una opció; però a l'hora de forma govern Municipal, les altres dues opcions en número de vots conjunts superen a l'altra. I vet ací que pels motius que el humil votant, no entén, es crea una guerra a tres bandes per tal de poder assolir l'Alcaldia; i qui surt perjudicat? No cal ser molt espavilat per deduir-ho: El poble.

Llavors tot hom sigui del signe polític que sigui, hauria de rumiar abans de presentarse per qualsevol opció política i a qui vol representar; si al seu partit o bé al seu poble, i particularment crec que a nivell de Subirats i per no dir a nivell d'altres pobles; quasi prima

la voluntat del partit a qui es representa per sobre de les necessitats del poble.

Es per això que s'hi escau molt bé una cançó de la Trinca de fá molts anys que acaba: Ep; i al poble?

Al poble que el donguin pel...

Que cadascú posi El final que cregui convenient.

Santi Fontanet

EL LECTOR TAMBÉ POT SER COL-LABORADOR

Ei ! No t'oblidis que :

- La revista és oberta a tothom !!!
- El lector també pot ser col-laborador!!!
- Si tens un article de Medi Ambient, porta 'l !!!
- Si és de Cuina , porta 'l !!!
- Si tens un article de les teves afeccions o d'expressió dels teus sentiments, porta 'l!!!

A qui ?

... Doncs a l'Equip de Redacció !!!

Vols participar a la Revista aportant qualsevol tema que actualment no estigui inclòs en el Sumari , com per exemple : "Rutes a peu per Ordal", " Anècdotes, Miscel·lània de l'Ateneu o de qualsevol esdeveniment del poble" , porta'l

A qui?

... Doncs a l'Equip de Redacció!!!

HISTORIES DE LLUNA PLENA""LLUNA DE MITJANIT""

Un somni la despertà inquieta a mitja nit. S'incorporà una mica per veure on es trobava.

Va mirar cap a la finestra i veié la claror de la lluna per entremig de les esletxes de la persiana. S'incorporà i apartà la flassada del llit que cobria el seu cos, va seure al costat del llit mirant la claror que entrava molt tènueament. S'acostà a la finestra i per entremig dels foradets de la persiana, va buscar la lluna plena de la mitjanit. Va agafar la corretja de la persiana i la va tirar amunt a poc a poc per no fer massa soroll. No tant sols per no molestar als veïns, sinó per no trencar el silenci que l'acompanyava.

A mesura que la persiana pujava la claror entrava més i més a la seva cambra i l'envaïa els sentits. Llavors, pogué contemplar la rodona lluna amb tota la seva blancor que la il·luminava. Com empesa per un imant tingué la necessitat imperiosa d'obrir la finestra. Agafà una manta dels peus del seu llit i s'hi embolcallà amb una abraçada. Llavors obrí la finestra i una alenada d'aire fresc acaricià el seu rostre i respirà profundament fins omplir-se els pulmons. Com si volgués omplir-se de la profunditat immensa que hi havia a l'entorn de tot aquell quadre misteriós que abastava la seva vista.

Mirà la lluna i pensà: "*Ets la lluna plena dels somnis de mitjanit*". Es sentia tan plena com la mateixa lluna. Pensà: "Tant que busquem per sentir-nos complers i realitzats i un moment com aquest em dona tanta satisfacció i plenitud interior com una feina

ben feta per mi. Em sento com invadida d'una pau especial com si pogués estimar a tothom sense tenir cap motiu. Hi ha d'haver alguna rao per estimar? La sencilla raó és que estimar satisfà al qui ho fa i al qui ho rep."

Mirant la lluna de la mitjanit, s'adonà que la lluna ens ve a veure cada mes i cada mes la deixem marxar sense rebre-la. Ens hi apropem una mica i diem: Oh! Hi ha lluna plena avui, ha passat un altra mes, demà ja me la mirarè amb més tranquil·litat. Hi torna a passar un altra mes i no ens aturem escoltar tot el que ens podria dir la lluna amb un dels seus enlluernadors i místics moments.

Seguia mirant la lluna encissada pel seu misteri, invadida per un sentit d'estimació immens per tot ésser viu. Però la seva realitat és que ella era un ésser humà que busca l'espiritualitat en la trajectoria d'aquesta vida. Com tota persona necessitava descansar el seu cos humà i dormir.

Va tancar la finestra suaument per no desfer l'encant d'aquells instants, deixà la manta que l'embolcallava calurosament i s'assegué al llit mirant la lluna. Li sabia greu desfer-se d'aquell moment però necessitava el descans de la nit. Agafà els llençols i mirà la lluna per últim com en aquella nit. S'esmunyi dintre del llit, es cobrí el seu cos amb la flassada i arrepenjà el cap damunt del coixí plena de pau universal en el seu somris. Aquella nit, dormí amb una tendra placidesa.

Demà quan s'aixequi l'alba començarà una altra historia.

M^a Rosa Tres Casas



