L'Altaveu de Ribes

Núm. 34
MAIG 2008

www.laltaveu.com

Editorial

D'alguna manera tots naveguem per la vida fins que un cop de mar ens trasbalsa i ens manega de manera que quedem ben despistats i desorientats. Aquesta seria una breu explicació del que ens ha passat a qui coneixíem, apreciàvem i estimàvem al Manel. La seva marxa igual que els seus escrits, un cop més, ens ha donat motiu de reflexió. L'adéu des de L'Altaveu és un escrit ja previst per ell mateix en el que valora la il·lusió i la converteix en eina per a la continuïtat de l'ésser humà, potser en aquests moments ens pot servir precisament a qui el trobem a faltar, gràcies Manel pel teu alè.

Tot i trasbalsats, i seguint els seus consells a L'Altaveu hem continuat per omplir d'il·lusió aquest número.

De mas en mas de la Núria Martí, a través de la memòria de la Montserrat Estarlí, ens explica la veritable història de can Lloses la masia ribetana que avui coneixem com a restaurant d'aquest mateix nom.

El viatge aquest cop amb una perspectiva solidària ens fa recórrer un país ple de bellesa, on les necessitats humanes són tant espectaculars com la grandiositat amb que s'esplaia la natura.

La controvèrsia del Tibet és tema d'actualitat i el Cabaler ens en fa cinc cèntims amb el seu particular ingeni a l'hora d'explicar les coses.

El Garraf és viu, i la primavera l'omple de flors que la Pilar Carbó ens fa arribar per gaudir amb coneixements bàsics de cadascuna d'aquestes petites meravelles que el nostre entorn més proper ens ofereix.

A les pàgines centrals la Teresa i en Manel obren les portes de casa seva per descobrir-nos el seu tresor, un recull que el temps la constància i la passió per conservar el que ja forma part de la nostra història han convertit un gran espai de casa seva en un museu on podem trobar gairebé de tot relacionat amb Ribes i els seus habitants. Espai que obren a qui vulgui gaudir d'aquesta història tant com ells.

Fins la propera!

Sumari

Un moment de reflexió
Il.lusió
Manel Ojeda i Romero
Pàg/ 01

De mas en mas
can Lloses
Pàg/ 02, 03, 04 i 05

SENEGAL
Un viatge solidari
Pàg/ 06, 07, 08 i 09

Petits detalls,
grans records de Ribes-1
Pàg/ 10 i 11

Flors silvestres
del Garraf-1
Pàg/ 16

"El Cabaler"
Del Tibet a Kosovo
Pàg/ 18 i 19

...i més

L'Altaveu de Ribes

Coordinació
Cristina Perelló

Disseny i Maquetació
Xavi Colom

Portada
Joxean Sesma
(Senegal)

Redacció
Núria Pujol
Josep-Lluís Palacios
Cristina Perelló

Col.laboradors
Josep-Lluís Palacios
Núria Martí
Àlvar Font-Jané
Salvador Perelló
Núria del Campo
Dr. Chiappinelli
Joan Carles Molina
Manel Ojeda
La Juani
Pilar Carbó
Teresa Alsina
Manel Martinez
Judith Albareda

Publicitat
93 896 41 72

Edita
Pin Ups Publicitat
Pl. Catalunya, 4
93 896 41 72
08810 Sant Pere de Ribes
www.laltaveu.com
laltaveu@laltaveu.com

Dipòsit Legal
B-16522-2004

L'Altaveu és un mitja plural i no comparteig sempre l'opinió dels seus col.laboradors

l'equip

Anuncia't
93 896 41 72

UN MOMENT DE REFLEXIÓ

Manel Ojeda

LA IL·LUSIÓ

Durant la joventut despertem al món carregats d'il·lusions. Omplir el futur de projectes de: lloc, posició, diners, amics per a tota la vida, triomfs, amors eterns i de fidelitats incondicionals. Però a part d'il·lusions particulars, qui no ha somiat i ha buscat un món millor, una societat més justa, pobles idíl·lics? I, qui a la seva joventut no ha formulat cents de formules magistrals per tal d'aconseguir fer-ho realitat?

Desprès, de mica en mica, anem canviant part d'aquestes il·lusions per res i encara que arribes a acostumar-te a aquest tipus de tripijoc no deixa de proporcionar sempre decepció i amargura. Amb el pas dels anys anem afinant amb les il·lusions i es fan més emmotllables, petites i fins i tot les dotem d'un sistema ràpid i eficaç, d'autodestrucció per deixar espai pel seu succedani més potent: l'esperança (evidentment no em refereixo a la presidenta de la "Comunidad de Madrid"). Una esperança conservadora, autolimitant, "madrecita que me quede como estoy", una esperança que perd la part fonamental de la il·lusió: l'esforç.

L'esperança s'ha anat instal·lant en la mentalitat del nostre país fins que fa uns anys va fer de bandera de la il·lusió per a canviar tot un sistema de vida que no volia, que es va mobilitzar per no deixar a mans del destí la realitat que volia. Perquè no hem continuat per a aquesta línia, potser ja ens està bé, o bé el molí és massa gran com per a vence´l amb llances o simplement estem anul·lant la força de la nostra joventut i dels pocs que conserven il·lusions per millorar aquesta societat.

Amb il·lusió busquem millorar, amb l'esperança no empitjorar, amb el victimisme trobem resignació, per això hem de confiar amb aquells, especialment amb els joves, que encara conserven aquesta força i la resta rebuscar fins a trobar la que tenim guardada i reanimar-la de nou. Sense il·lusió sempre serem un país pobre, una societat trista i unes pitjors persones. No podem permetre que gent que la ha perdut ens indiqui el camí.

Bon dia Xavi, t'envio una petita reflexió a veure que en penses. És el fruit d'una nit de guàrdia.

Manel.

Aquest és el text de l'últim correu electrònic d'en Manel i en cap moment hauria pensat que escriure aquestes línies m'hauria costat tant. I és que la vida com diu aquell, de tant en tant ens gasta una broma, però aquesta crec que ha estat una broma de molt i molt mal gust.

Com tots ja sabeu, el passat 22 d'abril la vida ens va arravatar o millor dit ens va robar al nostre company Manel Ojeda i Romero. És clar que a aquestes alçades no us descobriré qui era en Manel, però ho haig de dir, era un gran conversador, tolerant, molt solidari amb els menys afavorits, un gran "pencaire", un bon amic i en definitiva una bona persona.

Manel, fins sempre, fins...

Xavi Colom

Montgrós
ARQUITECTURA i URBANISME, S.L.
Ctra. del Cards, 60
Tel. 93 896 17 87
Fax. 93 896 48 47
08810 Sant Pere de Ribes

PROJECTE I DIRECCIÓ D'OBRES
LEGALITZACIONS
SERVEIS ESPECIALS PER A CONSTRUCTORS
CÈDULES D'HABITABILITAT

Pablo Lemus Demian
Arquitecte
Delegació Vilafranca del Penedès
Carretera Igualada, 7

De mas en mas

per Núria Martí

CAN LLOSES

Ribes amunt, cap al barri del Palou Alt, i en direcció Olivella, un camí molt dret i ple d'esvorancs, ens fa arribar a la masia de can Lloses. A l'esquerra nostra, vigilant pins i vinyes, ensopeguem amb aquest indret, que és de fet la porta d'entrada al Parc Natural del Garraf. Abans era casa d'en Josep Lloses Güell, conegut a Ribes com en "Pepet", i qui malauradament avui no ens pot explicar aquesta història, i es per això que em decideixo anar a veure la seva dona, que ha acabat per traspasar-me, d'alguna manera, tota aquella vitalitat que, a vegades, la gent gran sol perdre. A ella no li ha passat, i ha viscut un munt d'histories, que clarament recorda. És com el bon vi, i ha anat madurant amb els anys.

La Montserrat Estarlí Calleja ara en té vuitanta-nou. Va néixer el 14 d'octubre de 1918 a Vilafranca del Penedès, al carrer del Sol, núm. 4. Té un sentit del humor impagable, i és una de les persones grans que he conegut amb més memòria i coneixements. La principal de les seves passions ha estat brodar i fer ganxet, del que ha treballat sempre. També era aficionada a dibuixar, i llegir les novel.les de Corin Tellado i de Rafael Pérez i Pérez, un dels escriptors pioners en novel.la rosa, tot i que també va fer altres tipus d'obres. Però el que més recorda la Montserrat és com era aquell Ribes del passat i això és el que m'ha explicat. Els seus pares eren en Rafael Estarlí i Verdú, conegut a Ribes com "l'Estarlí i la Carme Calleja i Rodríguez, que va morir molt jove, onze mesos després de donar a llum, i a qui per tant, la Montserrat poc recorda.

En Rafael s'està tres anys vidu, i després es torna a casar, ara amb la Segunda Sanz Harto, qui es converteix d'immediat en màxima responsable de la Montserrat, donat que el seu pare era carrabiner, els soldats que havien de vigilar el contraban de tabac, cafè i licors, que es produïen a les cales de Sitges, prop de les coves, avui zona dels Colls, i també als terrenys aleshores anomenats de can Mas. Fa seixanta anys enrera, els carrabiners eren destinats a diferents indrets del país, i en el cas d'en Rafael Estarlí no va ser menys, la qual cosa va esdevenir que la seva dona Sagunda i la Montserrat fessin vida constantment a diferents pobles i ciutats com ara Vilafranca, Ribes, el moll de Barcelona, Cornellà, Igualada, Martorell, Santa

Margarida de Montbuí, Berga, i Vallcarca, en un caserna que havia fet construir en Fradera, aleshores amo de la fàbrica de ciment.

La Montserrat recorda com en aquells anys l'escorça de pi era molt utilitzada

L'Arquebisbe de Barcelona, Narcís Juvany, durant una de les seves primeres visites a Ribes i l'Estarlí, conversant a la plaça Marcer. L'Estarlí ja feia de jardiner i la fotografía la va fer Jaume Gómez i Puig.

per tractar la pell, que després era utilitzada per fabricar soles de sabata. L'havien de transportar en carros i a través d'ella els contrabandistes aconseguien també, moltes vegades, acomplir els seus propòsits, fent-hi escolar altres béns.

A Granollers també hi van viure un parell d'anys, fins que al 1935 l'Estarlí torna a ser destinat a Ribes, fet que el fa tornar a tindre la família a prop, a Sitges.

Però al cap d'uns mesos, un 5 de juliol de 1936, marxen a Jaca, donat que la Sagunda era d'allà i hi tenia els pares. Decidiexen pasar-hi un mes, i en Rafael demana un permís. Dies més tard, un cop allà, esclata la guerra civil, el 18 de juliol, i donat que eren en zona franquista, ell és cridat per les tropes d'en Franco.

S'hi va estar tres anys, durant els quals va passar per diferents pobles de la zona, fent estades curtes de tant en tant a la casa pairal dels pares de la Segunda, que es trobava a Santa Eugenia, a Puente de la Reina.
Durant tot aquest temps la Montserrat anava rebent els ensenyaments propis de l'època éssent alumna de molts col.legis diferents, però sobretot, gràcies a les classes que rebia d'una mestra mallorquina que va tenir a Borredà, que recorda amb molt d'apreci, i a qui diu, déu molt del que sap. El que més va aprendre, mentre el seu pare era aquí i allà, va ser, però, a brodar. Feia puntes per coixins, llençols, pantalons, faldilles, bruses, vestits…va començar de ben petita.

Quan finalitzà la guerra i tot acabà, en Rafael solicita a la comandància tornar a casa, destinat. Ella, la Montserrat, torna de nou a Ribes, amb 20 anys. A través de la Dolors Gispert Ollé, que era modista i amb qui eren molt amigues, s'aficiona cada cop més a les feines de cosir. Totes dues es troben cada tarda, i mentre una fa treballar la màquina, l'altra talla i emprova, com si es tractés d'una mena d'afició, que amb el temps es converteix en una feina. La gent de Ribes li solia encarregar peces i hi duia la roba a arreglar, i les tardes les passava a can Quirico (l'actual Cabaler Cafè), amb les que hi tenia també molt bona amistat. Va viure a tres llocs diferents de Ribes: primer al "Cafè de Dalt", al costat mateix de can Baqués, on fa anys i panys hi havia, dalt de tot

La Montserrat i en Pepet cinc dies després de casats, el 10 d'abril de 1940.

d'aquesta casa llargaruda, un cafè-bar (la Montserrat m'assegura que pocs de Ribes el recordaran: si anem a la plaça del Centre sabrem on estava aquest cafè amb terrassa, on després va ser ca la Brígida). Després van viure en una casa de can Torrens, i al carrer del Pi.
Justament, qui més endavant va ser el seu home, en Josep Lloses Güell, el va conèixer en una d'aquestes tardes a can Quirico, entre xarrera i xarrera.
Es tractava d'una espècie de punt de reunió, sobretot perquè aleshores Ribes era petit, i per allí tothom, un moment o altre, hi passava. D'aquesta manera, i tarda rera tarda, en Josep, es va enamorar de la Montserrat, i al cap d'un temps de festeig, es van

Els pares d'en Pepet quan es van casar, el 1910, Elisa Güell Santacana i Josep Lloses Bertran. Va ser el segon o tercer casament a l'actual església de Ribes, poc després de ser inaugurada.

PuntFred Climatizacion
Instalaciones I.J.Cano
93 896 40 24 - 647 90 30 40
Cervantes, 20 L der. Sant Pere de Ribes

casar. Un 10 d'abril de 1940. Ell, abans d'això, ja vivia a la masia de can Lloses, d'on n'eren amos, amb el seu pare: Josep Lloses Bertran, que

La Segunda asseguda al mig, amb la Montserrat i en Rafael.

havia quedat vidu, no feia gaire, d' Elisa Güell Santacana. En portaven també les terres que els pertanyien i d'elles es guarien.

Quan estan casats, i un cop instalats a la masia, la Montserrat segueix amb les feines de brodar i en Josep, més conegut a Ribes com a "Pepet de can Lloses", segueix portant les vinyes i els camps de blat i garrofers junt amb el seu pare. Ella els ajudava en les feines menys pesades com collir patates, pebrots, faves tendres i pèsols, i també recorda que solia fer conserves, de tomàquet sobretot. A banda de les feines de casa, el seu temps lliure el consumia cosint i cosint. Al gener de 1941 neix el seu primer fill Enric.

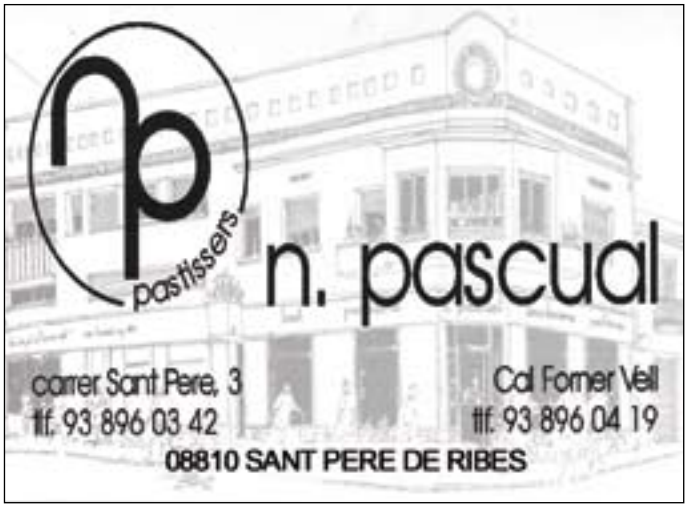
En aquella època fou quan van destinar al seu pare a Vilafranca novament i al cap d'un temps es va acabar jubilant. Antoni Bosch, secretari de l'Ajuntament d'aleshores, li proposa a en Rafael de fer-se càrrec dels jardins del poble, principalment, els de la plaça Marcer i el Bosc de Plaça, perquè hi havien plantat tots els pins. A canvi tindria un dels habitatges que existien llavors dalt de tot de

En Pepet de can Lloses, quan va fer la comunió.

l'Ajuntament. En referència a aquests immobles, la Montserrat m'explica que antigament el primer pis de la casa de la Vila l'ocupava el Saló de Plens, la sala del secretari, i un despatx, i a la

Començant per la dreta, l'Estarlí, amb alguns dels que foren destinats a Montcada i Reixac el 1934, per controlar l'enverinament d'aigua dels pous que abastaven d'aigua Barcelona. La imatge correspon als fets històrics de l'Octubre del 34 a Catalunya.

En Josep Lloses i Güell, Pepet, a la masia de can Lloses al darrere.



La primera dona d'en Rafael Estarlí, Carmen Calleja Rodríguez, la mare biològica de la Montserrat.

La Montserrat Estarlí Calleja en l'actualitat, fent ganxet.

segona planta van viure molts treballadors municipals i mestres, com el recordat sereno Batlle o el jardiner, en aquest cas, l'Estarlí. Justament vivien al pis que quedava sota el rellotge. En aquells moments, en Pepet i la Montserrat van traslladar-se a viure a Ribes per problemes de salut de la Segunda, a qui van haver de cuidar. Durant deu anys la seva residència és al poble i en Pepet anava a peu cap a la masia per continuar-hi treballant. Durant aquest temps, al 1946 neix la seva filla M. Asunción.

Al cap del temps tornen a la masia, a can Lloses, després que l'Estarlí morís el 1961 als setanta dos anys. La Segunda ho va fer quatre anys després. Per la Montserrat i en Pepet, i els seus dos fills, la masia era molt gran.

De les sis habitacions que tenien, n'utilitzaven la meitat. A la part de baix hi havia l'entrada i la cuina amb una gran llar de foc en forma de campana, la casa rebia molta llum. Hi tenien conills i gallines i també una cabra, per guarir-se'n de la llet, a la vegada que en aquell temps començava justament a vendre's la llet amb ampolla. En Pepet i la Montserrat van viure aquest canvi i molts més, fins i tot la urbanització de la zona on es trobava la masia, de la que part de muntanya també els pertanyia. Un tal Vidal Sans va ser el promotor del que es va anomenar "Valles Altos". El primer Pla General d'Urbanisme (1982) de la democràcia va recuperar els veritables noms dels territoris. En aquest cas: can Lloses.

Després de vendre la masia el 1966, en Pepet i la Montserrat tornen a viure a Ribes. Es van fer una casa al poble, on ara encara hi viu la Montserrat, al Palou, justament perquè així fossin prop de les seves terres. Amb el temps, can Lloses es va convertir en el "mesón Sancho Panza", i més endavant, al 1975, després de ser uns anys tancat, la família Planella va adquirir la casa per regentar el seu negoci familiar i ho van convertir en l'actual Restaurant can Lloses, on encara s'hi conserva un rellotge de paret, que duu com a data el 1899, de llavors ençà es qui més el temps ha vist passar, i ha escoltat i mirat la vida de tots els que per can Lloses han passat.

Montserrat, que somriguis molts més matins, i puguis seguir brodant.

INSTALLACIONS A. HUETE S.L.L.
MANTENIMENT I REFORMES
Electricitat-Aigua-Gas-Calefacció
Aire Condicionat-Regs
c/ Cervantes, 23-26 local, C
08810 Sant Pere de Ribes
Tel. 93 896 30 55
Mòbil: 639 88 66 91

Construccions PLÁCIDO i fills
Promoció - Reformes
Compra i venda de finques
Carretera de Sitges, 28. Sant Pere de Ribes
Tel. 609 715 695 - 609 715 760

Senegal

un viatge solidari

per Cristina Perelló

Zona comú al campament Eden, podeu consultar el seu blog, **http://kalaosenegal.blogspot.com**

En el darrer número vàrem publicar la presentació de la O.N.G. Kalao que es va fer a la biblioteca de Ribes. Els seus fundadors en Joxean Sesma i la Mari Luz Pérez són viatgers de mena i apassionats de la motxilla i el contacte directe amb l'entorn i les persones. A l'any 2003 van projectar un viatge per l'Àfrica i van demanar consell a sor Ma. Lluïsa una monja que hi va treballar com a missionera durant 40 anys. Un recorregut per les missions de la zona, des de Dakar fins el Parc Nacional del delta del Sine i Saloum, els va canviar absolutament la visió de la realitat i els va portar a reflexionar per acabar vinculant les seves vides a la zona fins el dia d'avui. Independentment de la seva feina com a O.N.G. són uns enamorats del país, i volen compartir amb nosaltres la possibilitat de viatjar per practicar un turisme alternatiu i solidari amb fortes connotacions de caire humà. Farem un breu recorregut des de Dakar fins el Parc Nacional del delta dels rius Sine, Saloum anomenant algunes de les recomanacions que en Joxean i la Mari Luz ens fan, on paral·lelament a la bellesa i la grandesa d'Àfrica podem descobrir el tarannà africà tan diferent i qüestionat per la resta del món, qui sap si desprès de fer aquest viatge i encara que no arribem a compartir-lo podem arribar a comprendre'l.

Dakar

Capital del Senegal, situada a la península de Cabo Verde a la costa atlàntica d'Àfrica està envoltada d'una bonica badia i d'unes platges magnifiques.

Dakar ofereix al visitant els contrastos de riquesa i pobresa tan rellevant al país. Els mercats molt animats són el lloc ideal per conèixer la immensa varietat de fruits, aliments i artesania en un entorn que combina la modernitat amb una imatge pintoresca de matisos europeus i arrels africanes.
A 30 km al nord es troba el poble de Kayar, l'atractiu és presenciar l'arribada de les barques i la destresa dels pescadors.

El monestir benedictí Keur Monsa és a 50 km al nord de la capital, i ens dóna la possibilitat d'escoltar els seus monjos combinant els cants gregorians amb instruments africans.

Agafant la carretera de Soussoum, podem gaudir de la curiositat que ens ofereix el Llac Rosa, anomenat popularment així donada la seva gran concentració de sal i l'efecte que té aquesta característica en el color de les seves aigües. En el moment que el sol es troba en el seu zenit el color del llac es torna rossenc creant l'expectació del visitant. L'entorn del llac és de dunes, rere les quals es troben les platges i l'oceà.

Joal-Fadiouth

És una localitat situada a l'extrem de la "Petite Côte", al sud-est de Dakar. En realitat són dos localitats: Joal la més gran ubicada a la costa, és el primer port pesquer de Senegal, viu precisament de la pesca i també de l'agricultura i el turisme. La seva població pertany majoritàriament a l'ètnia sérère, una de les 7 grans ètnies del Senegal. Fadiouth és una illa on s'hi arriba creuant un llarg i espectacular pont de fusta i està formada des de fa més de 500 anys per les restes de cloïsses que són el resultat de les marees, per tant el terra és una catifa de petxines. Aquest poblat curiosament, tot i que hi ha majoria cristiana, comparteix cementiri cristià – musulmà.

Aquí és també on va néixer el campió de lluita senegalesa, Yékini, esport-espectacle amb molts seguidors al país i una atracció turística. És una lluita sense violència que tracta d'enderrocar al contrari. Aquest punt és també el final de l'asfalt i continua fins Palmarin per pista o a través del "tann", llit sec a les terres baixes.

Palmarin-Facao

Edèn és el nom del campament ubicat a Palmarin-Facao, l'inici d'una llengua de sorra front la costa del delta dels rius Siné i Saloum qui donen nom al Parc Nacional.

Envoltat d'un paisatge típic de sabana africana, el terreny és pla, sorrenc amb salines i ple de baobabs, palmeres i mangos. Precisament aquí és on proposem fer l'estada a la zona. Unes petites cabanes de lloguer amb opció fins a mitja pensió i uns menjadors exterior i interior compartits són l'oferta d'allotjament que ofereixen al poblat. L'opció d'allotjar-se en aquest indret és per l'oportunitat de conviure plenament amb els sérères, (ètnia de Palmarin), les seves costums i la seva idiosincràsia. Són una comunitat molt catòlica que es dedica majoritàriament a la pesca i l'agricultura, per la seva proximitat al parc nacional és una bona ubicació com a punt de sortida.

Mapa de la situació geogràfica de la zona

Nens de la comunitat de Palmarin

centre de medicina estètica i nutrició
Dr. Nieto

- OBESITAT I CEL.LULITIS (Dieta proteinada)
- IMPLANTS FACIALS - LABIALS. BOTOX
- VELA SMOOTH (Tractament exclusiu cel.lulitis)
- SPA MÈDIC. TRACT. ESTETICISTA
- REJOVENIMENT PER RÀDIO FREQÜÈNCIA
- ESCLEROSIS DE VARIUS
- FOTODEPILACIÓ MÈDICA LÀSER

Lluís Companys, 78 1r 2ª - (Cantonada Plça. Catalunya) 08810 Sant Pere de Ribes
Tel / Fax. 93 896 38 78 Mòbil. 620 72 82 42 e-mail: manel.nieto@comb.es

Djifer

La ciutat fantasma on la seva gent està sent desallotjada per decret del govern, és d'una ètnia anomenada leub procedent de Dakar i que gaudeix de certa independència i categoria, són altius i orgullosos. Pesquen i assequen el peix de manera molt particular. Platges plenes de cayucos, molts d'ells amb destinació Espanya, aus i zebús formen un paisatge, si més no, curiós que fan que el viatger s'aturi un moment a reflexionar. Llogar una piragua per a descobrir el paisatge des de les aigües del riu és una molt bona opció.

El baobab és l'arbre per excel·lència de la zona junt amb la palmera.

Explotacions salines, un paisatge espectacular.

Parque Nacional Sine Saloum

A 145 km. de Dakar al sud de la Petite Côte, es troba el parc nacional. Un delta gegantí (150.000 hectàrees), fa cap majestuosament a l'oceà. Un bocí de paradís on milers d'aus i fauna diversa, manglars, llacunes, boscos, dunes i sorra s'amalgamen per donar a gaudir a l'espectador la grandesa de la natura. Geogràficament el cor del Senegal, batega ple de vida. Un altre espectacle natural i mitjà de vida d'algunes famílies, són les explotacions salines de la zona, pous de sal de enorme tamany i varietat cromàtica que són explotacions familiars on la sal s'extrau absolutament a mà per les dones i els nens.

Pont que traspassa Fadiouth amb l'església i la mesquita al fons

Els rius tenen una amplitud gegantina

És una ruta que empara uns 160 km. de costa i tota la diversitat de l'Àfrica negre, espai de contrastos que ètnies, cultures, religions i creences, mancances socials, naturalesa extrema i bellesa inenarrable s'encarrega d'hipnotitzar al viatger i convertir-ho en una experiència inoblidable.

El Joxean, la Mari Luz i la Maimouna a "Lago Regba" llag rosa

L'arribada dels pescadors és tot un espectacle de destresa.

Un *zebú* a la platja de Djiffer

El procés d'assecament del peix a Djifer.

ANUNCIA'T 93 896 41 72

PETITS DETALLS, GRANS RECORDS DE RIBES - 1

La Teresa Alsina, filla dels masovers de can Giralt i en Manel Martínez (en "Manolín") ens obren les portes de casa seva per compartir amb tots vosaltres el seu tresor, tresor que van anar acumulant des de l'any 1973 quan es casen i l'esperit de col·leccionisme del Manel i la cultura conservacionista (de guardar-ho tot) de la Teresa s'ajunten per crear aquest museu del patrimoni humà de Ribes, on molts i diversos objectes esposats tenen nom, cognoms i adreces del nostre municipi. És espectacular els bocins d'història guardada amb tant d'afecte pel Manel i la Teresa, no sé si donarem crèdit a tot el que custodien.

Per sort volen compartir amb nosaltres tot el que tenen i conviden tant a particulars com a grups, escoles i entitats a poder visitar el que tenen exposat, el telèfon de contacte és el 93 896 10 74. Nosaltres els volem agrair per avançat la gentilesa de treballar per difondre història i cultura a qui la vulgui veure i escoltar, i també l'amabilitat de tota la família en atendre'ns.

A dalt, estris de pagesia; falç, esclops per les mans (protector que s'utilitzava per no prendre mal), representen el procés de la sega i les aixades de la vinya. De fons es veuen els trills de palla en aquest cas més comuns a Lleida i l'Aragó. A la dreta, pales de ventar la palla, també diverses forques de ventar, de recollir i de fer el paller.

Una llobarra per carregar llenya o palla. Estri que es posava sobre el matxo per carregar-hi el pes equilibrat.

Fanals de carro i de tartana. Diferents pesos de les romanes. Estris d'espardenyer amb unes espardenyes de l'època.

Trill de fusta i aixades, típic català i de la comarca que pertanyia a can Giralt.

Diferents mesures de vi. Sobre una de les mesures es veu el bot de vi típic que es portaven a la vinya els pagesos. A dalt hi ha les aixetes de les bótes i els embuts també de can Giralt.

Mesures de vi, en aquest cas metàl.liques, amb un antic embut de fusta sobre el banc també fusta que s'utilitzaba com a taula de treball a les bodegues, tot recuperat de can Giralt.

Ensufatadores fetes a Ribes d'en Jaume Font i de ca la Magdalena (en Peret-deu-més), fetes d'aram i amb unes ulleres de protecció.

Eines de picapedrer que es van utilitzar per a construir l'església de Ribes. Aquestes eines són una donació de l'Anton Rossell a qui en Manel i la Teresa estan molt agraïts. Es veu un canti de cinc típic de paleta.

A dalt una trepitjadora de raïm de can Giralt i davant una gran garrafa de vidre que servia per dur la mistela a Barcelona a casa l'amo de la masia junt amb la bóta de vi i d'altres productes fruit de les terres. Al costat s'hi veu el sanatxo per anar a la vinya, aquest era concretament per portar el menjar.

Destrals típiques catalanes de diferents procedències i amb diferents funcions per la terra.

Eines per podar i empeltar ceps.

Bàscula i pesos. A la dreta es veu una bomba de travelsar el vi (per passar el vi d'una bóta a l'altra).

Tres imatges amb un recull d'estris de barber, en aquest cas de la barberia de can Baldomero Juliachs que es qui va fer la donació a Manel i la Teresa per la seva conservació. En Baldomero era barber de Ribes quan corrien els anys 40.

ESCOLLIR BÉ EL LLIT

Segons els especialistes del son, per garantir un bon descans cal escollir un conjunt de somier i matalàs complementari, que s'adapti als gustos i a les característiques de cadascú.

El conjunt no ha de ser ni massa dur ni excessivament tou. A partir d'aquí la decisió depèn de cadascú, encara que sempre és bo comptar amb l'assessorament d'un professional que analitzi les característiques pròpies del client: pes, altura, edat, si se'n fa un ús individual o compartit, etc. En el mercat hi ha, per això, una àmplia oferta de matalassos i bases.

A l'hora d'escollir un matalàs, s'ha de tenir en compte una sèrie de factors bàsics:

- **Procurar canviar el matalàs** en una mitjana de temps de deu anys, ja que a partir d'aquest temps, es va degradant i pot afectar al descans.
- **És recomanable canviar** al mateix temps la base i el matalàs, perquè el possible mal estat d'un element degut al pas del temps no afecti a l'altre.
- **Anar a un establiment especialitzat** on pugui trobar varietat d'opcions.
- **És important provar** els matalassos en l'establiment fins trobar el que millor s'adapti al cos i als nostres gustos a l'hora de descansar.

Els matalassos de molles presenten diferents sistemes interns que garanteixen diversos graus de fermesa i adaptabilitat al cos. Per norma general ofereixen una millor resistència que els de làtex o viscolàstic. Tant es poden col·locar al damunt de bases de fusta com al damunt de somiers de làmines, tot i que no és aconsellable fer-ho al damunt de somiers articulars.

El làtex és un producte bàsicament natural, fresc i molt higiènic. Per les seves propietats resulta molt flexible però indeformable, el que contribueix a una perfecta adaptabilitat molt beneficiosa perquè la columna vertebral descansi en una posició correcta. Duren i són molt confortables però requereixen ser ben airejats pel que és aconsellable fer-los servir al damunt de somiers de làmines i anar-los girant periòdicament. Per la seva gran adaptabilitat, són els matalassos més indicats per als somiers articulats.

El viscolàstic és un material innovador ja que la seva adaptabilitat elimina la pressió de la superfície de descans sobre el cos, permetent mantenir-se més temps en la fase òptima del descans. Està format per cèl·lules obertes que permeten que l'aire circuli lliurement garantint una higiene màxima i degut a la seva alta tecnologia i desenvolupament, s'adapta al cos totalment, cosa que altres matalassos obliguen al cos a adaptar-se al matalàs. La millor base per als matalassos viscolàstics sempre és un somier de làmines de fusta que permeti millorar la transpiració. També es poden utilitzar en somiers articulats.

I per últim, volem ressaltar la importància d'un bon coixí. Com podem saber quin és l'adequat? Els experts asseguren que és un producte molt personal i la seva elecció s'ha de fer en funció del matalàs on es dorm habitualment. La nuca és una zona molt sensible perquè suporta la part més important del cos i per tant acumula una gran tensió. Tan personal és la seva elecció, que dues persones que comparteixen llit poden necessitar diferents coixins.

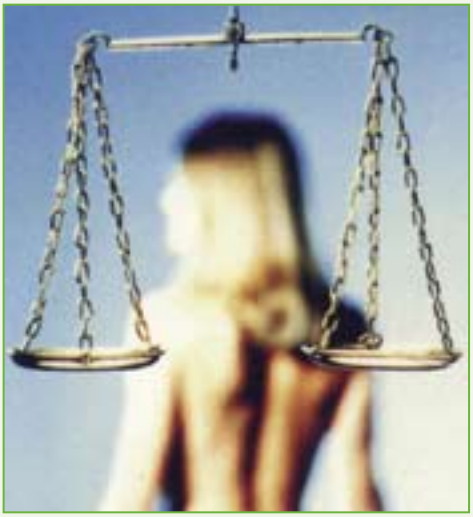
Judith Albareda
Manufactures Busquets

EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN 2a parte

La subluxación: causa de desequilibrio nervioso.

Para una adaptación eficaz el estrés, es imprescindible que estas dos ramas del sistema nervioso –el "acelerador" y el "freno"- funcionen de manera óptima con el fin de que se equilibren perfectamente. Sin embargo, si una subluxación –una desviación vertebral- crea una interferencia en el sistema nervioso, la actividad de una de las ramas puede verse perturbada.

Cuando el "freno" funciona mal, el organismo permanece en estado de alarma constante. Se habla entonces de estrés crónico, con las graves consecuencias sobre la salud que ello implica. Si es el "acelerador" el que funciona mal, el organismo pierde su capacidad de reacción, lo cual puede favorecer síntomas de depresión o el síndrome de fatiga crónica (fibromialgia).



Un sistema nervioso equilibrado es imprescindible para que el organismo pueda adaptarse eficazmente a los factores de estrés ambientales.

El estrés crónico: el asesino silencioso

Se considera que un 80% de la totalidad de los gastos de salud pública se destina a desórdenes vinculados con el estrés.

Recientes trabajos de investigación ponen de manifiesto que el estrés crónico afecta a todos los sistemas del organismo. Puede implicar, por ejemplo, tensión muscular, hipertensión sanguínea, dolores de cabeza, úlceras, diarrea, vómitos, estreñimiento, etc. Un estrés prolongado puede acentuar trastornos como la artrosis, el dolor y la diabetes, así como empeorar el asma, la bronquitis y otros problemas respiratorios.

El estrés crónico debilita también el sistema inmunitario, favoreciendo los resfriados, la gripe y otras infecciones.

Desde hace poco se sabe que el estrés es un factor de riesgo en las enfermedades cardiovasculares. Actualmente, la investigación se interesa por el papel del estrés en el proceso de envejecimiento así como en la génesis del cáncer.

Por otra parte, el estrés crónico puede conducir a la depresión, puesto que la lucha constante del organismo puede provocar su agotamiento.

Al eliminar las interferencias nerviosas a lo largo de la columna el doctor en Quiropráctica dota al organismo de una resistencia óptima frente al estrés.

Las soluciones tradicionales

En lugar de solucionar el estrés de raíz, la medicina convencional se limita a enmascarar los síntomas por medio de medicamentos. Sin embargo, los tranquilizantes pueden provocar adicción, y los betabloqueantes pueden conducir a una multitud de efectos secundarios, incluyendo la impotencia masculina.

Además del problema de la adicción, los fármacos contra la depresión modifican la percepción de la realidad y encubren el problema sólo durante la duración del tratamiento, sin resolverlo a largo plazo.

La Quiropráctica: una nueva arma contra el estrés

La Quiropráctica, terapia natural que no recurre ni a los fármacos ni a la cirugía, refuerza la resistencia del organismo frente al estrés.

Al eliminar las interferencias nerviosas a lo largo de la columna, el doctor en Quiropráctica restablece el equilibrio entre el "acelerador" y el "freno", dotando al organismo de una mejor capacidad de adaptación a su medio ambiente.

Dr. Chiappinelli
Director y fundador del Centre Chiropràctic de la columna vertebral de Sitges y Barcelona
www.quiropractic.es

CONEGUEM EL NOSTRE MEDI NATURAL

El Consell Municipal de Medi Ambient (CMMA) convida a tothom a conèixer el nostre medi natural. El compromís i la tasca per a treballar en la protecció del medi ambient ens porta a una activitat que serà engrescadora. Es tracta d'una passejada pels nostres camins rurals, amb un doble objectiu. Per un costat donar a conèixer les virtuts i les característiques dels nostres espais naturals i per un altre, aprendre, de la mà de persones voluntàries de Ribes de l'Associació de Defensa Forestal (ADF), les tasques que es duen a terme en la prevenció d'incendis i la protecció del medi.

Aquesta activitat, que es promou des del CMMA és la primera d'una sèrie d'activitats que s'estan valorant, per tal de poder complir amb els objectius de difondre el coneixement del nostre medi i la sensibilització per a la protecció del medi ambient del nostre municipi. A partir d'aquest any, el CMMA, format per les entitats, formacions polítiques i persones a títol individual que ho desitgin, té la tasca de dur a terme les principals accions en matèria de sensibilització de la regidoria de medi ambient, donat que enguany, part del pressupost es gestiona des del propi consell.

D'aquesta manera, fem més activa la participació i ens apropem amb activisme i compromís a un treball que requereix la implicació de tothom. Des del què podem fer a casa per a vetllar per una conservació del medi i uns usos energètics sostenibles, fins a la nostra implicació en l'àmbit social i general del conjunt del nostre medi natural i urbà.

Des del CMMA es vol ampliar la participació i la difusió del compromís en relació a la protecció del medi i dels indicadors mediambientals. Un treball que a partir de l'actualització de l'Agenda 21, que està en marxa, ens

permetrà el disseny de les prioritats que ens em de determinar per encarar una millora de les condicions medi ambientals locals, amb l'objecte de sumar-nos a la millora del medi ambient global.

En el consell, es debaten temes d'interès, s'aporta informació i es decideix per on comencem. Es tracta, doncs, d'una important tasca, on les persones que hi participem, sabem que sumant noves perspectives i noves incorporacions, és una bona notícia.

Així, amb l'activitat que es durà a terme el proper 8 de juny, on us hi esperem a tots i totes, volem ampliar el coneixement del nostre medi i al mateix temps contribuir a fer-ne un bon ús i recurs del nostre paisatge.

Si voleu més informació i per a poder participar tant de l'activitat com del propi consell, us podeu adreçar a

Consell Municipal de Medi Ambient
mediambient@santperederibes.cat

VINE A GAUDIR DE LA NATURA!

Aprendrem molt!

Ajuntament de Sant Pere de Ribes

Caminada informativa i de descoberta.

Data: **8 de juny a les 09:00, davant el Restaurant Can Lloses, a partir d'allí encara caldrà anar una mica més en cotxe.**

Durada: **3 hores anar i tornar (hi haurà un recorregut més curt i adequat per a infants i es farà un esmorzar conjunt).**

Cal portar esmorzar i calçat adequat

Hi haurà guies que aniran informant sobre el que ens anirem trobant durant el recorregut. Es visitaran la Font Codines i la Font Cabota, i els seus entorns, també es veuran els efectes i actuacions relacionades amb els incendis forestals, i es donarà informació sobre l'Agrupació de Defensa Forestal (ADF).

Apunta't el mateix dia o bé abans a: mediambient@santperederibes.cat assumpte "Coneguem el medi".

Organitza: Consell Municipal de Medi Ambient i Regidoria de Medi Ambient

Sant Pere de Ribes maig de 2008

El contrafort *(perquè la contra ja té copyright)*

La ressaca. L'efecte és evident i immediat, fàcilment es detecta i curiosament gairebé és universal. Esgotament, desconcert o bé una emoció desorbitada. N'hi ha de molts tipus... però la més comuna és la que segueix al 6 de gener, el 14 de febrer, el 19 de març, el 23 d'abril o el 4 de maig... per posar uns exemples. La Febre d'Or. Ara que a les setmanes santes o culturals s'hi han afegit la setmana fantàstica (i no precisament del cinema de terror) o la setmana de l'estalvi, la ressaca consumista és exageradament molesta.

El món se'ns desmunta. Tot plegat deixa de ser allò que podria haver estat. I ara que ens han venut la moto... no tenim el carnet.

La història, ens deien a la universitat, té entre les seves finalitats, aquella que servia al cineasta argentí F. Birri per a definir la utopia... serveix per a caminar.
En canvi, avui, de les efemèrides, o bé en fan un negoci o bé esdevenen una nova jornada festiva afegida al calendari de vacances o l'excusa ideal d'un gran esdeveniment, espectacle inclòs a partir de 50€.

Aquestes setmanes han estat plenes de penúries arreu del món (com totes les setmanes). I mentre al país del costat del davant (més o menys) el bufó torna a la cort (Berlusconi per les amistats), i a casa la premsa es recrea amb una ministra d'interior embarassada, les seccions d'economia ens alerten de la profunditat de la crisi mentre ens ensenyen a les portades dels diaris les cues de les autopistes en dies de pont, i ens anuncien que a Cuba ja es permet comprar ordinadors, i ens continuen bombardejant en forma d'imatges el què per altres són imatges de bombes (amb l' Iraq sempre a la capçalera) i ens ressusciten una determinada idea de la democràcia ara que és mort en Calvo Sotelo i no sé si quedar-me amb les notícies o amb la bona nova de què ja és primavera... i m'abandono a la terrassa d'un bar amb una cervesa i el darrer llibre d'en Vila-Matas... que em permet reconèixer que hi ha un racó per a passar l'estona sense passar de tot, i deixar que vagin passant les setmanes.

La Juani

per Pilar Carbó

FLORS SILVESTRES DEL GARRAF - I

Arribada la primavera el Garraf canvia totalment de color, la tonalitat de l´herba tendra és verd intens i brillant. Algunes espècies de flors que durant l´hivern dormen, esclaten de sobte i s´obren per donar-nos el plaer de contemplar la seva perfecció i bellesa, més encara quan desperten sobre una terra pedregosa i salvatge fent-nos recordar que la natura està viva i demana respecte.

CONILLETS

FAMÍLIA: Fumariàcies
ESPÈCIE: Fumaria capreolata
NOM VULGAR:
Català (peuets,conillets,herba de fum..)
Castellà (palomina,zapaticos,gitalillas.)
HÀBITAT : murs,cultius vores de camins
FLORACIÓ : Primavera
PROPIETATS : Depurativa.

CAPS D´ASE

FAMÍLIA : Laviades
ESPÈCIE :Llavandula stoechas L
NOM VULGAR : Català (cabeçuda, tomaní, timosa..)
Castellà (cantuerca,cantahueso,…)
HÀBITAT: Collades de terres sense calç
FLORACIÓ : Primavera ,a partir de març
PROPIETATS: Ès antisèptica

BORRATJA

FAMÍLIA: Boraginàcies
ESPÈCIE: Borago officinalis L
NOM VULGAR: Català (borratja, pa-i-peixet,borraina)
Castellà (borraja silvestre)
HÀBITAT: Horts, vores de camins, indrets poc secs.
FLORACIÓ : Començant la primavera
PROPIETATS : Sudorífiques (flors),diurètiques (fulles)

GLADIOL PALUSTRE

FAMILIA : Iridàcies
ESPÈCIE : Gladiolus palustre . Gand.
NOM VULGAR : Català (gladiol palustre
Castellà (gladiolo palustre)
HÀBITAT : Prats turbossos
FLORACIÓ : Estiu
¡ protegida !

LLIRI BLAU

FAMÍLIA: Iridàcies
ESPÈCIE: Iris germanica L
NOM VULGAR: Català (grejol, lliri blau.)Castellà (lirio azul)
HÀBITAT:Ès subespontani ,creix en indretspedregosos
FLORACIÓ : Abril-juny
PROPIETATS : Expectorant i diurètic

HERBA BRUNA

FAMÍLIA : Lleguminoses
ESPÈCIE : Psoralea bituminosa L
NOM VULGAR : Català (herba bruna, girasol de marge, trébol pudent)
Castellà (hierbacabrera,angelote, higueruela)
HÀBITAT : Terrenys incultes, vores de camins.
FLORACIÓ : Abril fins començar l´estiu
PROPIETATS: Les fulles cuites curen ferides, llagues, etc..

"EL CABALER"

"DEL BLANC I NEGRE A LA PANTALLA PLANA I EN COLOR"

De ben segur que més d'un donarà per fet que aquest mes de maig us donaré la tabarra per a celebrar el quarantè aniversari del maig del 68, Sí, d'aquest mitificat i també sovint denostat maig francès.

No, no us recordaré que l'any 1968 va començar amb l'elecció d'Alexander Dubcek com a primer secretari del Partit Comunista Txec. Va ser ell qui va intentar la reforma d'aquest partit conduint-lo al que després fou l'anomenada primavera de Praga.

Tampoc em referiré a la "matança de My Lai", petita població de Vietnam del Nord on varen morir assassinats 500 civils a mans de soldats USA. No, no, tampoc us diré que a finals de març del 68 els estudiants de la Universitat de Nanterre a Paris varen començar les protestes que desembocaren dos mesos més tard en la revolta de tots ben coneguda.

Així mateix, seria agosarat per part meva mencionar que el 4 d'abril d'ara fa 40 anys fou assassinat a Menphis el líder per la lluita dels drets civils dels negres a USA, Martin Luther King i també que a finals del mateix mes la Universitat de Columbia a Nova York fou ocupada pels estudiants en protesta per la guerra de Vietnam.

Tampoc cal recordar-vos que durant el mes de maig a Paris, estudiants i treballadors varen demanar la "imaginació al poder" i aixecaren les "llambordes perquè a sota hi havia la platja". Ni, per suposat, cal recordar-vos i no ho faré, que el 6 de juny d'aquell 1968 fou assassinat

a Los Angeles el senador i probable futur president dels EUA Robert Kennedy. Ni tampoc que l'agost del mateix any els tancs soviètics varen envair Praga "finiquitant" la seva "Primavera". No us vull donar la "pallissa" amb tot això.

I per fi no gosaria mai refrescar-vos la memòria, segurament perduda, sobre la matança que impunement va dur a terme la policia sobre desenes de joves a Ciutat de Mèxic pocs dies abans de que Bob Beamon"volés" 8.90 metres sobre la pista de l'Estadi d'aquella ciutat "olímpica".

Mentrestant el 17 de juliol (vigília del 18) d'aquell mateix any els Beatles llançaren a la mar de les emocions el seu Yellow Submarine per a lluitar i derrotar als malvats "blaus" (era premonitori?).

No, no, no vull parlar-vos de tot això, sona a ranci, a melangia desfasada, a imatges de TV en "blanc i negre". Només parlarem de l'actualitat.

Què us sembla si parlem de la matança de joves i no tant joves al Tibet per part de la Xina poc temps abans dels seus Jocs Olímpics? o dels assassinats de civils a la guerra d'Irak o a Gaza o a Afganistan? Tot això ja és en color i en pantalla plana, via satèl·lit, és "modern","digital", "actual" !!!

"UN TAST DE MÚSICA AL CABALER CAFÈ"

CABALER CAFÈ

Cada divendres a les 12 de la nit un Tast de Música en viu i els dissabtes "El guateque del Cabaler" amb música dels 60',70' i 80', t'ho perdràs?."

Mentre “Occident” i en particular Europa s’indigna (de”boquilla”, és clar) veient les imatges de la sagnant repressió que el gegant xinès duu a terme sobre el Tibet, país que fa mig segle fou ocupat per la força, ella, la democràtica i “modèlica” Europa es tapa els ulls i segueix el joc a qui avui es dibuixa com la primera potència del planeta. Xina celebrarà, sense dubte, els seus Jocs Olímpics com també ho va fer Mèxic fa 40 anys, tot això un cop netejades de sang les seves avingudes “olímpiques”.

D’altre banda, mentre Brussel·les beneeix la independència de Kosovo envers Sèrbia, aquesta nega el “pa i la sal” a altres nacions de la U.E. per a que també puguin decidir democràticament què i qui volen ser.

“Va de retro Satanás” no toquem res, la vella Europa ha de conservar els estats tal com són” diu Brussel·les. Malgrat que feliçment ja no hi ha fronteres dins de la Unió i sent palès que els estats clàssics ja no tenen raó de ser tal com varen ser concebuts segueix sent una blasfèmia plantejar quins “socis” vols pel teu dia a dia.

La història és obstinadament repetitiva. És per això que difícilment podríem entendre res si no la furguéssim de tant en tant i comparéssim.

No cal ser massa perspicaç per adonar-se que sempre hi han hagut pobles, classes i essers conqueridors i dominants i d’altres que han patit, pateixen i de ben segur seguiran patint l’espoliació del seu tresor més preuat, és a dir, la seva llibertat, la seva dignitat.

Sota l’excusa de banderes himnes i territoris cada cop més difusos els “conqueridors”, les veritables classes dominants, segueixen fent de les seves com sempre. Ells no tenen fronteres ni himnes ni més bandera que el poder sigui a on sigui i sobre qui sigui.

A l’altre banda de l’Atlàntic, als Estats Units, un home de raça negra està lluitant per a esdevenir el President d’aquell país. Tant de bo aquell assassinat a Menphis de fa quatre dècades no vagi ser estèril.

Mentrestant el “Submarí Groc” segueix navegant per l’oceà dels somnis intentant aniquilar per sempre més als malvats i opressors “blue meanies”, Realment ho aconseguirà algun dia? IMAGINA’T-HO, aquest és el nostre poder!

Agenda

BIBLIOTECA
MANUEL DE PEDROLO

Biblioteca Manuel de Pedrolo

Adreça: Pl. Poeta Maria Mercè Marçal, 1 - 93 896 40 20 - 08810 Sant Pere de Ribes
Correu electrònic: b.st.pereribes.mp@diba.es
Horari: De dilluns a divendres de 15:30 a 20:30 h. - Dijous de 10:30 a 13:30 h. i de 15:30 a 20:30 h. - Dissabte de 10:00 a 14:00 h.

JUNY

- Exposició Expressió plàstica'08: treballs dels alumnes de l'IES Can Puig

  Del 30 de maig al 14 de juny

- Divendres 6 de juny, a les 19h:

  Conferència Autocoaching: estratègies per a gestionar la vida diària, a càrrec de **Sílvia Pallerola**, professora de coaching i PNL (Programació Neurolingüística)

  CICLE SALUT I BENESTAR

  Mitjançant el llenguatge verbal i no verbal, descobrireu el meravellós món de saber fer-se preguntes útils, dels jocs d'autoconeixement, de les metàfores, dels cinc sentits, de les imatges, de la música, de les olors i de les sensacions. Incorporant tècniques de PNL (Programació Neurolingüística), ens ajudarà a guiar-nos entre la nostra situació actual i la situació desitjada.

  ACTIVITAT TOT L'ANY LECTURA

- Divendres 13 de juny, de les 19 a les 20:30 h

  Presentació pràctica del Mètode Feldenkrais: presa de consciència a través del moviment, a càrrec de **Juan Rivas Bedmar**, membre del Feldenkrais Guild of North America.

  Es tracta de conèixer un sistema per a la reeducació del moviment dirigit al públic en general. El propòsit del mètode Feldenkrais és que el cos estigui organitzat per a moure's amb un mínim esforç i la màxima eficàcia, no a través de la força muscular, sinó d'un coneixement més profund del seu funcionament.

  (Cal portar roba còmode i tovallola o esterilla)

  CICLE SALUT I BENESTAR

- Exposició Lluís Companys i la seva època

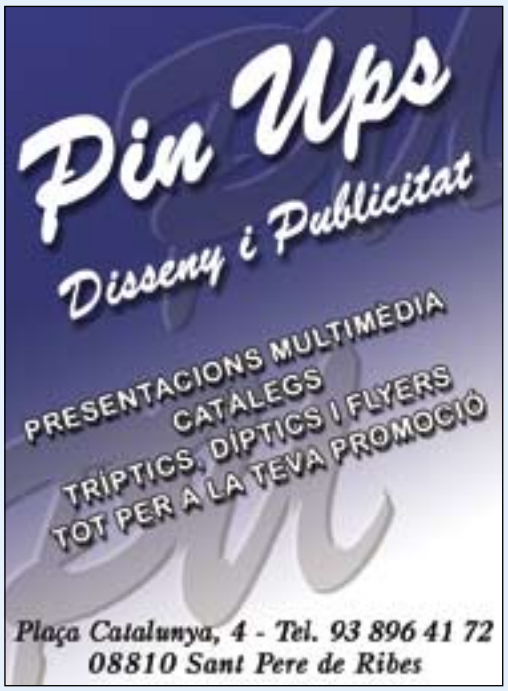
  Del 20 de juny al 2 de juliol

  Organitza: Institut d'Estudis Penedesencs

- Divendres 27 de juny, a les 17 hores:

  Tardes literàries a càrrec de la **Isabel Laso**

  El retrato de Dorian Grey, d'Oscar Wilde



per Joan Carles Molina

Efemèrides juny 2008

astroribes@hotmail.com

Dia		
3	5h	Lluna en perigeu a 366.134 km de la Terra.
3	21h 23m	Lluna nova. Comença la llunació número 1.057.
7	17h	Mercuri en conjunció inferior.
8	3h	Venus 3º0 al N de Mercuri.
9	6h	Venus en conjunció superior.
9	20h 57m	Comença la rotació solar nº 2.071.
16	14h	Lluna en apogeu a 411759 km de la Terra.
21	1h 59 m	Solstici d'estiu. Comença l'estiu en el hemisferi nord i l´hivern en el sud.

Ortos y ocasos solares (lat. 40ºN; long.0º) UT

Dia 5: 4h32m y 19h26m

Dia 15: 4h31m y 19h31m

Dia 25: 4h32m y 19h33m

Dia Julia (a les 0h UT del dia)

Dia 5: 2454622,5

Dia 15: 2454632,5

Dia 25: 2454642,5

Apogeu: Punt en el que està més allunyada la lluna de la terra en la seva òrbita.

Perigeu: Punt en el que està més a prop la lluna de la terra en la seva òrbita.

Lluna nova
dia 3 a les 23:23 h.

Quart creixent
dia10 a les 19:04h

Lluna plena
dia 18 a les 21:30h

Quart minvant
dia 26 a les 16:10h

Centre Chiropràctic de la Columna Vertebral

Dr. Chiappinelli y su equipo: *Doctores en Quiropráctica y Medicina*

CENTRE CHIROPRÀCTIC DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Quiropráctica

La mejor inversión para conseguir un cuerpo sano

Lo último en técnicas diagnósticas basadas en exámenes físicos y radiológicos.

Profesionales licenciados en Quiropráctica y Medicina, en las mejores universidades norteamericanas y francesas, con experiencia en varios países y desde hace 16 años en Sitges y Barcelona.

Ofrecemos un cuidado individualizado, adaptado a cada caso.

Su salud en buenas manos

Nadie mejor que tú lo merece

Alain Chiappinelli
Doctor en Quiropráctica.
Fundador de los centros de Sitges y Barcelona.

Terapias adaptadas a todo tipo de personas, desde bebés hasta personas mayores.

Sin uso de fármacos o cirugía, mediante ajustes manuales específicos e indoloros.

Tratamientos indicados para : dolor lumbar, dolor cervical, hernia discal, dolor de articulaciones, ciática, tortícolis, escoliosis, migrañas, artrosis y osteoporosis, etc... Para todo tipo de personas: mujeres embarazadas, bebés, niños, adolecentes, deportistas de alto nivel, ancianos.

Si todavía no has encontrado alivio a tus dolencias, "la Quiropráctica" es la solución.

English, French, Italian & German spoken

BARCELONA Tel. 93 487 50 35, Pau Claris 139, 3º, 2ª M Paseo de Gracia
SITGES Tel. 93 811 01 01, Rafael Llopart 74, P Playa San Sebastián
www.quiropractic.es

16 años de experiencia en Cataluña nos avalan