

EL



Dipòsit Legal: GI-238/2001

Butlletí

Sant Aniol de Finestres

Butlletí d'Informació Municipal

Número 94

Maig 2008

A wide-angle landscape photograph showing a valley with a town in the middle ground, surrounded by green hills and mountains in the background under a clear blue sky. A river is visible in the foreground.

Indret de Sant Aniol

Dades d'interès

OFICINA MUNICIPAL

Horari: de dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 16 a 19 h.

Tel. 972 44 30 04

Fax 972 44 31 45

E-mail: staniol@ddgi.es

ALCALDIA

(Hores convingudes)

SECRETARI

Dilluns i dimecres, de 12 a 13 h.

REGIDORIES

(hores convingudes)

JUTJAT DE PAU

Dimecres d'11h a 12h

DISPENSARI METGE

Dilluns i dijous de 15h a 16h

Tel. per reservar hora: 972 44 30 04

Urgències dies feiners:

972 44 81 12 (Les Planes)

Dra. Nieto: 972 44 81 12

Urgències cap de setmana i festius:

609 494 615

Infermera:

Dilluns i dijous de 15h a 16h.

Urgències dies feiners:

Sra. Mundet: 972 448 112

Urgències cap de setmana i festius:

619 405 894

TREBALLADORA SOCIAL

Sra. Sandra Casado:

Tel. 972 266 644 - Hores convingudes

FARMÀCIA

Dilluns i dijous de 14.30h

a 16.30h - Tel. 972 44 31 31

Altres dies: Tel. 972 44 80 15

HORARI DE MISSES

SANT ANIOL DE FINESTRES

Diumenge, a les 10h

SANT ESTEVE DE LLÈMENA

Al local de les Escoles,

Dissabte, a les 18h

Amb el suport de:



Diputació de Girona

Serveis



Repartiment de gas butà

Els dimarts dies 22 d'abril, 6 i 20 de maig de 2008.

Horari de Perruqueria

Divendres,

de 9 a 13 i de 15 a 19 h.

Dissabtes, de 9 a 13 h.

També hores convingudes.

Per reservar hora, cal que tru-

queu al telèfon 972 44 30 17

Telèfon perruqueria 972 44 31 11

Recollida de trastos vells

Recordeu que la zona habilitada

per a aquest servei està situada

al costat de la depuradora de

Codilma i que està prohibit

deixar trastos vells al costat dels

contenidors. Feu-ne un bon ús

d'aquesta zona, no hi deixeu

qualsevol deixalla.

Horari d'autobusos

A partir de l'1 de gener de 2008

Girona

De dilluns a divendres,

sortides a les 07.00 h, 14.30 h i

18.30 h.

Dissabtes, sortides a les 07.00 h.

Sant Esteve de Llèmena

De dilluns a divendres, sortides

a les 7.45 h, 15.30 h i 19.30 h.

Dissabtes, sortides a les 07.45 h

i a les 15.35 h.

Sant Aniol de Finestres

S'ha de trucar a HISPANO HILA-

RIENSE, S.A. al Tel. 972 24 50 12

el dia abans per passar a recollir

en aquesta parada.

Telèfons d'interès

Bombers	085	H. Dr. Trueta Girona	972 94 02 00
Centre d'Emergències de Catalunya	112	Elèctrica del Bages	972 64 10 10
Mossos d'Esquadra	088	Enher (avaries)	900 77 00 77
Guàrdia Civil	972 20 86 50	Taxi Pilar	686 59 02 79
Ambulàncies	972 26 76 52	Consell Comarcal de la Garrotxa	972 27 49 00
Hospital St. Jaume Olot	972 26 18 00	Mn. Pere Soler	689 47 03 25

Sumari

Dades d'interès.....2	Mercats.....12
Ple de l'Ajuntament.....3	Taulell informatiu
Història del nostre poble	Comunitat de regants.....12
La Revolta Remença.....5	Homenatge a la Gent Gran12
Medicina a l'abast	Animals
El canvi climàtic i la salut.....6	Coneguem més a
Informació a l'abast	les garrapates.....13
Avantatges de l'exercici físic	Espai de cuina14
per a la salut.....7	Entreteniments.....16
Agenda.....11	A qui hem de felicitar.....16

Acta de la sessió extraordinària del Ple de l'Ajuntament

Núm. 10

Caràcter extraordinari

Data: 17 de març de 2008

Horari: de les 8 a les 9 del vespre

Lloc: Sala de Sessions de l'Ajuntament

Assistents:

Francesc Oliveras i Torrent, alcalde
Andreu Espígul i Corominas, regidor
Joan Varderi i Vidal, regidor
Gemma Sabarí i Coma, regidora
Sílvia Palahí i Castaño, regidora
Miquel Àngel Ros i Jardí, secretari

Excusen la seva presència:

Josep M. Triadú i Puig, regidor
Gemma Roura i Igartua, regidora

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

El secretari informa al Ple que durant el primer trimestre de l'any es convoquen les subvencions de les diferents administracions i un dels requisits que demanen per poder sol·licitar els ajuts, és un acord del Ple, per això avui es fa aquesta reunió extraordinària, donat el curt termini de què es disposa per demanar-ho.

1.- SUBVENCIONS DIPUTACIÓ DE GIRONA

1.1 ÀREA DE CULTURA

1.1.1 Activitats Culturals

La Diputació de Girona ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions per a activitats culturals municipals que es duuin a terme durant l'any 2008. La subvenció que es pot concedir és de fins un 80% del cost de les despeses amb un màxim de 80.000,00€

El Ple aprova demanar subvenció, amb un pressupost de

13.000 euros per les despeses que ocasionaran els diferents actes de festes que es duen a terme en el nostre municipi durant l'any 2008.

1.1.2 Inversions en béns mobles i equip

La Diputació de Girona ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions per a inversions en béns mobles. La subvenció que es pot concedir és fins el 50% de la despesa presentada, amb un màxim de 30.000€.

El Ple aprova demanar subvenció per a la instal·lació d'un sistema de seguretat en el local social i en les antigues escoles de Sant Esteve de Llémena, amb un pressupost de despesa de 10.115,20€ presentat per l'instal·lador Àngel Pont.

1.1.3 Edició Butlletí Municipal

La Diputació de Girona ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions per a l'edició de butlletins municipals. La subvenció a concedir és de 1.250 euros, per municipis fins a 2.000 habitants.

El Ple aprova demanar subvenció per a l'edició del butlletí municipal, amb un pressupost de despesa de 5.500,00€ presentat per Impremta Pagès.

1.2 ÀREA DE COOPERACIÓ MUNICIPAL

1.2.1 Fons de Cooperació Municipal

La Diputació de Girona ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions corresponents al Fons de Cooperació Municipal. Atorgant al nostre municipi la quantitat de 18.000 euros amb el 90% del cost de la despesa.

El Ple aprova destinar aquest import a la despesa en concepte de l'arranjament de les dependències de les antigues escoles de Sant Esteve, d'acord amb el pressupost confeccionat per l'equip tècnic del Consell Comarcal de La Garrotxa. Per l'import aproximat de 21.000,00€.

1.2.2 Obres de reparacions menors

La Diputació de Girona ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions per reparacions menors. L'import de la subvenció a concedir és del 90% del cost de la despesa amb un màxim de 10.000,00€.

El Ple aprova demanar subvenció per les despeses ocasionades per les millores en les instal·lacions del subministrament de l'aigua potable municipal, per un import total de 14.964,00€, d'acord amb el pressupost presentat per l'instal·lador Àngel Pont.

1.3 ÀREA D'ACCIÓ TERRITORIAL

1.3.1 Del Pla a l'acció

La Diputació de Girona ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions per a actuacions incloses en el PALS municipal. La subvenció que es pot concedir és del 75% del cost de la despesa presentada, amb un màxim de 12.000,00€.

El Ple aprova demanar subvenció per a l'execució del projecte de l'adequació de l'il·luminació exterior, amb una despesa de 28.930€ més IVA, confeccionat per l'equip tècnic del Consell Comarcal de la Garrotxa, aprovat pel Ple municipal i inclòs en el PALS municipal aprovat definitivament.

1.3.2. Actuacions en matèria forestal

La Diputació de Girona ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions per a actuacions en matèria forestal. La subvenció que es pot concedir és de fins un 80% de la despesa, amb un màxim de 3.000€.

El Ple aprova demanar subvenció pels costos de redacció del pla municipal de prevenció d'incendis forestals per un import de 3.879,31€ més IVA, d'acord amb el pressupost presentat per l'equip tècnic del SIGMA.

2.- SUBVENCIONS CONSELL COMARCAL

2.1 MANTENIMENT CAMINS RURALS

El Consell Comarcal de la Garrotxa ha aprovat les bases

de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions destinades al manteniment dels camins públics rurals per a l'any 2008. L'import màxim a concedir és d'uns 1.400,00€ aproximadament.

El Ple aprova demanar subvenció per l'arranjament del camí de La Barroca, d'acord amb el pressupost presentat per l'empresa Transports Reixach per un import de 30.360,00€ més IVA.

2.2 XARXA 21

El Consell Comarcal de la Garrotxa ha aprovat les bases de la convocatòria per a l'atorgament de subvencions per obres municipals de l'any 2008. L'import a concedir és del 90% de la despesa, amb un màxim de 3.871,25€ .

El Ple aprova demanar subvenció per a les despeses ocasionades per les millores efectuades en les instal·lacions de l'aigua potable municipal.

3.- GENERALITAT DE CATALUNYA

3.1 PERC 2008

La Generalitat ha aprovat les bases de la convocatòria del Programa d'Electrificació Rural de Catalunya 2008, de la Direcció d'Energia i Mines de la Generalitat de Catalunya.

El Ple aprova demanar subvenció per executar el projecte d'electrificació de les masies del Campàs, el Cap Blanc i el Martí de la Costa. La subvenció màxima a concedir és del 50% del total de la despesa sense IVA. L'altre 50% seria assumit pels propietaris.

Aquest projecte ja es va presentar en la convocatòria corresponent a l'any 2007, però no ens va ser concedida, ara es torna a presentar amb preus actualitzats.

I no havent-hi cap més tema a tractar, s'aixeca la sessió a les 9 del vespre, de la qual estenc aquesta acta que signa l'alcalde amb mi, el secretari, que en dono fe.

La Revolta Remença

A SANT ANIOL DE FINESTRES, SANT ESTEVE DE LLÉMENA I LA BARROCA

6. PER FI, LA PAU

La reunió d'Amer de finals de 1485 (vegeu el capítol 5 en el butlletí del mes passat) va posar les bases perquè el conflicte remença se solucionés. El rei, des d'una posició per fi neutral, acceptava arbitrar el procés sempre i quan els remences cessessin les hostilitats i retornessin als seus senyors els castells que els havien pres. S'elegiren diversos representants per les dues bandes -remences i noblesa-, que es desplaçaren a Alcalá de Henares, on hi havia la Cort Reial. Fou precisament des d'aquí que el rei Ferran va expressar el seu disgust als jurats de Girona davant dels fets (que vam explicar el mes passat) de la presa dels castells de Santa Pau i de Finestres per part d'un grup remença el mes de gener de 1486, en ple període de negociacions. Fets com aquest foren els responsables que les converses fossin dures i llargues i que estiguessin a punt de trencar-se diverses vegades. El mes de març s'hi va incorporar Francesc de Verntallat, i, finalment, es va arribar a un acord, que va finalitzar el 21 d'abril de 1486 amb la promulgació de la Sentència Arbitral de Guadalupe.

La Sentència abolia importants drets feudals i, entre d'altres, anul·lava -per fi- els mals usos i el dret que tenien els senyors de maltractar als seus pagesos, així com el de primera nit (el famós "dret de cuixa"). Això va donar als pagesos catalans unes considerables parcel·les de llibertat que afavoriren el sorgiment d'un important període de pau i d'una relativa prosperitat al camp que s'allargaria prop de dos-cents anys. La revolta remença va esdevenir d'aquesta manera l'únic aixecament camperol medieval que va reeixir a Europa, ja que el seu èxit va significar la primera abolició de servituds formulada en forma de llei.

El sistema feudal, però, no es va abolir (encara li quedaven més de 300 anys de vida), i els pagesos continuaren amb les seves obligacions de pagar els censos i

els drets sobre la terra als seus senyors. A més, a tall de compensació, els pagesos que s'acolliren a la Sentència ho hagueren de fer previ pagament als senyors de 60 sous per família o bé d'un cens amb un interès del 5%. També es va imposar una multa col·lectiva als pagesos pels danys causats durant les revoltes i alguns dels caps remences més violents foren condemnats a penes de presó i, fins i tot, de mort.

Mentrestant, el castell de Finestres i tot el seu terme pogueren retornar al baró Guillem d'Oms, ara ja d'una manera definitiva. Així, un descendent seu, Ramon d'Oms, l'any 1690 declarava en el seu testament que tenia "la baronia de Santa Pau ab lo castell y casa, jurisdicció civil y criminal, mer y mixt Imperi, tascas, censos y demás emoluments que consisteix en los llochs de Sant Aniol, Sant Esteva de Llemanana, Batet, Barroca, Sacot, Finestras y Medas". Al segle XVIII la baronia passà als marquesos de Castelludosius, que foren els darrers senyors feudals de Finestres fins a l'abolició del feudalisme a la primera meitat del segle XIX.

Joan Llinàs i Pol
historiador-Janus, SL



Escut dels Santa Pau, barons de Santa Pau i senyors de Finestres des del segle XII, entroncats amb els d'Oms des del segle XV.

EL CANVI CLIMÀTIC I LA SALUT

Amics i amigues de Sant Aniol, bon dia, quin desgavell que hi ha amb aquest tema, per uns, efectes catastròfics, que són els més esverats, i ja recorden al profeta Elies baixant del cel amb el carro de foc (si baixés amb aigua aniríem millor).

Opinions a tot taco, els més optimistes, a part dels esmentats, res de res, això no té importància, ha passat sempre, cosa que és veritat, és que vivint, nosaltres, el humans, vivim pocs anys, si en visquéssim uns quants centenars, podríem opinar, però, com podeu comprendre, amb aquestes edats, tots calbs.

Bé, però hi ha proves que tot aquest enrenou comença a ser una mica seriós, on es detecta més, és en els cercles polars, al nord és l'Àrtic, i l'Antàrtic al sud, amb aquests assumptes, els científics tenen la paraula.

Fa pocs dies, per TV es va trencar una placa de gel de tamany comparable a l'àrea metropolitana de Barcelona, que hores d'ara deu estar navegant, no sé si amb pingüins.

A l'Argentina, hi ha una glacera que es diu el "Perito Moreno", que de tant en tant, es trenca i deixa anar tones i tones de gel, a més a més, ho aprofita com un atractiu turístic, però que els agafin confessats. Fa poc temps va encallar un vaixell i varen haver d'evacuar els turistes com varen poder, això són anècdotes, però la realitat es una altra cosa.

Un de molt trempat hem va dir, ja sap senyor doctor, que d'aquí a quatre dies el nivell del mar pujarà 7 metres? I jo li vaig contestar, és molta aigua per munt. I també me'n diu una altra, tota Espanya, i primer tota Andalusia, serà zona de secà. Serà una sucursal del Sahara segons aquest enterat.

En quan a malalties, on comportaria més problemes és als països pobres, però a Europa i sobretot als països nòrdics, serien els més perjudicats en aquest concepte, les malalties pròpies dels països tropicals, que són les de sempre, diarrea, disenteria, salmonel·losis, que són les més pròpies dels països pobres i també quasi quasi hem de posar la fam, tot això a llarg termini, però les onades de calor i les inundacions ja són aquí.

Be, però com es diu sempre, la tècnica i els recursos humans, faran aparèixer normes per combatre aquest canvi climàtic, el que és segur, és que a nosaltres no

ens afectarà (toquem fusta) però les generacions venidores, tant per un costat com per l'altre, ho poden veure de dret.

No parlo per no complicar la jugada, del forat de l'ozó, i en tot aquest desgavell esmentat, tenir en compte la població petita, els microbis, que són com sempre, els oportunistes. I no oblidem les partícules radioactives que es van escapar de la central nuclear d'Ascó.

Bé, entre tota aquesta barreja d'esdeveniments, qui s'atreveix a opinar?

Com sempre, us desitjo bona estada i bon humor.

Adéu-siau,

Vostre,

El metge de la Ginestera



AVANTATGES DE L'EXERCICI FÍSIC PER A LA SALUT



L'exercici físic és una activitat habitual per a la majoria de les persones de totes les edats. L'estil de vida físicament actiu (caminar, pujar escales, fer la feina de casa, cuidar el jardí, l'hort, etc.) es relaciona amb beneficis per a la salut, especialment per al cor. Per ajudar a mantenir una bona salut pot ser suficient la dedicació a aquestes activitats durant un període de temps adequat, per exemple, al menys una hora al dia. A les persones que fan una vida molt sedentària, però també a les que ja són força actives a causa de la feina que realitzen habitualment, cal recomanar-los que facin programes d'exercici complementaris, si és possible dirigits per personal expert.

Hi ha una gran varietat de programes, des de caminar amb regularitat, que és assequible gairebé a tothom, nedar, fer activitats aquàtiques, pedalejar amb una bicicleta normal o estàtica, a programes alternatius per a persones que tenen limitacions per caminar o mantenir una correcta estabilitat del cos: fer exercicis de tonificació, flexibilitat i coordinació, en posició dempeus o asseguts, utilitzant pilotes, barres i altres materials senzills però que serveixen per cobrir els objectius. Tots aquests exercicis són per a totes les edats i no cal disposar de grans habilitats naturals per practicar-los d'acord amb les condicions de cadascú.

NIVELLS D'ACTIVITAT FÍSICA

Hi ha una gran diversitat de nivells d'activitat física, des dels hàbits absolutament sedentaris fins als nivells més alts d'entrenament. Tots ells tenen una relació

directa amb els beneficis sobre la salut cardiovascular. Abans de realitzar una prescripció d'exercici ens haurem de situar en un dels nivells d'activitat física, en l'edat, l'historial esportiu, el grau de salut i els gustos i les preferències personals.

A continuació s'estableixen les diferències entre els nivells i la corresponent correlació amb la despesa energètica de les activitats esportives i recreatives més comunes, que es mostren en la taula I. Malgrat les seves limitacions, és molt útil disposar d'una referència objectiva de les despeses energètiques d'una persona al llarg del dia i calorar els canvis que es van produint amb els programes d'exercici que tenen continuïtat.

Nivell d'activitat física BAIX:

S'inclouen en aquest grup les persones que tenen hàbits de vida completament sedentaris i que no realitzen cap mena d'activitat física durant el temps d'oci. Es desplacen en cotxe pertot arreu, agafen l'ascensor i bona part del seu temps de lleure el passen asseguts.

Nivell d'activitat física MITJÀ:

En aquest estadi hi ha les persones que desenvolupen una activitat laboral activa (agricultors, paletes, carters, etc.) poden portar a terme una despesa energètica notable al cap del dia i no necessitar un programa d'exercici formal, tot i que es poden beneficiar dels aspectes positius de l'exercici recreatiu, com ara els de tipus psicològic o social.

Nivell d'activitat física SALUDABLE:

Està representat per les persones que han adoptat uns hàbits de vida actius i a més realitzen una mitjana d'activitat física de tres hores setmanals, ja sigui anant al gimnàs o caminant regularment sense pauses cada dia un mínim de 20 minuts. És el nivell d'activitat física ideal per obtenir beneficis per a la salut.

Nivell d'activitat física ALT:

S'hi inclou el grup d'adults que encara es mantenen com a esportistes en actiu (esportistes que entrenen 5-6 hores setmanals).

ACTIVITATS DE LLEURE EN FUNCIÓ DE LA DESPESA ENERGÈTICA NECESSÀRIA (EN MET)

>>> CAMINAR	MET
Des del treball fins a casa	40
En terreny pla	
15 minuts per km	25
10 minuts per km	40
8'1 minuts per km	57
En pujada a 5% km/h	
(5% de desnivell / 107 min per km)	59
Pujar escales	48
Baixar escales	30
Transportant càrregues de 0'25 a 5'90 kg	50
>>> BICICLETA	
Lliure o desplaçament	40
Bicicleta de muntanya	85
Bicicleta estàtica	50
>>> GIMNÀS	MET
Exercici de condicionament físic	3'0-8'0
Exercici calistènic	3'0-8'0
Natació	4'0-8'0
Peses	82
Aquagym	40
Aeròbic	60
>>> ACTIVITATS RECREATIVES I DOMÈSTIQUES	
Balls de sala	35
Peces	5-60
Jugar a billar	30
Enclotge	3
Jardiners	45

TIPUS D'EXERCICIS I EFECTES

Exercici de millora i prevenció cardiovascular

Treball de tipus dinàmic en què hi ha mobilització de grans grups musculars a una intensitat que permet mantenir l'activitat sostinguda: caminar a pas actiu, nedar, pedalejar amb una bicicleta estàtica o normal, fer activitats aquàtiques, córrer a un ritme moderat.

Exercici de tonificació muscular i flexibilitat

Millora la mobilitat de les articulacions i la força muscular: jocs amb pilotes medicinals (1-2 kg de pes), barres (per exemple, la canya d'una escombra), peses lleugeres. Més força muscular i més mobilitat de les articulacions significa un increment i una millora de la capacitat funcional per a les activitats laborals i recreatives.

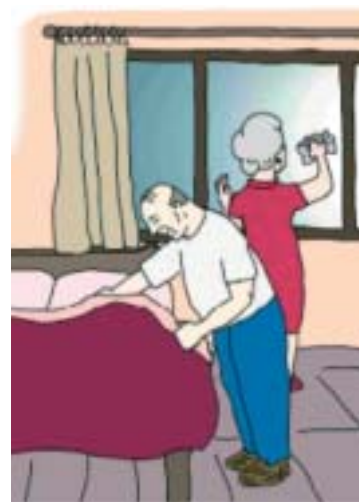


Les possibilitats de fer exercici són molt àmplies i el més important és que hi ha un model per a cada grau de limitació,

d'edat i d'entrenament previ (és a dir, les característiques individuals no són una contraindicació per fer exercici, només cal buscar el que més s'adapta a cadascú). Tots són beneficiosos per a la salut si es realitzen de manera correcta. La seva contribució a la millora de les qualitats físiques incrementant la tolerància a l'esforç, afavorint la mobilitat de les articulacions i endarrerint-ne l'envelliment, són raons prou consistents per justificar-ne la recomanació gairebé per a tothom.

TEMPS D'EXERCICI I INTENSITAT

La majoria dels efectes favorables sobre la salut s'assoleixen amb un exercici d'intensitat lleugerament moderada (durant l'exercici s'ha de tenir una sensació agradable, i la respiració ha de ser prou còmoda per permetre parlar sense sentir ofec). Tan important o més que el mateix exercici és la regularitat, de manera que



els efectes favorables es mantinguin al llarg del temps. Quan la intensitat de l'exercici que es realitza és més suau, hi ha més possibilitats de continuar el programa i aconseguir una total adhesió a curt i mitjà termini. La intensitat de l'exercici que es realitza és més suau, hi ha més possibilitats de continuar el programa i aconseguir una total adhesió a curt i mitjà termini. La intensitat de l'exercici es pot incrementar sense problemes al cap de poques setmanes de l'inici, mantenint la regularitat en les sessions. Aquesta progressió lenta és la mesura més eficaç per eliminar el risc de complicacions, fet excepcional si se segueixen les normes de l'entrenament físic correctament.

Trenta minuts al dia de caminar a un pas actiu d'acord amb l'edat és suficient. L'increment d'uns minuts més, per exemple, cada setmana, fins arribar a 45-60 minuts, és una excel·lent pauta.

QUANTIFICACIÓ D'EXERCICI FÍSIC

La mesura del volum i la intensitat del treball físic és una prioritat dins dels programes d'activitat física per a

la població general, pel fet que s'ha demostrat que existeix una relació directa entre despesa energètica i salut cardiovascular. Diferents estudis han demostrat, amb dades objectives, que són necessàries 150 quilocalories/dia, com a mínim, per aconseguir beneficis cardiovasculars (veure taula II).

El mètode més habitual per a la mesura de la despesa energètica de l'exercici és mitjançant qüestionaris validats, però hi ha defectes en la interpretació de les dades i sols aporten una aproximació a les despeses energètiques reals assolides durant la pràctica de l'activitat física. Malgrat les seves limitacions, considerem que el qüestionari i les taules de referència –a les quals més endavant es farà referència- són de gran utilitat per avaluar l'exercici i la seva repercussió sobre l'aparell cardiovascular.



A la taula II es mostra una relació de les activitats més freqüents i les corresponents despeses calòriques aproximades quan es porten a terme. És una referència bàsica per fer les indicacions de l'exercici amb criteris objectius, atès que el nombre de calories consumides és important a fi d'assolir millores a nivell cardiovascular.

MET és la despesa energètica d'oxigen per Kg. de pes i minut en repòs, amb altres paraules, una persona sense fer cap tipus d'activitat necessita 1 MET per mantenir les constants vitals. Equival a 1kcal/min i a efectes pràctics s'estableix que 1 MET correspon a 1 kcal/min. La despesa energètica de caminar, per exemple, 60 minuts a ritme normal és 60 minuts x 4 kcal/min = 240kcal. És una manera pràctica i senzilla de disposar de dades objectives de l'esforç realitzat.

»»» MODEL DE PROGRAMA PER UNA DESPESA ENERGÈTICA DE 1.000 QUILOCALORIES/SETMANA	
Dilluns	Caminar 20 min (896 kcal)
Dimarts	Vida quotidiana activa
Dimecres	Caminar 20 min (896 kcal)
Dijous	Balla de sala 50 min (2884 kcal)
Divendres	Caminar 20 min (896 kcal)
Dissabte	Natació 30 min (219 kcal)
Diumenge	Activitats de lleure actives

EFFECTES DE L'EXERCICI FÍSIC

L'exercici físic té efectes sobre les funcions del nostre cos, del sistema cardiovascular, musculoesquelètic, pulmonar i hormonal, entre d'altres.

Aquests efectes es poden classificar en efectes del mateix exercici, modificacions dels principals factors de risc cardiovascular i canvis en l'estil de vida.

Efectes del mateix exercici

L'adaptació de l'aparell cardiovascular a l'entrenament es caracteritza, generalment, per un descens significatiu de les pulsacions en repòs i de la pressió arterial.

L'adaptació del cor a l'entrenament físic difereix segons el treball físic realitzat. El treball dinàmic (córrer, caminar a pas viu, nedar, anar amb bicicleta) provoca canvis més acusats sobre la freqüència cardíaca (l'esportista té les pulsacions més baixes) i l'increment durant l'exercici és més suau, la qual cosa significa un benefici important, en especial per a les persones amb afectació de les artèries coronàries i hipertensió arterial. El treball isomètric, treball estàtic de força (tonificació muscular, gimnàstica esportiva) produeix canvis menys significatius en la freqüència cardíaca en repòs. Durant l'exercici, l'increment és més acusat i això representa una sobtada sobrecàrrega per al cor, efecte que s'ha de considerar en les persones afectades d'hipertensió arterial i també, com s'ha dit abans, de malaltia de les artèries coronàries.

Modificacions dels factors de risc cardiovascular

Obesitat: és un factor de risc cardiovascular menor. La normalització del sobrepès té conseqüències favorables sobre la pressió arterial, la dislipèmia i els trastorns del metabolisme del sucre. L'exercici físic, juntament amb una dieta baixa en calories, ajuda a reduir el pes corporal (pes gras), en incrementar les despeses energètiques.

Alteracions en el metabolisme dels lípids: Totes les formes d'exercici físic promouen la pèrdua de lípids en un procés de transformació en àcids grassos que s'utilitzen com a font energètica durant l'exercici físic i altres activitats.

S'ha demostrat que el nivell de colesterol total disminueix amb la pràctica regular de l'exercici físic, però el més important és l'augment del colesterol HDL (colesterol protector) i la disminució del colesterol LDL (colesterol perjudicial).

Informació a l'abast

Hipertensió arterial: L'exercici físic contribueix a la regulació de la pressió arterial sistòlica i diastòlica. Diferents estudis han donat suport a la recomanació d'exercici físic en qualsevol tipus d'hipertensió arterial. Les modificacions en l'estil de vida que consisteixen en reducció de pes, moderació en la ingesta de sal i pràctica de l'activitat física són els factors que garanteixen l'èxit en el control de la pressió arterial.

Diabetis: La diabetis és una malaltia associada amb problemes en el control del sucre a la sang. Hi ha dos tipus de diabetis: La forma juvenil, que requereix l'administració d'insulina per al seu control (tipus 1), i la de tipus 2, que es manifesta en la gent gran i es pot controlar amb medicació per via oral. En ambdós tipus, l'exercici físic es considera un component important en el tractament i s'ha de promoure per les mateixes raons que se'n fa la prescripció en la població general. La dieta correcta i l'exercici físic permeten reduir les dosis d'insulina o de medicació administrada per via oral per controlar el sucre.

Canvis en l'estil de vida

10

L'exercici físic promou canvis en l'estil de vida que afecten els hàbits dietètics, els hàbits tòxics i la distribució horària de les activitats habituals, laborals o de temps lliure. La sensació que s'experimenta només iniciar un programa d'exercici físic és de benestar general que, amb el temps, es converteix en millora de l'estat de salut i de la condició física.

Les persones físicament actives són, generalment, menys fumadores que les persones sedentàries. L'efecte

del tabac en els pulmons quan es fa exercici és la incomoditat en respirar, la tos i la sensació subjectiva i objectiva d'ofec, que apareix ja amb un nivell baix d'esforç. Aquests símptomes són la causa que indueix a deixar de fumar de manera espontània.

PUNTS BÀSICS DE L'EXERCICI FÍSIC

És molt important tenir en compte algunes recomanacions que són la garantia per millorar la salut i evitar qualsevol tipus de complicació relacionada amb l'activitat física. Les més importants es resumeixen en els 10 punts següents:

- 1 Valorar el nostre estat de salut abans d'iniciar el programa d'exercici
- 2 Escollir l'activitat més adient segons l'edat i les condicions físiques
- 3 Iniciar l'exercici amb esforços d'intensitat baixa
- 4 Incrementar periòdicament la intensitat de l'exercici, ja que l'exercici físic és una activitat que exigeix, per assolir els màxims beneficis, seguir un mètode correcte
- 5 Ser regular en la pràctica de l'exercici.
- 6 No concentrar l'esforç en una o dues sessions
- 7 Valorar la intensitat de l'exercici per les pròpies sensacions (trobar-se bé)
- 8 No fer exercici moderat-intens (per exemple, ballar o caminar a pas viu) després d'un àpat important
- 9 Practicar l'activitat física en grup, sempre que sigui possible.
- 10 Competir amb un mateix (autovaloració de la millora).

Generalitat de Catalunya Sanitat

Medi ambient

QUÈ ES POT DIPOSITAR A LA DEIXALLERIA MÒBIL?

Bombetes i fluorescents, esprais, bateries de cotxe, piles, pintures i dissolvents, olis minerals, olis de cuina, radiografies, tòners i medicaments.

EL CALENDARI DE RECOLLIDA PER A L'ANY 2008 SERÀ EL SEGÜENT:

16 i 17 de juny
18 i 19 d'agost
13 i 14 d'octubre
15 i 16 de desembre



Us recordem que aquest servei només pot ser utilitzat pels ciutadans particulars.

GARROTXA

FIRA DEL PRIMER DE MAIG

Població: Olot
Dates: 1 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Automòbil nou i d'ocasió. Mercat d'artesanía. Fira del disc
Expositors darrera edició: 300
Primera edició: Immemorial
Entitat organitzadora: Institut Municipal de Promoció de la Ciutat
Adreça: Bisbe Lorenzana, 15 17800 Olot
Telèfon: 972 26 01 22
Fax: 972 27 00 56
C/e: firolot@olot.cat
Web: www.areadepromocio.olot.cat

ALT EMPORDÀ

FIRA D'ARTESANIA. FIRA D'ALIMENTACIÓ. FIRA MERCAT. FIRA DEL DIBUIX I LA PINTURA

Població: Figueres
Dates: 1 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Artesania, demostracions en viu d'artesans, alimentació artesana, objectes de regal manufacturats, dibuixos i pintures
Expositors darrera edició: 495
Superfície neta d'exposició: 14.300 m2
Primera edició: 1982
Entitat organitzadora: Casino Menestral Figuerenc
Adreça: C/ Ample, 17 17600 Figueres
Telèfon: 972 67 86 66
Fax: 972 67 38 84
C/e: info@casinomenestral.com
President: Marta Subirós Jordà

FIRA GRECOROMANA. TRIUMVIRAT MEDITERRANI

Població: L'Escala
Dates: 9 - 12 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Productes grecoromans.
Primera edició: 1996
Entitat organitzadora: Comissió del Triumvirat
Adreça: Carrer del Mar, 10 17130 L'Escala
Telèfon: 972 77 22 19
Fax: 972 77 07 62
C/e: activitats@lescala-empuries.com

FIRA DEL PA, LA FARINA I EL BLAT

Població: Castelló d'Empúries
Dates: 11 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Productes relacionats amb el blat, la farina i el pa; artesanía alimentària i artística; producte ecològic i natural.

Expositors darrera edició: 34
Superfície neta d'exposició: 1600 m2
Primera edició: 1998
Entitat organitzadora: Ecomuseu - Farinera de Castelló d'Empúries
Adreça: c/ Sant Francesc, 5 - 7 17486 Castelló d'Empúries
Telèfon: 972 25 05 12
Fax: 972 15 81 49
C/e: ecomuseu-farina@castello.cat
Web: www.castello.cat
Director: Carme Gilabert i Valldepèrez
President: Salvi Güell i Bohigas

FESTA DEL JOGUET. TROBADA INTERGALÀCTICA DE JOGUETS DE COL · LECCIÓ

Població: Figueres
Dates: 11 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Juguets antics i de col·lecció.
Expositors darrera edició: 90
Superfície neta d'exposició: 3.000 m2
Primera edició: 1994
Entitat organitzadora: Ajuntament de Figueres - Fira de Figueres
Adreça: Plaça del Sol, s/n 17600 Figueres
Telèfon: 972 67 35 30
Fax: 972 67 31 66
C/e: fi promo@ddgi.es
Web: www.figueresciutat.com
Director: Salvador Torres

FIRA DEL VIDRE

Població: Cistella
Dates: 18 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Cristall i artesanía del vidre.
Expositors darrera edició: 40
Superfície neta d'exposició: 4.000 m2
Primera edició: 1996
Entitat organitzadora: Ajuntament de Cistella
Adreça: Plaça Major, 4 17741 Cistella
Telèfon: 972 54 70 93
Fax: 972 54 65 39
C/e: cistella@ddgi.es

BAIX EMPORDÀ

FIRA-MERCAT AL CARRER

Població: La Bisbal d'Empordà
Dates: 1 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Multisectorial
Expositors darrera edició: 350
Superfície neta d'exposició: 5.500 m2
Primera edició: 1991
Entitat organitzadora: Ajuntament de la Bisbal d'Empordà
Adreça: Plaça del Castell 17100 La Bisbal

Telèfon: 972 64 09 75
Fax: 972 64 69 25
C/e: fyruela@labisbal.cat

GIRONÈS

CINEGÈTICA. FIRA DE LA CAÇA I LA PESCA

Població: Girona
Dates: 9 - 11 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Productes i serveis per a la caça i la pesca
Expositors darrera edició: 69
Superfície neta d'exposició: 1.250 m2
Primera edició: 2005
Entitat organitzadora: Fira de Girona
Adreça: Passeig de la Devesa, 34 - 36 17001 Girona
Telèfon: 972 41 91 00
Fax: 972 20 89 74
C/e: info@firagirona.com
Web: www.cinegetica.org

LA SELVA

FIRA D'ARTESANIA

Població: Maçanet de la Selva
Dates: 4 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Productes artesans.
Expositors darrera edició: 160
Superfície neta d'exposició: 640 m2
Primera edició: 1990
Entitat organitzadora: Ajuntament de Maçanet de la Selva
Adreça: c/ Salvador Espriu, 1 17412 Maçanet de la Selva
Telèfon: 972 85 81 59
Fax: 972 85 87 55
C/e: treyner@massanetdelaselva.org
Web: www.massanetdelaselva.org
Director: Salvadora Roca
President: Salvadora Roca

FIRA DE TRACTORISTES

Població: Vidreres
Dates: 10 - 11 Maig 2008
Periodicitat: anual
Oferta a exposar: Agricultura, artesanía i ramaderia. Demostracions d'oficis antics i de pagès, música tradicional, activitats culturals.
Expositors darrera edició: 90
Superfície neta d'exposició: 16.500 m2
Primera edició: 1974
Entitat organitzadora: Comissió de Tractoristes
Adreça: C/ dels Dolors, 10-12 17411
Telèfon: 972 85 03 80
Fax: 972 85 00 50
C/e: firatrac@tractoristes.com
Web: www.tractoristes.com

Mercats

DILLUNS

Blanes
Cadaqués
Olot
Riudellots de la Selva
Sta. Coloma de Farners
Torroella de Montgrí

DIMARTS

Besalú
Caldes de Malavella
Campdevànol
Castelló d'Empúries
Girona
Hostalric
Lloret de Mar
Palamós
Pals
Verges
Vic

DIMECRES

Amer
Banyoles
Begur
Canet d'Adri
Cassà de la Selva
Llançà
Maçanet de la Selva
Sant Antoni de Calonge
St. Pere Pescador
Sarrià de Ter

DIJOUS

Calonge
La Cellera de Ter
L'Estartit
Figueres
Llagostera
Riudarenes
Tossa de Mar
Vidreres

DIVENDRES

La Bisbal d'Empordà
Celrà
Les Planes d'Hostoles
Platja d'Aro
Porqueres
El Port de la Selva
Portbou
Salt
Sils

DISSABTE

Cassà de la Selva
Empuriabrava
Girona
Ribes de Freser
Riells i Viabrea
Ripoll
St. Feliu de Pallarols
St. Miquel de Fluvià
Sta. Coloma de Farners
Vic

DIUMENGE

Anglès
Arbúcies
Bàscara
Breda
Calonge
Camprodon
L'Escala
Fornells de la Selva
La Jonquera
Palafrugell
El Port de la Selva
Puigcerdà
Riudarenes
Roses
Sant Feliu de Guíxols
Sant Gregori
Sant Hilari Sacalm
St. Joan de les Abadesses
Tordera
Tortellà
Vidreres



Taulell Informatiu

COMUNITAT DE REGANTS SÈQUIA MOLÍ CAMÓS

- Es fa saber a tots els usuaris que el dissabte dia 10 de maig a partir de 2/4 de 8 del matí, es farà la neteja del rec.
- Es prega l'assistència de tots i puntualitat.
- Hi haurà esmorzar i dinar per tots els participants.
- Us recordem que abans del dia 10 de maig, tots tenim l'obligació de netejar els marges del rec.
- Del 5 al 10 de maig, quedarà tallat el subministrament d'aigua per facilitar la neteja, per tant, els que no puguin venir el dissabte, poden anar-hi qualsevol d'aquests dies.
- Si per causes imprevistes no es pogués fer la neteja, el dinar es farà igualment, i la neteja es faria el dissabte següent.

HOMENATGE A LA GENT GRAN DEL MUNICIPI



Dia: dissabte 17 de maig de 2008
Hora: 2/4 de 2 del migdia
Lloc: Restaurant el Cabrit

(en el transcurs del dinar es farà entrega d'un telèfon mòbil per emergències, als empadronats residents al municipi, nascuts l'any 1943)

Qui estigui interessat a assistir-hi, s'ha d'apuntar a les oficines municipals abans del dimecres 14 de maig

Preu dinar acompanyants: 25 euros

CONEGUEM MÉS A LES PAPPARRES



És habitual a les nostres contrades que a la primavera i a la tardor apareguin de cop i massivament les paparres, que s'adhereixen a les nostres mascotes, podent ocasionar malalties greus tant als animals com a les persones que convivim amb ells, ja que habitualment són portadores i transmissores de bacteris, virus i altres agents patògens.

La duració del seu cicle evolutiu depèn en gran mesura de la temperatura, la humitat relativa de l'aire i de trobar o no hostes aptes. Les paparres necessiten fins a tres anys per a completar el seu cicle evolutiu a les zones de clima mediterrani i d'hiverns suaus. En conseqüència, després del repòs hivernal, els diferents estadis evolutius (larves, ninfes i adults) de varies generacions de paparres ataquen simultàniament als hostes dels quals es nodreixen (gossos, gats, cavalls, vaques, rates, ocells, persones, ... no tenen un hoste específic!); després de mudar a terra (on es nodreixen del suc de plantes), tornen a buscar a finals d'estiu i durant la tardor nous hostes de sang calenta, pel que poden repetir-se altres infestacions massives en aquestes èpoques de l'any.

- Les dues espècies més habituals a la nostra zona són: l'*Ixodes ricinus* i el *Rhipicephalus sanguineus*.

- Tots els estadis de les paparres puguen des de les plantes cap als animals de sang calenta (hostes).

- Les femelles poden arribar a ingerir sang unes 200 vegades el seu pes (aproximadament uns 400 mg) i fer uns 3.000 - 5.000 ous durant la seva curta vida.

- Poden contagiar malalties greus com la Piroplasmosi, Babesiosi, Ehrlichiosi, Febres Q, Hepatozoonosi, Paràlisi, Meningitis per transmissió de virus,...

- Els signes que us poden fer pensar que la vostra mascota pateix alguna d'aquestes malalties són: febre alta intermitent, anèmia, coixeres, cansament exagerat, edemes a les extremitats, ... Donat el cas, caldrà contactar amb el veterinari el més aviat possible.

Com podeu comprovar, les paparres, són uns enemics a tenir en compte i cal mantenir-les a ratlla. Els mètodes

que actualment donen més bon resultat pel seu control són:

- Durant la primavera-estiu cal mantenir el lloc, on habitualment viu l'animal, net i sense herbes i evitar passejar per zones humides (rieres, basses, estanys, ...) i llocs molt plens de vegetació.

- Aplicació d'insecticides acaricides adequats per a exteriors i interiors de locals i casetes.

- Aplicació d'insecticides acaricides adients sobre els animals, ja sigui mitjançant collars, solucions líquides o pólvores. (Nota: no tots els productes que es comercialitzen actualment tenen la mateixa efectivitat, ni estan exempts d'efectes secundaris potencialment tòxics per a l'animal o les persones que els manipulen.)

- No arranqueu mai les paparres de la vostra mascota, ja que ens pot donar problemes. Si del que es tracta és de treure'n poques, podeu provar de fer-los tocs amb un cotó impregnat d'èter, acetona o tirar-li una gota d'oli.



Assessoreu-vos bé
amb el **VETERINARI** abans
de malgastar **TEMPS I DINERS!**

www.gruptecnicveterinari.com

Nens a la cuina:

Pastís de galetes, coco i nata

Ara que ve el bon temps a part dels gelats i la fruita -no t'oblidis de menjar-ne al menys una peça cada dia com a mínim-, un bon pastís fresc et farà passar la calor. Aquest et farà llepar els dits. És d'allò més fàcil, i només necessitem galetes, llet, nata, coco ratllat i sucre. I tothom voldrà repetir!!!

Ingredients:

- Galetes rectangulars
- Llet
- Nata de pastisseria
- Coco ratllat
- Sucre
- Xocolata negra

Estris:

- Safata
- Bol
- Plat fondo
- Cullera de fusta
- Pot (per escalfar)

PREPARACIÓ:

No cal disposar de gaire temps, en un moment tindràs feta aquesta recepta preparada. Però si tens pressa per menjar-te-la hauràs de fer un esforç i esperar-te una estona, doncs necessita refredar-se una estona a la nevera abans de menjar.

Primer pas: Agafa la nata de pastisseria i posa-la en un bol. Si no te l'han donat ensucrada, afegeix-ne al teu gust. Tira-hi el coco ratllat i remena-ho tot bé amb la cullera de fusta. T'ha de quedar una massa ben barrejada.

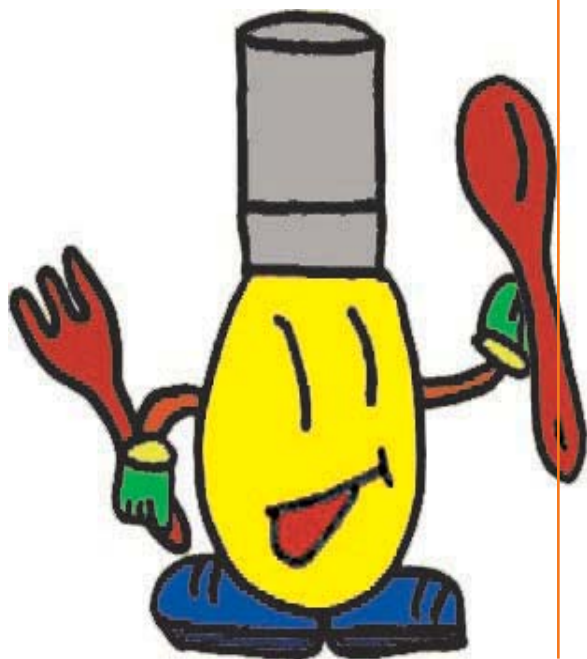
Segon pas: Omple el plat fondo de llet i ves-hi submergint les galetes rectangulars. Quan estiguin ben mullades, les vas posant una al costat de l'altra al damunt de la safata. Aquesta serà la base del pastís, i per tant li has de donar la forma que vulguis (normalment un rectangle).

Tercer pas: Amb la base feta, posa-hi per damunt una capa de la barreja de nata i coco que tens en un bol. Ha de quedar ben repartida, ja que és com si fos el primer pis d'un edifici.

Quart pas: A partir d'ara, ves fent tants pisos com vulguis (consell: no més de 5 sinó, no ens cabrà a la boca). Només has de tornar a repetir la base de les galetes i posar-hi la nata pel damunt.

Cinquè pas: Si vols pots cobrir la capa de dalt de tot amb una mica de xocolata desfeta (només cal que l'escalfis a foc lent en un pot, o bé al microones). El pastís ja està fet, però deixa'l una estona a la nevera abans de menjar (així les galetes quedaran més compactes i no se't desfarà tot).

Que aprofitiiii!!!!



Ceba sofregida-confitada (per a moltes ocasions)

EL MOTIU:

Quan ens disposem a cuinar un plat guisat que requereix un bon sofregit, un dels passos que més atenció i temps cal dedicar-hi precisament és el sofregit de ceba. Si la ceba ha estat sofregida dolçament i s'ha deixat confitar sense presses, de ben segur obtindrem un guisat magnífic. Si per contra, ha estat sofregida ràpidament, quedarà un "recremat-escaldufat" i el plat cuinat tindrà un defecte que no se podrà corregir. La recepta que segueix a continuació és com un "roc a la faixa" a l'hora de cuinar, perquè un cop feta, es disposarà d'un sofregit de ceba totalment neutre d'altres aromes; per això durant el procés del sofregit-confitat no es sala mai i per tant agilitarem molt el temps a l'hora de cuinar qualsevol plat que requereixi un sofregit de ceba. Aquesta és una fórmula per fer-la, un dia d'aquells que es disposa de temps i prou atenció per anar-la remenant. Serviu-ho calent, a la mateixa cassola.

Ingredients:

- 32 Kgs. de cebes, preferentment de les varietats: Bavoses o Figueres.
- 50 ml. d'oli d'oliva extra verge
- Aigua mineral



La preparació i la cocció (3 hores)

Picar la ceba molt fina, a mà o a màquina, posar-la en una cassola, afegir-hi l'oli i cobrir-la d'aigua. Ha de coure en un principi a mig foc unes 2 hores; cal anar controlant-la i remenant. Continuar la cocció ara molt més lenta, perquè haurà reduït el volum, canviar-la a una altra cassola més petita adequada a la quantitat que ha restat; s'ha de continuar remenant i controlant, fins que quedi un ros fosc. Aproximadament 1 hora més.

El rebost – congelador

Omplir bossetes de plàstic adequat per congelar de 50 grs. del bon sofregit de ceba, identificant-ho amb una etiqueta amb la data i el nom del producte i congelar. Evidentment s'ha de tenir clar que un producte congelat no és etern, sinó ben al contrari, arriba un moment que es crema pel fred i perd les característiques que preteníem guardar; per tant, cal donar una vida de congelació a la ceba sofregida de dos mesos.

Confitura de maduixots

EL MOTIU:

Durant la primavera és el millor moment dels maduixots, tant per preu com per qualitat, i realitzar una conserva casolana és emmagatzemar a casa un xic de naturalesa.

Ingredients per a 4 pots mitjans de conserva

- 2 Kgs. de maduixots, madurs i fermes
- 1.200 grs. de sucre
- El suc de 4 llimones



La preparació i la cocció (2 hores per a la marinada i 25 minuts per a la cocció)

1. Rentar els maduixots, submergint-los en un giberell gran amb aigua, sencers i sense treure'n els capolls. Retirar-los de l'aigua, treure els capolls i partir-los pel mig.
2. En una cassola o olla d'acer inoxidable, prou gran per a la quantitat de confitura que anem a coure, barrejar-hi els maduixots, el sucre i el suc de llimona. Deixar-ho en un lloc més aviat fresc per espai de 2 hores i, de tant en tant, remenar la barreja, per ajudar a treure'n sucs i color.
3. Posar al foc la barreja, fer-li arrencar el bull i prosseguir la cocció a mig foc uns 20 o 25 minuts. Mentre dura la cocció, anar remenant i escumant de tant en tant. Podeu fer una prova de densitat abans de treure la confitura del foc: posar-ne una culleradeta al centre d'un plat fred, inclinar el plat i comprovar la textura observant com cau la llàgrima de confitura. Si la densitat és al gust desitjat ja podeu apagar el foc, i decidir si guardeu la confitura en pots a la nevera per menjar-la aviat o si voleu fer-ne pots de conserva al rebost.

Pots de conserva per al rebost

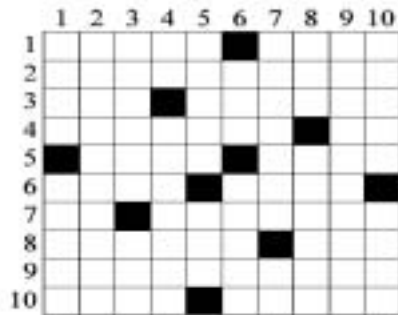
1. Disposar de pots de bona qualitat, sense esquerdes ni bonys a les tapes (els tradicionals de tapa anomenada twistoff són ideals per a les conserves). S'han de rentar i escaldar en aigua bullent durant 3 minuts, escórrer i reservar-los a punt per envasar la confitura.
2. S'han d'omplir els pots tan bon punt la confitura surt del foc, ben calenta, millor dit, bullent; s'han d'omplir fins d'alt de tot i ràpidament tancar i capgirar-los de manera que quedi la tapa a sota. (Amb aquest moviment i amb el poc espai i la temperatura que hi ha dins el pot, desapareix el poc oxigen que hi havia i es fa el buit).
3. Quan són freds, etiquetar els pots, amb el nom de la fruita i la data en què l'hem fet. Cal guardar-ho en un bon lloc de la casa que tinguem fresc, fosc i sense humitats.

El resultat a taula Molta atenció quan s'obre un pot de conserva (tant si és casolana com industrial); s'ha d'observar: en fer girar la tapa, ha de fer el soroll característic del buit; s'ha de controlar també l'olor i el color. Gaudireu d'una confitura immillorable, gustosa i natural.

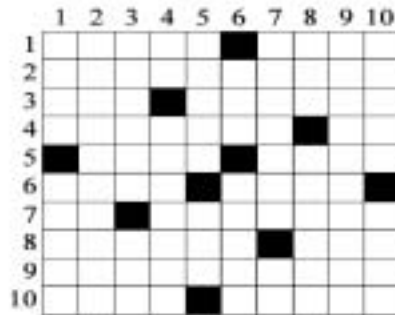
Receptes del llibre de Carme Ruscalleda

Entreteniments

CRUCIGRAMA:



HORIZONTALS: 1. Interpreta personatges d'una obra. Dona que ha tingut un fill. 2. Que corren. 3. Resa. Un mercat on intercanvien vocals. 4. Instrument de tres cordes. Part terminal del braç. 5. Tros de terra on hom sembra llegums, cols, raves, etc. Té una deficiència congènita de pigment a la pell, cabells i ulls. 6. Aleació formada amb els mateixos elements de la cera. Pastís farcit de brosat o de formatge. 7. Simbol del sodi. Persona que beu molt. 8. Planta resultant de la unió de dues o més parts de plantes diferents. Tija per rostir pollastres. 9. Alliberar. 10. Refugi. Planta de la família de les liliàcies. **VERTICALS:** 1. Toca fent la vertical. Femella de l'ànec coliverd. 2. Petard que corre zigzaguejant arran de terra. 3. Cometre traïció. Lleta psicòpata. 4. Metall preciós. Sàrria feta de branques torçades, per a transportar llenya. 5. Peix amb el cos jaspiat de blanc i negre. Pronom personal de tercera. 6. Donar. De no gens d'importància. 7. Pinça dels cranis. Un mul decapitat. 8. Porció d'una corba. Era el lloc destinat al culte dels iars. 9. Tornar una quantitat. 10. Cap o cable que subjecta tot pal. Pati interior porxat.



HORIZONTALS: 1. Primer signe del zodíac. Un vagó desgavellat. 2. Extraordinari, ultra mesura. 3. Propietari. Doctrina política pròpia de la Federació Anarquista Ibèrica. 4. Fàcil de manejar. Arbre matemàtic. 5. Acció de tondre. Mesquí, gasiu. 6. On se celebra un partit de futbol. Magistrat municipal. 7. Prefix admès. Que pot fer avortar. 8. Fer doble, augmentar fins al doble. Tija de ferro per rostir pollastres. 9. Forma de vida religiosa d'alguns cristians que es retiren a la solitud. 10. Llàntia. Terra desgavellada. **VERTICALS:** 1. La seva companya és deia Eva. Alumne d'una acadèmia militar. 2. Jugadora que concloï una jugada rematant la pilota cap a la porteria contrària. 3. Que obeeix a la mateixa llei. Se'l donen els ocells enamorats. 4. Esquerra Catalana, no republicana. Espasme. 5. Sobrellom. Roig fosc, aplicat especialment al color dels cavalls. 6. Peça d'argila asseccada i cuita, emprada per fer parets. Va carregat amb una cosa. 7. Xisclar. Iridi. 8. Abans. Acció de retastar. 9. Creença en els vampirs. 10. Que conté oli. On es desenvolupa l'embríon mamífer.

ENDEVINA EL TEU PES:

Escriu el teu pes.
Multiplica'l per deu.
Resta'n un múltiple de 9 que sigui inferior a 81.
Això et donarà una quantitat de tres xifres. Si a les dues xifres de l'esquerra els sumes la xifra de la dreta, obtindràs el teu pes.

ENIGMA:

De què s'ha d'omplir una ampolla perquè pesi menys que buida?

EMBARBUSSAMENT:

L'estiba que estava
L'estiba que estava l'Esteve, ni és tova ni és teva, ni estava estibada a l'estiba.

SUDOKU:



SOLUCIONS MES PASSAT: AUTODEFINIT



SUDOKU



ENIGMA: L'exploradora va dir: "moriré al calder". Si aquesta frase fos certa, la condemnada hauria de morir enverinada. Però, en aquest cas, la frase ja seria falsa. D'altra banda, si era falsa, hauria de morir al calder, però en aquest cas seria veritat. La saga exploradora va aconseguir l'indult.

A qui hem de felicitar

03.05 JOSEP LLUÍS PIGEM RODRÍGUEZ
03.05 M. ROSA GIRGAS CASADELLÀ
07.05 JOSEP RUBIO RIBAS
08.05 JORDI PONT CAMPRODON
08.05 GERMÁN MOREN AUGER
08.05 MARIA MARTÍNEZ SÁNCHEZ
08.05 ROSA I. MARTÍN DEL CAMPO
08.05 JOAN M. COLOMER MARCILLO
09.05 CATALINA CAÑADAS OLIVERAS
11.05 M. ÀNGELS COMA PONT
13.05 ÀNGEL GÁLGERAN PUJOL
14.05 MARIA COROMINAS VILAMITJANA
16.05 MIQUEL GRABOLOSE PAGÈS
16.05 JOSEP SALAVEDRA MASDEVALL
19.05 SERGI MESTRES HIDALGO
19.05 M. PILAR PLANELLAS SAUMELL
20.05 MARIONA SOLDEVILLA ROURA
21.05 JOAN GÜELL CASETA
22.05 MARC BRUCART SANAHUJA
22.05 M. ASSUMPCIÓ CORNELLÀ BOSACOMA
22.05 IVAN TORRENT SÁNCHEZ
25.05 JOSEP OLIVERAS TEIXIDOR
30.05 M. CARMEN CARRASCO GIL
30.05 ANTONI SALA BOSCH
31.05 CHIRAPHAN MARKCHOO
31.05 MIQUEL GRABULEDA FIOLE

Qui és?

El protagonista de la foto del mes passat era en Xavier Naspreda Guardia.

Enhorabona a tots els encertants.
I aquest mes canviem, qui recorda perquè servia aquesta màquina?



Animeu-vos a portar més fotos!