

Sóc jo? Em miro al mirall, fixament, fins que una boira blanquinosa desdibuixa les faccions.

Sóc jo, veritablement? Qui és aquest jo que m'és davant, que m'escruta i em perfora. Que em buida i em transforma?

Sóc jo? sóc ell? és ell jo o només ell?

Ell i jo; dos miralls d'identitats perdudes, dubtoses i amagades dins les paraules buides dels moments certs. Certs com la mort que acompanya la quietud del repòs... etern, negre, efímer, enteranyinat. Res queda clar... Difuminat, boirós i desdibuixat. Ella, la boira, impera. La boira del temps, de les veritats, de les coses dures, reals, contundents. Dels maons de les cases, dels carrers. La boira que algú vol tallar amb algun coltell. El mateix coltell que s'enfonsa sense soroll, sense pressió, en la carn plena del crit silenciós dels amants descoberts. Tu i jo som ell. L'únic ell que es fon i es confon a l'espai del bany on la boira sempre més grisa es mou al ritme del nostre alè. Un ritme que s'expandeix més allà dels murs, que s'endinsa a les profunditats del mar, que ressona a la veu trencada i ronca que expulsa el dolor de tots els Fados, a la veu èbria de sacralitat i dogmes dels flagel·lants de setmana santa. Un va i ve continuu i curt com l'instant d'un coit tan desitjat com malbaratat. Silenci de sorolls profunds que s'enfilen per damunt les molècules del món que ens omple amb els seus meandres de solitud. La mateixa que ens acompanya des de l'instant de la llum fins a la foscor. Mentrestant, la il·lusió del present que mai arribem a conèixer... el respir de la boira i, dins d'ella, la vida.



C/ Girona nº 24 · Palafolls
08389 (Bcn) Telf: 93 765 74 99

AV/ Maresma Local nº1
Sant Cebrià de Vallalta 08396 (bcn)
Telf: 93 763 06 46

www.peixaplat.cat

MARMITAKO

INGREDIENTS (PER A QUATRE PERSONES)

1 kg de bonítol	1 kg de patates
2 cebes de figueres	8 grans d'all
4 pebrots verds	2 pebrots vermells
3 tomàquets madurs	Pebre vermell dolç
1 got de vi blanc	Oli d'oliva, sal i julivert



Netejarem el bonítol i li traurem la pell i les espines i farem un brou que deixarem bullir 15 minuts.

Tallarem el peix a daus i el reservem.

En una cassola amb oli sofregirem la ceba, els pebrots tallats a daus, els alls i el julivert i quan ho tinguem mig sofregit hi afegirem el pebre vermell, el tomàquet ratllat i el vi. Més tard afegirem les patates tallades a daus i ho deixarem sofregir una mica i hi afegirem al brou.

Quan estigui tot quasi cuit afegirem el bonítol i ho farem coure cinc minuts i remenarem la cassola circularment perquè quedi tot ben lligat. Ho deixarem reposar una estona i ja ho tenim a punt per anar a taula.

Bon profit!



Plaça de les Feixetes del Leon · Palafolls (Bcn)
93 765 78 77 - 686 95 21 26
drcmotospalafolls@hotmail.com

luís santander

què MEngem

Si hay un guiso sano, apetecible, fácil de hacer, que gusta a la mayoría de las personas, que es versátil en cuanto a su adecuación a niños, adultos y ancianos, y con sabor y tradición marinera del cantábrico, fundamentalmente en Cantabria donde se denomina Marmita, Zorropotun en villas marineras como San Vicente de la Barquera y Marmitako o Sorropotun en el País Vasco, ese es el propuesto hoy por Toni.

El bonito del norte es un pez de la familia de los Túnidos (*thunnus alalunga*) que vive fundamentalmente en el océano atlántico, es conocido como Bonito del Norte o Atún Blanco y se diferencia en su tamaño del Atún Rojo, es capturado en verano de Mayo a Septiembre en las aguas atlánticas, desde las islas Azores hasta el golfo de Vizcaya

Es sano por que el bonito del norte es un pescado azul, y ello representa que las proteínas que aporta son

de alta calidad y que, y es lo que distingue a los pescados azules, aporta grasas poliinsaturadas, es decir las famosas omega 3, que son las que protegen nuestro sistema circulatorio de los efectos negativos del colesterol, que para más gozo nutricional, este pez aporta una cantidad realmente baja.

Además se une a uno de los productos más aceptados por el ser humano, la patata. Este tubérculo es, aparte de un alimento muy versátil, es nutritivamente excelente por su riqueza en almidón (azúcar de cadena larga que hace que la glucemia –cantidad de azúcar en sangre- sea estable).

Además, y esta es una de las mejores y menos comentadas cualidades nutricionales de este plato es su gran riqueza en elementos antioxidantes como los carotenoides, los tocoferoles, el licopeno y el selenio, de los que tanto se habla ahora y que se añaden a los diferentes alimentos industriales.



A este guiso para ser ya un plato único excelente le queda poco, por ello os propongo acompañarlo con una ensalada simple de lechuga, tomate y cebolla, aliñada con aceite de oliva virgen y vinagre de jerez y un trozo de pan blanco, y de postre unas fresas con nata. Con esta combinación obtenemos una comida que es de las más equilibradas que existen, con un aporte de grasas dentro de las recomendaciones nutricionales, ligera, que no tiene ninguna limitación para su consumo por la gran mayoría de los enfermos, es considerado protector cardiovascular, y se puede comer como se guisa y en puré para los niños y personas con problemas de masticación.

Otra de las ventajas es que es barato, cosa importante en los tiempos que corren, aun sabiendo que el bonito es caro pero el resto de los ingredientes no.

manel Ramos

i de BEure, què

Sommelier de Casa Oms

Per la recepta d'aquest mes, hem escollit un vi blanc de penedès, fermentat en barrica de roure. (La barrica aporta al vi més consistència, cremositat i aromes molt subtils tant a la fase olfativa com gustativa).

VI: MANUELA DE NAVERAN 2006

VARIETAT; CHARDONNAY, DO PENEDÈS

BODEGA: CAVES NAVERAN

Cata: Color groc pàlid amb rivets daurats, net i brillant. A la fase olfactiva destaquen les aromes fruitals de la varietat (plàtan, préssec) i els de la barrica (pa torrat, vainilla, mantega). En la fase gustativa dens, cremós i molt equilibrat amb un final llarg i persistent.

Altres Maridatges: Peixos salsetjats, Carns blanques, Pastes, arròs amb llamàntol.

Josep Prat
TAPISSERIA
LP

DECORACIÓ D'INTERIORS
CONFECCIÓ I INSTAL·LACIÓ DE CORTINES
ROBA DE LA LLAR
CATIFES I MOQUETES
REPARACIÓ D'ENTAPISSATS
CONFECCIÓ I INSTAL·LACIÓ DE TENDALS

Tel. 93 762 01 19 (2 línies) • Fax 93 762 00 06
Plaça Major, 4 • C/ Ramon Turró, 23 • 08389 PALAFOLLS (Barcelona)

Servici Municipal d'atenció PSICOLÒGICA de Palafròlles

Depressió	Hipocondria	Dol
Anietat, Fòbies	Trastorns sexuals	Insomni
Trastorns post-traumàtics	Víctima d'abusos (maltractament)	Problemes de Relació (família, escola, laboral)

TRACTAMENT:

Psicoteràpia d'adults i parella
Consulta orientativa, informativa

AL DISPENSARI: C/ Sindicat S/N 08389 Palafròlles Tel. 937620453

AMÉLIE NOTHOMB

Del seu estil diuen que és àcid, viu, agosarat, pedant, delirant, còmic, mordaç, original, però per sobre de tot, dóna una visió nova del *seu* món.

La tramuntana ens ha portat l'última novel·la d'Amélie Nothomb, **Ni d'Eva ni d'Adam**. El desenvolupament de la història succeeix tot just abans, cronològicament parlant, del seu llibre més premiat, **Estupor i tremolors**.

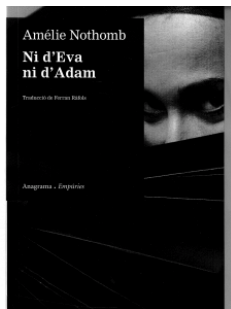
Els dos són autobiogràfics i l'acció passa al Japó, país que la va veure néixer i on va passar els seus primers anys. Queda subjugada i enamorada d'aquest país i torna un cop acabada la universitat per a treballar-hi. A **Estupor i tremolors** descriu la seva experiència laboral en una gran empresa nipona. Amb una gran dosi d'ironia i brutalitat ens descriu el seu funcionament

intern, una cultura que quasi tots venerem d'oïdes i per llunyana, la malconeixem. Com s'ha dit d'aquest llibre, un

AMÉLIE NOTHOMB

Estupor y temblores

ANAGRAMA



festí de lucidesa i humor.

Ni d'Eva ni d'Adam, és tant, igual o més bona. No perd l'oportunitat de tornar a despullar el xoc de cultures, ara des de la vessant de les emocions lligades al seu primer amor, un jove oriental a qui dóna classes de francès per poder perfeccionar el seu japonès. Encara que és la seva última publicació al nostre país, l'acció passa just abans que **Estupor i tremolors**, però es poden llegir independentment.

Són llibres curts, que es llegeixen en una tarda i que ens airegen per fora i per dins. Publica una obra l'any, així que aneu en compte i avís per als navegants: els seus llibres creen addicció.

**SKATE
SNOW
SURF**

Tel. 93 765 24 22
c. Francesc Macià, 4
08389 PALAFOLLS (BCN)
rrtienda@gmail.com

Qualsevol fe és molt respectable sempre que no imposi ni atenti contra la llibertat de les persones. El problema està quan els representants de segons quina fe, es passegen pel món explicant i allisonant del que és bo i el que és dolent, sempre sota la seva visió ancestral i l'amenaça de l'infern amb les seves calderes i dimonis.

L'última novetat és el safari que ha fet el senyor Ratzinger, també conegut com Benet XVI, pel



continent Africà.

Dic safari, per què em va fer l'impressió que anava de caça de preses indefenses i desprotegides per l'evident falta de recursos de que disposen.

Presentant-se a països on l'índex d'analfabetisme és bastant elevat i proclamant disbarats com per exemple que l'ús del preservatiu no ajuda a frenar el virus de la sida.

Quan feia aquestes proclames, totalment contraries a allò demostrat per la ciència, al mateix temps era ovacionat i aplaudit per aquells que patiran les conseqüències el dia de demà.

És molt curiós que un personatge que només se la toca per anar a pixar, sigui capaç de parlar de conductes sexuals i vulgui fer creure aquesta ximpleria que no s'aguanta per enlloc.

El que en realitat penso és que el discurs seria molt diferent si l'església obtingués algun benefici de la venda de preservatius, si per cada unitat venuda els hi donessin un cèntim, en comptes d'hòsties repartirien condons.

PERSIANAS Y MOTORES

MOSQUITERAS

info@ofibay.com
http://www.ofibay.com

REPARACION Y FABRICACION

Carretera Acceso Costa Brava. Km. 1,3
08389 - Palafròls - Barcelona - España
Tel: 652 219234 - Tel / Fax (93) 762-01.98

Alimentació sana

Quan preguntem a qualsevol si fa una dieta correcta tothom pensa que sí, més o menys, que els nostres costums alimentaris són correctes, o si més no “normals” perquè s’assemblen al que fa la majoria de gent que coneixem, excepcions comptades (vegetarians, certes religions, etc.).

Però que entenem per una alimentació saludable? És aquella forma de menjar i beure que ens permet donar-li al nostre cos tots els nutrients que necessita, repartits en els diferents àpats que fem diàriament.

Coneixem 6 grups d'aliments:

Fècules: el pa, arròs, llegums, pasta... *Verdures i hortalisses*. *Fruïtes*. *Làctics*: incloem llet, formatges, iogurts.. *Carn, peix i ous*. *Olis i fruits secs*. *Dolços* (els proscrits, tan bons, són els que podem menjar menys)

De tots els grups de nutrients hem de fer una bona proporció, els tres primers componen la major part de la nostra alimentació, dels altres tres agafaríem la quantitat necessària cada dia, i només del grup dels dolços hem de fer restriccions, entenem per dolços tot allò que se'n diu *bolleria refinada* (els donuts, phoskitos, xocolates, magdalenes, crusants, quina salivera...)

Com organitzem els nostres àpats?

L'esmorzar:

Centre de moltes controvèrsies, clàssicament la gent al matí fa l'entrepà i tira milles.. Però aquest no és un esmorzar saludable, tot i que està molt bo i es fa ràpid... La recomanació és prendre un làctic acompanyat de fècules (cereals, galetes, pa... que millor si són integrals) i una fruita fresca. Qui ho fa això? no gaire gent la veritat. I menys qui ha d'anar al bar a esmorzar.

Mig matí: discret recordatori que pot ser una fruita o iogurt o altra mena de làctic, també podem menjar un PETIT entrepà (no la barra de quart) o un grapat de fruits secs naturals, aquests porten greixos dels bons.

Dinar: el menú consta de:

Primers: fècules (pasta, llegums, arròs) amb/ sense verdures. Segons: petita ració de carn, un peix o bé

ous, de guarnició verdures o hortalisses. L'allioli, maioneses industrials i altres salses només s'han de fer servir de tant en tant. La forma de cuinar ha de ser al forn, planxa o bullit, els fregits no van gaire bé, sobretot pels qui pateixen de la vesícula o de l'estomac.

Postres: fruita o làctic (els diumenges pastís...si però no sempre...)

Berenar: semblant al mig matí, fent totes les combinacions que vulgueu entre fruites, làctics, fruits secs, etc.

Sopar: ha de ser més lleuger que el dinar, però com molt sovint dinem a corre-cuites al vespre estem afamats, i la pifiem (pizza, entrepà... és lo típic). I no et dic res en el cas dels petits de casa, fes-li una mica de verdura i un filet de lluç, veuràs per on te'l fumen.. paciència! *El menú aniria més o menys així:*

Primer plat: verdura o hortalisses, sopes, cremes. *Segons:* peix, ous, algun cop a la setmana embotit o formatge, no sempre eh..?. *Postres:* fruita o làctic.

Aquest seria l'esquema bàsic amb el que desenvolupar la nostra alimentació, està clar que cadascú se la pot muntar com vulgui respectant aquestes normes generals, i que segons l'activitat física que es faci es pot fer una dieta de més o menys calories.

Recordar també que és bo acompanyar els menjars amb UNA MICA de pa, que cal beure com a mínim un litre i mig d'aigua, i que per cuinar i amanir el millor oli és el d'oliva.

L'alcohol s'ha de beure amb moderació, les senyores encara més, perquè metabolitzen pitjor l'alcohol al fetge.

Bé companys avui hem parlat de dieta, en Toni ens posarà alguna recepta sana per gaudir d'un menjar saludable i gustós. No us capfiqueu i gaudiu del bon menjar, al cap i a la fi sempre podeu optar per la famosa dieta del “cucurucho” (a comer poco y mucho! qui no la sàpiga que preguntí als experts...) us deixarà pitjor alimentats però d'allò més contents.

Salut.

TAXIS PALAFOLLS
 Francisco José Molina
609 741 789
 Alicia Amate
660 099 892
 SERVEI PERMANENT 24 H

MOINCA
 SERRALLERIA
 AMB ACER INOXIDABLE
 I FERRO
 moincainox@moincainox.com
 Pol. Ind. Can Baltasar
 C/ dels Metal·listes, s/n
 08389 - Palafolls (Ben)
 Tel: 937620148 Fax: 937620424

Els dos escrits següents van sortir tallats en el número anterior, per això els reproduïm una altra vegada però sencers.

sònia planas CUento

DIVOS

El jove tenor mai hagués imaginat que després de tota la vida somiant aquell moment, aquell escenari i aquells aplaudiments, la realitat el posaria en un dilema tan delicat.

Ara, emmirallant-se al seu camerino del Liceu, minuts abans del seu esperat debut, encadenava compulsivament xiclet rere xiclet -és ben sabut que els tenors no poden fumar- mentre meditava la seva decisió. La molt cabrona l'havia deixat just aquell matí, sense cap raó aparent, sense cap insinuació ni previ avís... no s'ho podia creure. S'havia aixecat i ella ja no hi era. Tota la vida junts, creixent, evolucionant plegats, tants sacrificis que havia fet per ella, però sempre havien tirat endavant. I en el dia més important de la seva vida, el dia de la seva consagració, l'havia deixat tirat, sense més ni més. Tampoc l'he tractat tant malament, pensava el tenor... per què ho ha fet, això, precisament ara?

L'estrany conserge que s'havia acomodat amb tota llibertat al seient giratori que no parava de moure'l, ara cap a la dreta, ara cap a l'esquerra, i que es permetia el luxe d'utilitzar el llibret de *Le nozze di Figaro* com a improvisat ventall, se'l va tornar a mirar i amb un riure sorneguer li va dir, i doncs què et sembla el meu tracte, vols recuperar-la, o no?

Què fill de puta, tracte, diu, si ni tan sols m'ha explicat les condicions, d'aquest xantatge. No es pot tractar amb desconeguts i menys si són tan

barruts com per infiltrar-se al camerino d'un amb aquesta impertinència i per cert, desprenent una pudor indefinida però molt molesta. És sofre això? Sembla alguna cosa en descomposició... o és el meu estómac que m'està jugant una mala passada, pensava el nostre tenor. No sé però maleïda la gràcia que em fa aquest paio, no m'estranyaria gens que hagués estat ell mateix, que l'ha segrestat... però amb quin objectiu? diners, és clar... què es el que mou el món, sinó?

Però les seves digressions s'interrompen quant sent un dels tramoistes anunciant: Pugem el teló en deu minuts!. Què ha de fer, aconseguir la glòria

a canvi d'un tracte poc clar, segurament il·legal, o rendir-se i tornar a casa fracassat, però amb la consciència tranquil·la

Abans de decidir-se, el jove va tornar a provar-ho, relaxant tots els seus músculs, agafant aire lentament i invocant la bona voluntat de les seves cordes vocals, un, dos, tres, un petit esforç i... res, absolutament res. No va aconseguir emetre cap so de la seva boca. Embogit per la impotència, va arrabassar el llibret de les mans de l'estrany, va agafar un bolígraf i hi va escriure: SÍ, TORNA'M LA MEVA

VEU JA! DEMANA'M EL QUE VULGUIS!! Està bé, va assentir el conserge pudent. Això està fet. Després ja acabarem de polir els serrells del nostre contracte. El tenor va fer que sí amb el cap però, nerviós com estava, va marxar del camerino esperitat, desitjós d'escotar de nou la seva setinada veu. El dimoni sentia la cantinela del jove pujant els escalons i s'ho estava passant d'allò més bé fent avions de paper amb el llibret i pensant què en faria, d'aquella nova ànima que havia fitxat amb tanta facilitat. Després va consultar la seva Blackberry. A veure quina visita em toca ara... Ah, Michelle Kors, la top-model anglesa que s'ha engreixat 5 kg. després de deixar l'anorèxia i la coca, i que no pot sortir a la passarel·la fins que no s'aprimi. Cosir i cantar això, és ben bé que hi ha dies que la feina no pot ser més fàcil..



No fa gaire va estrenar-se una peli que a tots els pares posaria els cabells de punta , “Cobardes”, recordeu? Tracta de problemes que actualment tenen nois i noies a escoles i instituts. Maltractaments, físics i psicològics, dels quals qualsevol nen o adolescent pot ser víctima. Penso que és interessant saber-ne una mica més....

Les actituds agressives i hostils que de forma repetida i deliberada porten a terme un o varis alumnes en contra d'un altre, provoquen en aquest una situació d'indefensió, no sap que fer davant una situació així. Com ho dic a casa ? Què diran els meus amics?

Això rep el nom de bullying, actualment, abans se'n deia fer-li la vida impossible a una pobra noia, i segur que ens entendríem igual....però bé serem “moderns”. Aquestes agressions poden ser de diferents tipus:

Verbals: insults, fer córrer rumors falsos, pintades a pissarres o parets..

Físics : cops, robatoris, trencar roba o material escolar, ulleres...

De relació : exclusió de l'àmbit escolar, del grup d'amics, missatges de correu electrònic o de mòbil (són les noves tecnologies, cal estar alerta...)

Hi ha nens que quan tenen un problema així ho diuen de seguida a casa seva, però això no sempre passa ni és tan senzill, aleshores hi ha un seguit de cosetes que ens poden fer pensar que a un alumne li estan fent la guitza a l'escola.

Alerta amb els joves que de manera repetida tenen mal de panxa o de cap pel matí, manca de gana abans d'anar al cole, malsons, insomni, altres diuen obertament que no hi volen anar o de manera sobtada i inexplicable baixen el seu rendiment acadèmic.

També podem veure que torna a casa sense llibres, amb material trencat o que perd de forma estranya, amb la roba bruta o trencada, o amb tallets o morats que s'ha fet “jugant “, mireu-lo bé a la cara... En aquests casos tots el primer que fariem és anar al metge i comprovar que tot està bé, si és així, anem més enllà i parlem amb el nostre fill.

Què NO farem?

Culpabilitzar el jove, doncs ens perdrà la confiança... !això, pares, seria gravíssim!

Passar comptes als maltractadors, agredir-los o amenaçar-los, això també és imprudent doncs en ser menors, tot i ser agressors encara sortirien guanyant, així que tampoc...

Dir-li al noi que es busqui la vida i solucioni ell el problema, pot portar greus conseqüències, fins i tot fatals desenllaços, estan descrits i els jutjats de menors en són plens.

Què Sí farem?

Vigilar en cas d'aparició de signes d'alerta, la reiteració d'aquests en el temps ens ha de fer parlar de forma oberta amb el fill, abordar el problema de manera clara i sense violència encoberta. No culpabilitzar-lo.

Fer servir models positius, que serveixin d'exemple, escoltar les opinions dels fills i donar-los pes específic dintre de la conversa familiar, que sigui habitual que expliquin les seves vivències escolars, bones i dolentes, i que les diverses formes de fer les coses serveixin per aprendre i no sempre per discutir, som els pares i es fixen en el que fem tot i que no ho sembli .

Després cal mantenir unes normes clares de convivència en la família , així com controlar els agents externs que generen “modes”: programes de T.V , videojocs , Messenger, Faceboock i coses així, als 12 anys hi ha joves que la saben llarga de tot això. I no sempre allò que genera més diners i consum és el millor És interessant engrescar-los en la pràctica d'esports i d'altres activitats que afavoreixin la creació d'amistats sòl·lides, un bon grup d'amics és molt positiu.

Mantenir un bon nivell de comunicació amb els professors i buscar la seva col·laboració, denunciar els fets i identificar els maltractadors, doncs possiblement hi deu haver altres joves afectats.

Bé doncs, espero haver aclarit coses sobre aquest complicat tema, salutacions.

