L'Altaveu
de Sant Pere de Ribes

Núm. 67
FEBRER 2012

Distribució mensual de 5.000 exemplars gratuïts

www.laltaveu.com

Coaliment
compra saludable)

Grup Supermercats Ribetans, s.l.

SAN MIGUEL
Pack 6 botelles
1,95 €/un.

KNORR
Caldo de la Abuela
Gamma Brick 1L
0,99 €/un.

ATO
Llet Brick 1L
Tota la gamma
0,79 €/un.

Pasta Sopa Coaliment
Gamma de 500 g
0,55 €/un.

FLOR
Suavitzant
Gamma 36 i 45 rent.
1,98 €/un.

Llegum Cuit Coaliment
Tota la gamma
0,49 €/un.

Oli Girasol Coaliment
1L
1,29 €/un.

Productes adients per:

SALUT i BENESTAR

- Hipercolesterolèmia (D)
- Diabetes (D)
- Obesitat (D)
- Hipertensió (D)
- Població General (D)
- Restrenyiment (D)

Consum:
- D DIARI
- S SETMANAL
- O OCASIONAL

a Sant Pere de Ribes:

crta. dels Cards, s/n ▪ c/. Nou, 48 ▪ c/. Lluís Companys, 68
telf. 938 963 078 telf. 938 964 785 telf. 938 964 116

Ofertes vàlides fins el 12 de febrer

L'Altaveu
de Sant Pere de Ribes

Coordinació
Cristina Perelló

Disseny i Maquetació
Xavi Colom

Foto Portada
Xavier Callao

Redacció
Núria Pujol
Josep-Lluís Palacios
Cristina Perelló
Núria Martí
Olga Navarro
Míriam Ojeda

Col.laboradors
Josep-Lluís Palacios
Núria Martí
Ramon Prats
La Juani
Imma Coll
Isabel Ojeda
Bernat Planas
Míriam Ojeda
Patricia Sazatornil
Almudena García
Josep Graells
Xavier Callao
Pepe Cabello
Xus Duran
Elisenda Diviu
Joan Rosquelles
Josep Miret i Mestre

Publicitat
93 896 41 75

Edita
Pin Ups Publicitat
93 896 41 75
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

Aqui va creure en nosaltres tot just sortir al carrer, sense conèixer-nos, sense prejudicis, sense preguntes, sense interessos creats. Amb coneixement de causa, amb honestedat, oferint respostes, amb l'interès de compartir.

A qui va trucar un dia a la porta per presentar-se i convidar-nos a compartir amb ell la possibilitat de divulgar. A qui va seure a la que va ser la seva cadira durant molt temps per fer el que millor sabia fer, explicar, perquè ell no parlava, explicava, perquè no corregia ortografia, explicava com i perquè no cometre faltes ortogràfiques.

Cercador d'informació, captava noms, cognoms, mots i dates i les conjugava com si de verbs es tractessin el present i el passat. Coneixedor dels fets històrics i dels personals gairebé de cada casa, de cada cognom. Apassionat de la cultura en general, docent de mena i especialista a peu de carrer del seu Ribes.

Des que va arribar a Ribes, es va arrelar per créixer amb tronc robust i desfermar branques que varen arribar on es va proposar. El món ni era gran ni petit, era ple, ple de coneixements que s'havien d'aprofitar, tots eren si més no, interessants. Recaptava d'arreu perquè es sentia lliure, i acreditava comprovades totes i cadascuna de les seves paraules, perquè era essencial dir sempre la veritat o callar.

Sempre a l'empara de la prudència, la lleialtat, la constància, la persistència i una extrema humilitat només pròpia del savi.

Mai no jutjava, ni retreia, tot tenia el seu lloc i el seu espai, l'aigua era clara i la xocolata espessa, i el barrejar aigualia la xocolata i acoloria l'aigua. Aprendre al seu costat era tant fàcil com escoltar, perquè tot el que deia valia la pena de saber.

Satisfet de si mateix, convençut dels seus ideals i tossut com una mula mai va exigir res, només suggeria. Però amb tanta contundència que no hi havia potència de frens que l'aturessin.

Per *L'Altaveu* un pilar, brillant col·laborador, entranyable com a company i millor persona. Discret com res, amb tot el que sabia, valia més pel que callava que pel que parlava.

A qui ens va dedicar el seu temps, valuós temps, els seus coneixements, la seva amistat, a qui ens va contagiar d'il·lusió davant les dificultats, qui ens va ensenyar que la esperança s'ha de mantenir per continuar caminant fins l'últim moment.

A qui ens ha alliçonat a tots plegats en el saber fer i el saber estar, "*chapeau*", no recordem cap queixa al respecte de certes limitacions donades per la seva malaltia.

L'Altaveu i tots els seus col·laboradors també et trobaran a faltar Josep-LLuís, i molt, perquè ens has donat sempre el millor de tu, has estat amb nosaltres perquè has volgut i en la mida que has volgut i pogut. I estem molt agraïts, i contents d'haver compartit amb tu tantes estones de feina I tertúlia, aquelles tertúlies que tant t'agradaven. Ens resta per minvar la tristor, l'immens orgull d'haver-te conegut, i compartit amb tanta i tanta gent que de veritat t'estimava.

I ens ha quedat tant per dir-te...

Festa Major de Sant Pau 2012

Al cor de la hivernada celebrem Festa Major, La més típica i animada pels ribetans de debò!

Fotografies: Xavier Callao

Un cop més hem tingut el plaer de viure una Festa Major d'hivern plena d'actes. Uns actes que s'iniciaren amb la presentació del programa i de la separata de la Festa Major. El Martí Moreno ens va presentar la portada i l'historiador local Pere Coll la seva separata que tractava d'apunts històrics de la baixada de Sant Pau. Els grallers Els Montaners arrodoniren l'acte amb varies peces de gralla.

Dissabte 21 va ser un dia molt intens: el toc de timbals de les colles de timbalers convidant a la gent a anar a veure el pregó i el correfoc.

El pregó aquest any va ser a càrrec

d'Adolf Mesía, autor del llibre *Memorias de un nostálgico*. Un pregó molt emotiu on ens explicà fil per randa com era la Festa Major de Sant Pau als anys quaranta i cinquanta.

Seguidament el correfoc, amb la participació de les colles del Ball de Diables de Ribes, els Diables de Ribes Colla Jove, Drac de Ribes i colles convidades. A la nit, el pavelló de Ribes albergà, un any més, el Trakasound.

El diumenge 22 de gener a les 10 del matí va tenir lloc la ja consolidada anada i baixada a Sant Pau. Un cop a l'ermita els més menuts esmorzaren el tradicional sabre de Sant Pau i xocolata desfeta. Al finalitzar la baixada i arribar a la Plaça de la Vila els hi esperava la traca dolça i l'exhibició dels balls infantils marcaren el final de la Diada.

El 24 de gener, vigília de Sant Pau, a 3/4 d'1, des de l'entitat Ger i fins la plaça de la Vila va tenir lloc la Baixada de grallers tocant "les matinades ". A la 1 en punt tot el poble s'aplegava davant de la plaça de la Vila per veure

la disparada de morterets, la traca i el repic de campanes que informaven a tots el ribetans que estàvem de Festa Major. Seguidament a la traca, els balls infantils anaren en cercavila fins la plaça Marcer on ens feren l'exhibició dels seus balls.

A les 4 de la tarda, la Colla Gran del Ball de Bastons visitaren les masies i a 2/4 de 6 de la tarda, des del Redós les colles de foc encapçalaren la cercavila dels Balls Populars fins la plaça Marcer, on tingueren lloc la Ballada conjunta de les colles de Bastons i els Versos dels Diables de la Colla Jove i del Ball de Diables de Ribes.

A les 12 de la nit, al pavelló de Ribes s'inicià el Ball de Vigília.

Els actes del dia de SANT PAU s'iniciaren amb la Cercavila Matinal i el tradicional esmorzar pels balls populars. Cap a ¾ de 10 s'inicià el puntal de festa, l'anada i baixada a Sant Pau. Gràcies al sol lluent i la temperatura agradable la tradicional baixada de Sant Pau va ser encara més lluïda. Un cop a la plaça de la Vila esclatà la Traca, i els balls de Cercolets, Pastorets i Ball de Gitanes de Ribes van dir els seus versos mentre sota les voltes de la plaça es servia el Vermut Popular.

Per acabar, a les 7 de la tarda, el Ball de Festa Major amb l'orquestra La Chatta.

Míriam Ojeda Martinez

POLSAT SERVEI TÈCNIC
Servicio Técnico Oficial
Sistemas de Combustión
Climatización - A.C.S - Solar
c/ Comtes de Barcelona, 13 bjs. 2ª
08810 Sant Pere de Ribes - Barcelona
Tel/ Fax: 93 896 21 32 - Movil: 607 686 868
e-mail: polsat@hotmail.es

ALU-ART
Carpinteria d'alumini i cristalleria
Jesús León Tenor
Finestres, galeries
Tot tipus de vidres i miralls a mida
Mampares de bany
Mosquiteres
Persianes i motoritzacions
Cortines
Ballestes i reixes fixes
Tel. i fax 93 896 11 47 - Mòbil 620 961 304
C. Cristòfol Mestre, 33 - 08810 Sant Pere de Ribes (Barcelona)

Dimecres **8**

20.00

PRESENTACIÓ DE LA SEPARATA DEL PROGRAMA DE FESTES
"Discapacitats i societat"
a càrrec de Carlos Real Lavado
A la Sala Polivalent de la Biblioteca Josep Pla i del Centre Cívic L'Espai
Coordina l'acte: Associació de Festes

Dissabte **11**

10.30
CONCENTRACIÓ DE COLLES
A la Plaça Llobregat
Coordina l'acte: Agrupació de Balls Populars

11.00
CERCAVILA DE FESTA MAJOR
Des de la plaça Ramon Mir, pels carrers d'Almogàvers, de Sant Jordi, avinguda de Mas d'en Serra, avinguda de Catalunya, carrers de Velázquez, d'Ortega i Gasset, de Miquel Servet fins a la plaça de la Vinya d'en Petaca
Coordina l'acte: Agrupació de Balls Populars
Col•laboren: Ball de Diables de les Roquetes, Associació de Veïns de les Roquetes (el Duc) i la Dragona de les Roquetes

12.00
EXHIBICIÓ DE BALLS POPULARS
A la plaça de la Vinya d'en Petaca
Coordina l'acte: Agrupació de Balls Populars
Col•laboren: Ball de Diables de les Roquetes, Associació de Veïns de les Roquetes (el Duc) i la Dragona de les Roquetes

17.00
BALL DE MANTONS INFANTIL
Amb DJ DARÍO
Entrada 1€ (inclou refresc)
Al Centre Cívic L'Espai
Coordina l'acte: Associació de Festes
Col•labora: AMPA Santa Eulàlia

23.30
SELECTE BALL DE MANTONS I BALL DE FESTA MAJOR,
A càrrec de l'Orquestra Passarela
Entrada gratuïta (reserva de taula i 4 cadires a 10 €)
Imprescindible americana per a ells i mantó per a elles
Al Centre Cívic L'Espai
Coordina l'acte: Associació de Festes

Diumenge **12**

8.00
MATINADES GRALLERES
Acompanyant la colla de gralles "El Geganter"
Sortida des del carrer Gaudí cantonada Miquel Servet
Arribada a les 10.00 a la Vinya d'en Petaca
Coordina l'acte: Agrupació de Balls Populars

10.30
ANADA A OFICI
Sortida des de la plaça de la Vinya d'en Petaca cap al carrer de Miquel Servet, de Sagunt fins a l'església de Santa Eulàlia.
Coordina l'acte: Agrupació de Balls Populars

11.00
OFRENA FLORAL I MISSA CONCELEBRADA DE FESTA MAJOR
Missa solemne i concelebrada, amb l'Ofrena floral a la patrona Santa Eulàlia
Organitza: Parròquia Santa Eulàlia

12.00
SORTIDA D'OFICI
Sortida de l'església de Santa Eulàlia, cap al carrer de Campeador, d'Eugeni d'Ors, de Miquel Servet fins a la plaça de la Vinya d'en Petaca
Coordina l'acte: Agrupació de Balls Populars
Col•laboren: Ball de Diables de les Roquetes, Associació de Veïns de les Roquetes (el Duc) i la Dragona de les Roquetes

A continuació
PASSADA DE BALLS POPULARS I VERSOS DEL BALL DE DIABLES DE LES ROQUETES
A la plaça de la Vinya d'en Petaca
Coordina l'acte: Agrupació de Balls Populars
En finalitzar
TRACA DE FESTA MAJOR,
A càrrec de Pirotècnia Igual
Coordina l'acte: Associació de Festes

18.00
ESTRENA DELS GRUPS DE 'CHIRIGOTAS' GADITANES
Al Pavelló Polisportiu
Coordina l'acte: Casa de Andalucía Comarca del Garraf

Isabel Ojeda
Periodista

L'Entrevista...

Francesc Coll Martí

(en Sisco de Can Torreta)

EDAT: 55 anys

PROFESSIÓ: empresari del comerç

QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'AGRADA DEL MUNICIPI? M'agrada que tot i que Ribes s'ha adaptat als canvis, ha sabut mantenir l'essència de poble. Està ben comunicat, a dos passos de la platja de Sitges, de les activitats de Vilanova, de Barcelona... però alhora conserva el caliu i la tranquil·litat que sempre l'ha caracteritzat.

CANVIARIES ALGUNA COSA? Obriria més el municipi als professionals del comerç.

En Sisco era darrera un taulell quan encara no n'era conscient, i amb 14 anys ja despatxava els seus primers clients. Ha mamat la professió de botiguer i això no hi ha ningú que ho pugui posar en dubte. *Can Torreta* va néixer el 1885, un negoci que ha passat de generació en generació. Avui, 127 anys després, en Sisco és qui dirigeix els 7 supermercats i té sota el seu càrrec una vuitantena de treballadors. Però el camí no ha estat fàcil. Ha hagut d'assumir derrotes i adaptar-se als canvis per poder resistir. Ens dóna les claus perquè un negoci funcioni: que t'apassioni el que fas i no tenir rellotge, perquè, assegura, ha hagut de deixar enrere activitats que l'emocionaven, com el teatre i l'esport. La seva rutina és "de casa a la feina i de la feina a casa", i aquest ritme només l'aguanta qui tingui vertadera vocació pel que fa. Té un valor incommensurable de la família, que diu, és qui molts cops li ha donat forces per no tirar la tovallola. Una passió que ha convertit les seves vacances en una ruta per visitar altres supermercats del país, i no pas veure museus i monuments com faria la resta de la humanitat.

La teva herència és d'ànima botiguera, sens dubte. *Can Torreta* neix el 1885, però quan n'assumeixes la direcció?

Doncs va ser entre el 1981 i el 1982, just quan vam fer el primer canvi per passar de ser botiga tradicional a supermercat. Recordo que vaig enganyar el pare per fer aquesta transformació, ho vaig fer tot d'amagatotis. Quan va estar enllestida, el meu pare em va dir: "ara t'espaviles tu", i em va deixar al càrrec del negoci. Recordo que tenia 25 anys, m'acabava de casar. Jo estava estudiant arquitectura, però vaig decidir dedicar-me al que realment m'apassionava. Vaig veure possible tirar el negoci endavant, creia en el projecte. Necessitava desenvolupar les idees que tenia dins. L'ànima de botiguer pesava més que alló altre. En realitat feia anys que ho veia clar, recordo que un dia de Festa Major, l'any 1972, vam començar a vendre pollastres a l'ast. Aquell dia vaig anar a ajudar la família perquè no se'n sortien. En aquell moment vaig sentir que el meu futur professional estaria lligat al negoci familiar.

"Si la feina t'agrada i la gaudeixes, tot és perfecte, i això és un privilegi. Ho tens tot guanyat"

La Isabel Ojeda entrevistant al Sisco al supermercat gran.

Des de llavors han passat 30 anys, i de ser un petit comerç heu passat a tenir 7 botigues (3 a Ribes, una a Cubelles, a Calafell, a Segur de Calafell i a Vilafranca del Penedès), en quin moment veus clara aquesta expansió cap a més municipis del Garraf i el Penedès?

Va ser l'any 1986, amb la reinversió i l'ampliació del supermercat del carrer de la Pau. A Ribes venia gent a estiuejar i se'ls hi havia de donar el mateix servei que a ciutats com Barcelona, perquè si no venien amb la compra feta de fora. Llavors, l'any 1992, vam pensar en ampliar el negoci obrint el súper del carrer del Cards. Després va néixer el de Segur de Calafell, i així la resta. És la filosofia que sempre em tingut: aprofitar les oportunitats que sorgeixen. A Ribes vam arribar a tenir quatre supermercats, però vam haver-ne de tancar un perquè ens fèiem nosaltres mateixos la competència.

Suposo que has assumit riscos quan prenies decisions, però has sentit por algun cop?

Bé, por no, però sí molt de respecte. A vegades encertes, d'altres no. Vam trigar tres anys en superar el forat de l'obertura del súper del carrer dels Cards. Ho vam aconseguir dedicant-hi més hores de les que té el dia, aprenent de tot el que podíem, mirant, observant. Per exemple, el 2004, en ple moment d'expansió, vam creure necessari muntar un magatzem centralitzador. Passats quatre anys ens vam donar compte que ens havíem equivocat i vam haver de rectificar. Va ser una decisió molt difícil. Creiem en el projecte, hi havíem posat tot el cor, l'ànima i també l'economia. Vam necessitar un temps de reflexió per assimilar-ho.

Ara *Can Torreta* ha passat a dir-se *Coaliment, Compra Saludable,* quin va ser el motiu d'aquest canvi?

La veritat és que el canvi de nom ha estat molt menys traumàtic. Ha estat una manera d'adaptar-nos als nous temps. La crisi econòmica afecta a tots i volíem accedir a marques de qualitat als millors preus. Buscàvem una marca de nivell nacional que s'adaptés a la nostra filosofia, sense perdre el nostre esperit. El canvi de nom ens ha afectat a nivell sentimental, però els sentiments no porten negocis.

Ribes és un bon lloc per muntar un negoci?

Jo crec que depèn del negoci, però el que està clar és que qui emprèn aquest projecte se l'ha de creure, ha d'oferir diversitat i fer-ho de forma professional. També sóc del parer que una botiga sola no funciona, mentre que si hi ha tres al costat, sí. És a dir, crec en un Ribes més comercial.

En Sisco amb els seus pares (Pere i Montserrat) i germans (Pere i Marcel·lí) a la façana de la botiga del carrer de la Pau. .Amb ells i la seva dona, la Conchi, ha pogut arribar fins aquí.

Què li diries a un empresari que, tot just ara, en plena crisi econòmica, comença?

Li diria que no tiri mai la tovallola. Sempre miro cap endavant, però sóc conscient que a vegades s'han de donar dues passes enrere per continuar caminant. S'ha de saber rectificar, perquè el que serveix per avui potser no serveix per demà. També és bàsic adaptar-se perquè la cosa funcioni, no pots quedar-te quiet perquè hi hagi crisi, s'ha de continuar estant en primera línia. Assumint, això sí, que s'ha de vendre més perquè surtin els números i això suposa esforç i constància. La clau és resistir fins que arribin temps millors i no voler guanyar quatre duros, quan en realitat només podem guanyar-ne tres. Com deia el meu avi: "si cada dia pots fer el que s'ha de fer i al final del dia et sobren 10 cèntims, ja pots donar-te per satisfet". Però per a mi el més important és que el que facis t'apassioni, si la feina t'agrada i la gaudeixes, tot és perfecte, i això és un privilegi. Ho tens tot guanyat.

> "No pots quedar-te quiet perquè hi hagi crisi, s'ha de continuar estant en primera línia. Assumint, això sí, que s'ha de vendre més perquè surtin els números i això suposa esforç i constància"

Quina ha estat la teva major satisfacció?

Per mi el més important és que sempre he comptat amb el recolzament de la meva família: els meus germans, els meus pares, la meva dona, les meves filles. Jo sol no hagués pogut tirar endavant aquest projecte, jo només he fet de veu cantant. També és una satisfacció per a mi la resposta dels clients als projectes que hem engegat, sempre m'he sentit recolzat.

Una espineta clavada...

Potser el fet de no haver aconseguit tenir una cadena pròpia, o no haver-ho fet en el moment adequat. Sóc un empresari inquiet, tot i que reconec que avui dia el futur és la franquícia.

Una il·lusió...

Que tota aquesta lluita per conservar el negoci tingui una recompensa. Aquesta recompensa, per a mi, és que el negoci no s'acabi aquí, que hi hagi una continuïtat generacional.

En Sisco a la botiga del carrer de la Pau despatxant a la caixa.

L'armari de la ImmA

Imma Coll
Assessora d'Imatge Personal i Corporativa
Llicenciada en Psicologia
icasesoriaimagen@gmail.com

Feliç any nou!!! Segons els maies el 2012 és un any de canvis. Esteu preparats?

Quantes parelles s'han trencat últimament en el teu entorn? Encara no has notat que alguna cosa està passant? Ja fa temps que se'n parla dels solters, divorciats, etc... però recentment el fenomen dels "singles" està sumant cada vegada més adeptes.

"Singles" és una expressió anglesa que fa referència a aquells que estan sols. Hi ha diverses circumstàncies prèvies al estat de "single". Hi ha divorciats, solters "eterns", persones amb parelles inestables, vidus... homes i dones. El fet de dir-se o no "single" depèn d'actuar o no com a tal. És a dir, hi ha qui està solter per un fet o per un altre, però no consumeix productes per a solters. Existeixen entitats que organitzen a les persones que es volen moure i conèixer gent soltera. Aleshores el ventall s'amplia i l'oferta és molt variada, des de *speed dating* (cites ràpides), sopars, excursions o fins i tot creuers per a solters.

Hi ha quelcom que és important per tot aquell que participi en aquestes activitats: la imatge. Totalment al marge del motiu per el qual hom pot acudir a esdeveniments d'aquest caire, hi ha un component de desig d'agradar que hi és present. L'aparença física és important, però no ho és menys la forma de comportar-nos. L'aspecte extern junt amb la actitud i l'expressió configuren la nostra imatge.

Si tens una cita o vas a algun local de nit pren nota!

Elles.

Qui més qui menys sap com cridar l'atenció per a ser vist en un local. La qüestió és si coincideix amb allò que més ens afavoreix.

En noies tot allò que impliqui ensenyar o mostrar és un captador d'atenció que el sexe oposat percep. Una mini faldilla, un pantalon ben ajustat, un escot generós, un efecte "push-up"... i com no, uns bons complements que ajudin, com ara unes arracades o un collar, uns pantys o un cinturó que dirigeixen la mirada allà on està previst.

És important saber de quins recursos disposa cadascú. Alhora també és interessant conèixer els efectes del seu ús. Com sempre hi ha maneres i maneres. Noies, si us col·loqueu tot el repertori en la mateixa ocasió heu de saber que la vostra serietat i credibilitat envers a vosaltres es veurà reduïda. Existeix la tendència a fer un judici sobre la primera impressió de les persones, així doncs, cal saber el significat d'alguns estímuls.

Un cop en el local el comportament també es important. La tendència a exagerar per a ser vist és igual d'habitual com la de mesclar totes les peces sexy de l'armari. Sigues tu mateixa, evita ser super-divertida, super-enrotllada, super-balladora, super-conversadora... la naturalitat també es valora.

Ells.

El cas del homes té unes característiques especials i és que sovint no saben què els queda millor ni què es el més adequat en cada ocasió. Així com un grup de noies es pot reunir per decidir com vestir-se, amb els nois això no succeeix. Per tant, és molt freqüent que els nois desorientats no rebin ajuda i els resultats són els que són.

Les possibles combinacions en el cas dels homes són més reduïdes que en el cas de les dones, però això no exclou de cometre errors. És important vestir-se de manera versàtil per poder adaptar-se a qualsevol "plan" que ofereixi la nit. La fórmula és: camisa *sport* (que no vol dir esportiva ni de flors hawaianes), texans, sabata de cordó (no calçat esportiu que està destinat a fer esport). I dins d'aquesta fórmula hi ha variants. La camisa i el polo són bones per alternar. La samarreta és una peça vàlida sempre que se'n faci un ús apropiat, com pot ser una samarreta de mànigа curta amb un jersei de coll en V.

Nois, heu de tenir present que les noies tenen tendència a arreglar-se per sortir. Elles esperen que la vostra indumentària vagi acord amb la d'elles, esperen que no sigui un impediment per a entrar a determinats locals. Recordeu que la diferència entre anar *sport* o casual i anar esportiu. La roba esportiva està destinada a fer esport.

Una altre punt clau és la varietat. Si tens tendència a freqüentar sempre la mateixa zona és necessari que tinguis varies alternatives. Les noies es fixen en la manera de vestir dels nois. Alguns se'ls coneix per la camisa dels dissabtes. És senzill evitar-ho, només cal variar de camisa.

Sort! Si necessiteu quelcom ja ho sabeu.

icasesoriaimagen@gmail.com

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

TSS, TSS... SILENCI

Darrerament el silenci; darrerament la ficció; darrerament el prejudici. El cert és que això comença a ser insostenible. Per incongruent, perquè les mancances superen les misèries i les misèries sobrepassen el límit material dels valors humans, de la vàlua humana.

La història és, malauradament, plena d'exemples de penediments col·lectius, tot i que encara ho està més d'injustícies mai, mai reconegudes encara. Hi ha qui diu que la força del coneixement de les causes ha estat l'impuls necessari per al reconeixement dels errors comesos, així com l'evolució *(sic)* de la condició humana ha pogut permetre compensar algunes de les injustícies. Genocidis, condemnes... i els botxins han estat sempre els mateixos: els poderosos amos de la seva veritat.

Perdoneu si avui alço la veu, disculpeu la inoportunitat, però aquests dies es parla molt de la història, es recuperen símbols i al mateix temps s'aniquilen ocasions perfectes per reconèixer que ens hem pogut equivocar, no ara, sinó abans.

Temps enrere, diuen, no quèiem tant. Apreníem just el necessari per no avançar-nos als esdeveniments i la vida era una successió de fets i experiències, palpables, definibles, estàtiques. Avui en canvi, ho sabem tot... diuen, és clar! Ho saben tot i tampoc avancem. La realitat ja no es pot definir, no és estàtica, no és palpable... és una sanefa d'incerteses, un devessall de quotidianitat buida de possibilitats.

La Carmeta, per exemple. En aprendre a llegir i a escriure va descobrir que la curiositat no era només tafanejar el què deien les companyes. La curiositat esdevingué aleshores una font immensa d'ocasions per a fer realitat les coses. Així la curiositat la va empènyer a pensar com seria el món sense poder aprendre tot allò que s'havia perdut fins aleshores. El descobriment, doncs, la va portar a apoderar-se dels prestatges de casa i enfortir la seva pròpia capacitat de decidir. La Carmeta, que podria haver tingut 78 anys, però en realitat en tenia 5.

En Pau, un altre exemple. Sempre havia demostrat una fortalesa impecable, una empenta envejable i una sana predisposició a fer-se amb tot allò que l'envoltava. Obvi quan es tenen dos anys, preocupant, quan són 53 anys i les coses del voltant ja no estan sempre a l'abast.

Silenci, doncs, aturem-nos a pensar i deixem els prejudicis al calaix de sastre de la impuresa, de la immaduresa i de l'acritud. El món ens necessita... i encara més, quan ens va faltant tanta bona gent...

La Juani

Pd. Després de les Nadales, la Festa Major i a les portes del Carnaval... neix un nou moviment: *Sense Màscares*, el reconeixereu de seguida... perquè és, simplement, tal com és.

MONGÒLIA

LA TERRA DE GENGHIS KHAN

Un reportatge de:
Míriam Ojeda i
Patrícia Sazatornil

Des de la secció de viatges de L'Altaveu comencem l'any de manera molt especial. En el present i el proper L'Altaveu tenim el plaer de viatjar a Mongòlia en mans de la ribetana Almudena García Prieto. Antropòloga i criminòloga és especialista en cultura mongol, investiga sobre les tradicions i el folklore de Mongòlia i col·labora amb diverses institucions per donar a conèixer aquest país al món. A més és col·laboradora de la Universitat d'Ulan Bator, IKH University i la Cambra de comerç de Mongòlia.

L'Almudena treballa com a guia de viatges a diverses agències i per tant qui millor que ella per endinsar-nos en el país asiàtic. Un país desconegut i ple d'interessos que cal desvetllar.

També ha dut a terme col·laboracions amb els Amics de la Unesco de Barcelona i la Casa d'Àsia.

Almudena García Prieto
Antropòloga i criminòloga.

INSTAL.LACIONS F. SÁNCHEZ
EXCEL.LENTS OFERTES EN CALDERES I TERMOS ELÈCTRICS.
Serveis de lampisteria
Electricitat - Gas - Fontaneria
Calefacció - Aire Condicionat
Frederic Sánchez
Instal.lador autoritzat
Mòbil: 677 225 313
Caldera Beretta
+ Instal.lació + IVA
Per només 950 €
www.instalacionesfsanchez.com

Mongòlia sorprèn per la seva extensió, imagineu la meitat d'Europa però amb una població de només 2.700.000 habitants. Mongòlia no té sortida al mar, està presonera entre dos gegants com són Rússia i Xina. En els últims anys està tornant als seus orígens i es desprèn poc a poc de les influències dels seus veïns. No oblidem que Mongòlia és la terra de Genghis Khan, l'emperador més famós de la història de la humanitat, un simple pastor que va ser capaç de conquistar mig món a lloms del seu cavall. Mongòlia és un país de nòmades, encara que actualment, més d'un milió d'habitants viuen a Ulan Bator. De tota manera els nòmades viuen segons la tradició, amb uns pocs canvis que fan més còmoda la seva vida quotidiana. A Mongòlia hi ha 32 milions de caps de bestiar, això equival a 13 animals per persona, no en va se'l coneix com el país dels cinc musells: cavall, camell, ovella, iak i cabra. Viatjar a Mongòlia és viatjar al passat, és realment viure una aventura però una aventura pausada, a Mongòlia les presses i l'estrès no existeixen, haurem de deixar aquest bagatge a casa i carregar-nos de paciència. Mongòlia és un país que no deixa indiferent, tots el viatgers són benvinguts, a Mongòlia no hi ha turistes, només viatgers. Un proverbi mongol diu: "entre camells ningú riu dels geps". Els nòmades han passat la seva vida errant per deserts i estepes, la seva vida no és fàcil, és per això que acullen a qualsevol viatger com a convidat d'honor, comprenen que el nostre viatge també és dur i despleguen l'hospitalitat del desert. Mai et mancarà aliment i un lloc calent per a dormir si hi ha un nòmada a prop. El mongol és una persona alegre i amable però podem tenir problemes per a comunicar-nos, nosaltres gesticulem molt i ells gens, això pot donar-nos una idea equivocada, no són taciturns, són la gent que sempre riu. No és fàcil arribar a Mongòlia, la ruta més habitual és per Beijing (antic Pekín). Haurem de prendre paciència

L´estàtua de Sükhbaatar commemora la independència de Mongòlia.

Genghis Khan representat com el pare de Mongòlia a la plaça del Parlament.

El ger és l'habitatge tradicional, els trobem a les ciutats, als deserts i a les estepes. Passar la nit en un ger és tota una experiència.

per començar el nostre viatge. Volarem fins a Munic on segurament haurem d'esperar algunes hores, si tot va bé el nostre avió cap a Beijing sortirà puntual, el vol sol durar unes 12 hores però es fa més o menys amè, podrem gaudir d'autèntic menjar xinès a l'avió. En arribar a Beijing esperarem unes dues hores i si el temps ho permet partirem destí Ulan Bator i arribarem en dues hores i dos quarts. Aterrarem a l'aeroport Genghis Khan i més val que ens anem familiaritzant amb aquest nom ja que gairebé totes les coses importants a Mongòlia porten el nom del seu heroi nacional. Començarem el nostre viatge a Ulan Bator, la capital de Mongòlia, coneixerem una ciutat sorprenent i desconeguda per a molta gent. Ulan Bator significa heroi vermell, és en honor a Sükhbaatar, el que va alliberar a Mongòlia de l'ocupació xinesa en 1920, se li considera el pare de la Mongòlia moderna, va fundar el Partit Revolucionari Popular de Mongòlia. A la capital viuen més d'un milió de persones, la tercera part de la població del país. La ciutat conserva una imponent arquitectura d'estil soviètic, barrejada amb pinzellades orientals, es mescla el modern i l'ancestral, una gran pantalla presideix el centre de Ulan Bator emetent anuncis a gran volum mentre un genet vestit de nòmada galopa pels carrers de la ciutat. Ulan Bator està envoltada de gers, l'habitatge tradicional mongol. És una tenda de campanya circular d'uns quatre metres de diàmetre, l'estructura és de fusta i es cobreix amb pells d'ovella o camell segons l'estació de l'any. Es desmunta fàcilment i aïlla del fred i de la calor. Al 1990 , després de la caiguda del comunisme, el nou govern va lliurar a cada mongol una hectàrea de territori, podien escollir-la on volguessin, l'única condició és que no estigués habitada. El que va succeir és que, després del comunisme, el mongol no tenia poder adquisitiu per construir-se una casa. El més senzill era seguir amb el seu sistema de vida habitual però enmig de la ciutat, és a dir, van continuar vivint en un ger. Podem començar el nostre recorregut visitant el temple Gandan, és el temple budista més important de la ciutat. Gandan significa "el lloc de l'alegria completa". Està situat enmig d'Ulan Bator, envoltat de gers, ens regala una visió gairebé màgica. Al segle XII es va instaurar el budisme a Mongòlia, es coneixia com la religió groga.

El temple Gandan, el seu nom significa "el lloc de l´alegria completa", és el temple més important d´Ulan Bator.

El Buda de Gandan, de 25 metres, està cobert d´or i és el més visitat de tota Mongòlia.

Músics del carrer, la música mongol és molt especial.

Avis fumant “rapé”.

Gandan no només constava d’un temple, era un complex d’universitats; una d’ensenyaments budistes, un departament d’astrologia, una Facultat de Medicina i una important biblioteca. A la purga de Stalin, en els anys 30, el temple va ser gairebé destruït i es conserven unes poques construccions. El més destacable és la impressionant estàtua de Buda de 25 metres, coberta d’or, gent de tota Mongòlia acudeix a oferir-li les seves pregàries. L’entrada al temple és gratis, fins i tot en les cerimònies budistes, però si voleu fer fotos haureu de pagar uns 5000 tugriks (uns 3 euros). A l’entrada del temple podrem donar de menjar als coloms fet que recorda a la nostra Plaça Catalunya, aquests coloms es veuen més sans. En el temple aprendrem molt sobre déus i dimonis i podrem participar activament dels rituals, els estrangers són molt ben rebuts. Us sorprendreu dels colors tan vius presents en tots els temples de Mongòlia. Després de la visita al temple podem caminar cap al centre d’Ulan Bator, seguirem la coneguda avinguda de la Pau fins arribar a la plaça Sükhbaatar, el centre polític de la ciutat. En aquest lloc es va proclamar la independència mongol de Xina i és el símbol de l’orgull. En 1989 (coincidint amb les protestes en la plaça Tianamen, a Beijing, Xina) van començar diverses protestes estudiantils que a la llarga van acabar amb el comunisme a Mongòlia. A la plaça veurem l’estàtua a cavall de Sükhbaatar, els mongols li tenen molt afecte. Si ens apropem llegirem la següent inscripció: Si nosaltres, el poble, ens unim en un esforç i un desig comuns, no hi haurà res al món que no puguem aconseguir, que no puguem aprendre o realitzar. A un costat veurem el palau del govern presidit per una imponent estàtua de Genghis Khan en actitud de pare de la pàtria i davant l’edifici del Parlament. Els carrers estan plens de parades on podreu comprar pinyons, rapé, mitjons i cafè amb llet en pols. És interessant visitar el Museu d’Història Natural on veurem una gran col·lecció d’animals dissecats, la fauna de Mongòlia és digna d’admirar. El Museu d’Història de Mongòlia és també visita imprescindible, allà entendrem millor l’orgull d’un poble que va conquerir el món. Després de tantes visites segurament estarem afamats, és hora de tastar un menar tradicional mongol. No hi ha problema, els menjadors estan oberts gairebé les 24 hores del dia, us recomano la sopa de llet amb buuz, una mena de raviolis farcits de carn o la sopa de carn, elaborada amb molts vegetals i que dóna molta energia quan fa molt de fred. Després d’un dia tan intens només ens queda descansar per continuar la nostra aventura, sortir d’Ulan Bator per anar a la terra dels nòmades, l’aventura acaba de començar.

Un Buryad, minoria ètnica a Mongòlia.

Sopa de carn, més greix que carn, és bo per al fred.

GIMNÀSTICA POSTURAL

Elisenda Diviu Moreno
Fisioterapeuta especialitzada en fisioestètica
Col.laboradora al
Centre Recuperacio Funcional Ribes

La reeducació postural és una tècnica que engloba una sèrie d'exercicis i postures mantingudes que busquen com a resultat **l'equilibri de les tensions entre les cadenes musculars antagonistes del cos.**

Els músculs tenen la tendència a perdre elasticitat, contracturar-se i a perdre to, és a dir, a perdre la força per mantenir la postura en estàtica. Aquesta situació, quan perdura amb els anys, dóna com a resultat deformitats de columna, rigidesa articular, dèficits circulatoris, problemes cardiorespiratoris... en resum ens fan perdre **qualitat de vida** ja que el resultat és la incapacitat de realitzar les activitats de la vida diària.

És una tècnica que estudia a la persona en la seva **globalitat**. No només tractem els símptomes puntuals sinó que té un objectiu preventiu que reeduquem a la persona per evitar recaure o tenir noves lesions en un futur.

MENS SANA IN CORPORE SANO

BENEFICIS PER A LA SALUT:

- Mantenir la **mobilitat** de totes les articulacions del cos. L'activitat física moderada pot retardar i minimitzar el dolor dels processos degeneratius.

- Guanyar **elasticitat** muscular amb estiraments i evitar contractures.

- Ensenyar exercicis senzills, lents i controlats que puguin repetir a casa.

- **Potenciar** musculatura abdominal, al mateix temps, allargar "cadenes musculars" de la part posterior del cos per evitar contractures i compensacions d'aquests desajustos sobrecarregant altres zones.

- **Adaptar** els exercicis a les limitacions de cada persona, avisant que cap moviment pot sobrepassar el llindar del dolor personal.

- Educar al pacient cap a **bons hàbits posturals** quan realitzi les activitats de la vida diària, com s'ha d'aixecar del terra, com col·locar el cos quan agafa pes…

- Entrenem l'**equilibri** (unipodal, puntetes, taló, ulls tancats) Treballem la **coordinació**, la memorització de diferents sèries de postures. Sobretot recuperar **l'esquema corporal** i ser conscients de com repercuteix cada moviment a l'estat del cos.

- Mantenir i augmentar la **capacitat pulmonar** dirigida cap a l'abdomen. Cada exercici va acompanyat d'un tipus de respiració dirigida pel fisioterapeuta que ens ajudarà a retardar la fatiga i alleugerirà la dificultat en el moviment.

- Finalitzar la sessió amb 5 minuts de **relaxació**, ajuda a recuperar-se, a disminuir l'estrès i l'ansietat.

- Millora la **relació** amb la resta de companys, conèixer gent nova, recordar noms, responsabilitat per complir amb l'assistència…

Com es planifiquen les sessions?

S'inicia l'activitat amb 10 minuts d'escalfament general de forma lenta i suau. Posteriorment dirigirem la sessió segons l'objectiu prioritari d'aquella sessió com pot ser flexibilització, potenciació muscular, capacitat aeròbica i resistència, equilibri i coordinació, reeducació respiratòria.

S'ha d'assistir amb roba còmoda i els exercicis es realitzen sense mitjons per poder treballar al màxim els receptors del peu i la mobilitat dels dits.

Els exercicis es realitzen de peu, en sedestació i al terra sobre les matalassets. La freqüència de les sessions són de 1 o 2 cops per setmana.

DOLOR LUMBAR, CIÁTICA Y HERNIA DISCAL.

1ª Parte

La Quiropráctica, a diferencia de las soluciones tradicionales, no se contenta con aliviar el dolor sino que busca y trata el origen del problema, a fin de evitar que éste vuelva a surgir o empeore.

El porqué del dolor

Tiene que agradecer su dolor. Es una señal de alarma. Su función primaria, aunque no lo parezca, no es molestarle, sino protegerle. Tal como una alarma antifuego protege su hogar de los incendios, el dolor le advierte de que algo anormal y potencialmente peligroso ocurre dentro de su organismo. Si su alarma antifuego de casa sonara, no se le ocurriría desconectarla: buscaría el origen del incendio para extinguirlo. Del mismo modo, no se debe enmascarar su dolor con fármacos. Hay que buscar y resolver sus causas para que no vuelva a ocurrir o dañar más al organismo. Ésa es la misión de su doctor en Quiropráctica.

El dolor lumbar

Familiarmente conocido como "lumbago", el dolor lumbar, o lumbalgia, es desafortunadamente un mal universal. Afecta al 80% de la población en algún momento de su vida.

Cuando uno está "clavado" se habla de **lumbalgia aguda.** El dolor se asocia a contracturas musculares fuertes, limitando la movilidad. Puede estar desencadenado por el esfuerzo físico, los malos hábitos posturales o el sobrepeso, aunque muchas veces ocurre sin circunstancias particulares. Su doctor en Quiropráctica podrá aliviar su dolor de manera rápida así como indagar y luego tratar la causa del problema.

Cuando el dolor lumbar perdura durante semanas o incluso meses se habla de **lumbalgia crónica**. Su presencia indica a menudo un problema vertebral o discal subyacente. Acudir a su doctor en Quiropráctica lo antes posible le permitirá averiguarlo y aliviar el dolor.

La solución Quiropráctica

A diferencia de las soluciones tradicionales, la Quiropráctica no se contenta con aliviar el dolor sino que busca y trata el origen del problema, a fin de evitar que éste vuelva a surgir o empeore.

Los ajustes quiroprácticos específicos corrigen las desviaciones vertebrales responsables del dolor y mejoran la salud de la columna de una manera natural, segura, sin el uso de cirugía o fármacos y, por tanto, libre de riesgos o efectos secundarios.

Otra ventaja es que al tratar el problema lumbar, toda la columna vertebral se encuentra más equilibrada. Por consiguiente el sistema nervioso funciona mejor, lo cual repercute favorablemente sobre la salud del organismo.

Para más información:
Centre Chiropràctic de la Columna Vertebral.
Dr. Chiappinelli
Sitges: T. 93 811 01 01
Barcelona: T. 93 487 50 35
www.bcnchiro.com

CAN BARÓ DE LA CABRETA

De mas en mas

per Núria Martí

Quan enfilo camí amunt, al costat de rengleres de ceps podats a banda i banda, la remor freda de l'hivern adorm la tarda; i l'aire, suau, fa olor de xiprers i llenya cremada. A Ribes es fa vespre, i altra vegada, de mas en mas, em fa descobrir històries amagades d'un passat i uns costums sobre un indret insospitat.

Més enllà de can Bruguera i a tocar del Maset del Lleó, molt a prop de l'Autòdrom de Rocamar i d'altres cases destacades del nostre paisatge com el Clot dels Frares, es troba situada can Baró de la Cabreta. Acull una àmplia extensió de terreny al seu davant que està formada majoritàriament per camps de vinyes i zona de bosc. Aquests pertanyen també a la finca i actualment es continuen cultivant. L'edifici com a construcció és una obra arquitectònica a destacar, del segle XVIII, la qual ha estat reformada en diverses ocasions. En un dels sostres de les seves estances indica la data de 1731, possiblement quan aquest es va fer, i en una altra habitació, a les rajoles del terra, hi marca l'any de 1749. La casa, formada per dues plantes i les golfes, també compta amb diversos elements defensius, com ara una torre, i al seu interior diversos amagatalls, com un armari amb doble fons, que s'utilitzaren en època de guerra pels soldats que no volien ser trobats. En algunes parets podem veure-hi encara els forats per fer-hi passar els canons dels fusells. Aquestes estances comunicaven les unes amb les altres i així podien veure venir l'enemic. Es té coneixement que durant la Guerra Civil can Baró de la Cabreta fou un centre d'entrenament de l'exèrcit republicà.

El seu nom ve donat per un antic Llopis, concretament Josep Llopis, a qui anomenaven Baró de la Cabreta. També és sabut que hi va viure cap al 1316 Bernat Guillem de Ribes.

Avui en dia es mantenen tot el seguit d'estances, així com l'antic celler, del qual es guaria la casa amb la venda, durant forces anys, de vi a granel, fet pel qual arribà a ser una finca molt coneguda.

Al seu interior hi guarden avui la premsa

Construccions i Restauracions RAL, S.L.
c/ Jesús, 12 - Tel. 93 896 27 05 - Sant Pere de Ribes

nova obertura a st pere de ribes
libèl·lula
disseny gràfic publicitari
la imprenta digital
aquest mes webs des de 1.200€
ealibelula@gmail.com
jaume balmes 52 | st. pere de ribes | m. 679674247 tf. 93 896 49 50

El camí que antigament anava fins a can Baró de la Cabreta. A la imatge, la casa principal i a l'esquerra allà on vivien els masovers.

que utilitzaven i algunes botes, així com un antic estri per aixecar-les. També es conserva la zona del corral i una vivenda que, tot i estar comunicada amb la casa, s'utilitzava per si es quedava el pastor o algun hoste en breus estades de temps.

Els masovers de la casa també tenien una vivenda per ells que correspon a la part més antiga del conjunt de can Baró de la Cabreta. Antigament també hi havia una petita capella, com passava en algunes masies que es trobaven allunyades del nucli de Ribes, tot i que en aquest cas es té coneixement que el servei de la casa havia de desplaçar-se igualment fins al poble. A la part posterior de la casa també es pot observar com es conserva l'estructura cilíndrica d'una antiga comuna. En alguns edificis aquesta es trobava a pocs metres de la casa, i en aquest cas es trobava adossada. El seu interior fa uns anys que s'ha reformat, conservant-ne la seva forma original.

El conjunt de la finca es troba envoltat per un mur de pedra i reixa forjada, i a la banda de sota el camí, en direcció a l'Autòdrom, podem observar dues rengleres de columnes fetes de pedra, semblants a unes xemeneies. Formen

Una de les curses que va tenir lloc a l'Autòdrom. Al fons de la imatge es pot observar can Baró de la Cabreta.

part de l'aljub, un dipòsit fet d'obra, de grans dimensions, que es destinava antigament a la recollida de l'aigua de pluja. Aleshores aquest esdevenia l'únic mitjà per disposar d'aigua a molts indrets que es trobaven allunyats. De fet, fins l'any 1976, a can Baró de la Cabreta no van disposar d'aigua corrent.

Molt proper a la casa es va localitzar a l'any 1966 per J. Serra un jaciment arqueològic que es creu que podria correspondre a l'època romana. És per aquest motiu que s'hi varen trobar diverses àmfores així com la part d'una destral, entre altres elements a destacar.

El portal d'entrada al baluard de can Baró de la Cabreta.

La banda posterior de la casa, on es conserva, de forma circular, l'antiga comuna.

El sistema de recollida d'aigua que es troba al costat del camí que limita amb can Baró de la Cabreta i que condueix a la finca veïna del Maset del Lleó.

Els propietaris de la casa, antigament, foren la família Llopis Pascual. Un d'ells, l'Eloi Llopis, ho fou fins l'any 1870. Després va passar per diverses generacions i el 1976 la casa va passar a ésser propietat de Santiago Raventós Soler fins a l'actualitat. Abans ho havia estat dels seus pares i anteriorment dels seus avis.

El Santiago segueix al càrrec del mas, fet que comporta mantenir l'estat de conservació de l'edifici constantment i també seguir l'evolució de la producció de raïm que li produeixen les sis hectàrees de les que disposa del total del terreny.

En ella hi trobem varietats com el merlot o el cabernet sauvignon, el xarel·lo, el tempranillo, el moscatell de grà petit... i la majoria de vinyes es troben emparrades per collir a màquina. Només d'altres tipus com el tempranillo es cullen a mà per reduir la pèrdua de gra. El conjunt de la finca suposa un total de tretze hectàrees, que corresponen a uns quaranta jornals aproximadament en total, les propietats dels quals es troben repartides en diversos germans. Fa uns deu anys també s'hi conreaven ametllers, però aquests finalment es van substituir per vinya.

El passat agrícola de la masia s'ha de destacar, sobretot, per la situació on es troben els camps de vinyes i també pels diversos parcers que en el seu temps la masia va disposar.

De Ribes cal recordar en Mingo Cabaler, en Soques, en Josep Martí de can *Xaconet,* i l'Alsina, que era vilanoví...així com les diverses generacions de la família Grau, que en foren un total de tres, com a masovers. En l'actualitat, i des de fa prop de vint anys, els masovers del conjunt de vinyes que integren la finca són els ribetans Sebastià Rigual Comas i el seu fill Sebastià Rigual Mitjans. Es fan càrrec al llarg de tot l'any de l'evolució dels ceps i tots els tractaments necessaris per l'obtenció d'una bona collita. Al principi duien poques terres, i finalment han anat adquirint la majoria de terreny per treballar de mica en mica.

De can Baró de la Cabreta també cal destacar el seu valor natural i paisatgístic. En aquesta època totes les vinyes del

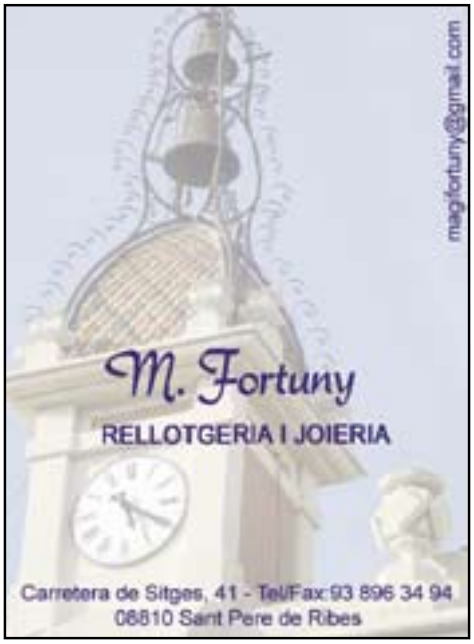
Un carro que trobem en una de les estances situada a un lateral de la masia.

davant es troben podades, i l'extensió a la vora del camí es força gran. Una petita porció de bosc de Vallpineda també pertany a la finca, i una altra de més petita que es troba a continuació de can Bruguera i abans d'arribar a can Baró. Com a element curiós, a uns metres de la casa s'hi troba una espècie de fortificació que sembla inacabada. Actualment la part lateral d'aquesta es troba dins una de les vinyes. És coneguda com el Castellot i és d'estil medieval, de la qual alguns estudiosos creuen que podrien ser els inicis de la construcció d'un castell Nou, que en alguns textos del segle XIII es comentava.

El mateix succeeix amb les restes d'una altra construcció a pocs metres de can Baró de la Cabreta, dalt un petit turó, i que hauria manat edificar el mateix Bernat Guillem de Ribes durant la seva estada al mas.

Sigui com sigui, un indret ple d'història i un llegat arquitectònic i rural que cal continuar conservant i que avui hem recordat a través de *De Mas en Mas*. Un llegat que va guanyant valor amb el pas del dies, dels mesos, dels anys...

ANUNCIA'T 93 896 41 75



El bon menjar

per Ramon Prats

Ingredients per a 4 persones:

350 gr. d'espaguetis del número 3
500 gr. de musclos
400 gr. de cloïsses
200 gr. de calamars
200 gr. de gambes
400 gr. de tomàquet natural ratllat
3 dents d'all
½ got de vi blanc
Oli d'oliva
Sal
Pebre negre
Julivert

ESPAGUETTI FRUTTI DI MARE

Elaboració:

Salpebrem les gambes, les saltegem en una cassola amb oli d'oliva i les reservem.

En el mateix oli saltegem també els calamars i al final hi tirem les dents d'all, sofregim una mica l'all i incorporem el vi deixant que evapori l'alcohol, tirem el tomàquet i deixem sofregir cinc minuts aproximadament.

Finalment incorporem els musclos i les cloïsses i a foc viu deixem que s'obrin, deixem reduir una mica la salsa i incorporem les gambes i els espaguetis que prèviament haurem bullit al dente i escorregut, remenem tot i el plat estarà acabat.

Servim el plat posant un polsim de pebre negre i julivert picat.

Bon profit.

FOTÒGRAFS ANTICS DE RIBES (I)

per Josep Miret i Mestre
historiador

LES PRIMERES FOTOGRAFIES

A l'amic Josep-Lluís Palacios, en record.

Amb aquest treball encetem una sèrie d'articles dedicats als fotògrafs que van fixar les seves càmeres fotogràfiques al poble de Ribes. Les primeres fotografies són retrats fets probablement als anys 1860 i 1870 mentre que la primera fotografia del poble de què tenim constància és de l'any 1882.

Els retrats i els daguerreotips

Les primeres fotografies foren obtingudes per J.-N. Niepce l'any 1816 utilitzant una cambra fosca amb betum de Judea com a material fotosensible, procediment que necessitava exposicions de diverses hores. Poc després, Louis-Jacques Daguerre inventava un nou procediment que fixava la imatge en una planxa de coure argentat sensibilitzada amb vapors de iode. El procediment, anomenat daguerreotip, necessitava tan sols uns segons d'exposició i era utilitzable per fer retrats. El daguerreotip va ser substituït uns anys més tard pels negatius de vidre amb col·lodió i sals de plata, amb els quals el retratista havia de portar al damunt tot un laboratori si volia fer fotografies fora del seu estudi.

Un dels primers retrats de ribetans del qual tinc constància és el de la meva rebesàvia Teresa Cerdà i Carreras, de can Miret de les Parellades. És un daguerreotip sobre planxa de metall fet per un artista que va acolorir el retrat amb pintura a l'oli, de tal manera que sembla una fotografia a color. No porta data, però crec que es pot datar cap a 1870.

Fotògrafs de Sitges i de Vilanova i la Geltrú

La primera notícia d'una fotografia feta a Ribes que no sigui un retrat de persona ens la dóna el farmacèutic de Ribes Josep Bertran i Miret en el seu dietari. Diu que el 21 de gener de 1882 els joves Miró i Amell de Sitges van fer fotografies del castell i de l'antic pont de la Palanca, encara de fusta. El juliol del mateix any en Josep Bertran

Vista de Ribes des d'una vinya prop de la Soldonera el 18 de maig de 1891. En primer terme el Castell i l'Església Vella. Encara no s'havia edificat el col·legi de la Divina Pastora (atribuïble al fotògraf Casas. Arxiu Miquel Bertran).

Ball de bastons davant l'Ajuntament, en una Festa Major de Sant Pere de vers l'any 1900 (Foto: autor desconegut. Arxiu família Miret Milà).

amb un grup de senyors de Sitges i de Vilanova i la Geltrú van anar a fer una fotografia de Ribes des de can Climent. El 1890 el senyor Almirall de Sitges va fer sis fotografies de la processó del diumenge de Rams. Que sapiguem, no s'ha conservat cap de les fotografies esmentades.

El fotògraf Casas

L'any 1890 tenim les primeres notícies del fotògraf Casas. No sabem res d'aquest fotògraf, tan sols el seu cognom. Segons sembla aquell any s'instal·là a Vilanova i la Geltrú i es va dedicar a fer algunes fotografies de Ribes. El 18 de maig de 1891 en Josep Bertran acompanya el seu dependent a fer una fotografia de Ribes des de can Climent, segons explica al seu dietari.

El diumenge 5 d'abril de 1891 s'inaugura el pont de la Palanca (amb bigues de ferro) i Casas és el fotògraf oficial que immortalitza l'acte, en una fotografia de la qual n'he vistes diverses còpies al poble. L'endemà fotografia tot el consistori municipal amb el rector mossèn Rossend Ribera. L'alcalde aleshores era Joan Roig i Marcer.

També sabem que Casas va muntar una exposició de fotografies a l'ajuntament, malgrat que desconeixem quines fotografies hi havia exposades.

Fotògrafs ambulants

A més del fotògraf Casas altres fotògrafs ambulants passaven de tant en tant pel poble a fer fotografies. Són fotògrafs anònims, dels quals no tenim documentació, com el que va fotografiar els nens que anaven a l'escola amb el professor Joan Corrales o les nenes que anaven a la Divina Pastora, possiblement l'any 1893.

Una altra fotografia interessant és la d'una Festa Major de Sant Pere de data desconeguda, però possiblement vers 1900, on sembla veure's una colla ballant el ball de bastons davant l'ajuntament, envoltada de gent que mira, quan encara no s'havia obert la plaça de la Vila.

Daguerreotip de Teresa Cerdà i Carreras, acolorit amb pintura a l'oli (atribuïble al fotògraf J. Ventura del carrer de la Llibertat de Barcelona. Arxiu can Miret de les Parellades).

Inauguració del pont de la Palanca a Sota-ribes el diumenge 5 d'abril de 1891 (Foto: Casas. Arxiu Miquel Bertran).

Col·legi de la Divina Pastora vers l'any 1893 (Foto: autor desconegut. Arxiu Miquel Bertran).

AGRAÏMENTS: Haig d'agrair a Miquel Bertran i Cuadras, a Pere Cuadras i Miret i a la família Miret Milà les facilitats donades per publicar aquestes fotografies. També a Núria Miret per la reproducció d'algunes d'elles.

Farmàcia L.Gonzalvo
(FARMÀCIA DE LA CARRETERA)
Mª. L. Gonzalvo Vázquez
Farmacèutica llicenciada
OBERTA TOTS ELS DIES DE L'ANY
de 8:30 a 21:30 h
SANT PERE DE RIBES 93 896 19 17

Centre Chiropràctic de la Columna Vertebral

Dr. Chiappinelli y su equipo

CENTRE CHIROPRÀCTIC DE LA COLUMNA VERTEBRAL

For Chiropractic Emergencies (Monday-Saturday)
Call: 93 487 50 35 Barcelona | 93 811 01 01 Sitges

www.bcnchiro.com

Encuentra el bienestar con la Quiropráctica

Para todo tipo de personas
Hombres y Mujeres de negocios,
Deportistas de alto nivel,
Embarazadas, Bebés, Niños,
Adolecentes, Tercera edad, etc...

Tratamientos personalizados y siempre en salas individuales con la última generación de camillas articuladas y electrohidráulicas procedentes de USA

Estrés | Insomnio | Dolor de Articulaciones | Hernia Discal | Dolor Lumbar
Tortícolis | Ciática | Migraña | Escoliosis | Artrosis | Osteoporosis, etc...

BARCELONA Tel. 93 487 50 35 | Pau Claris 139 3º 2ª | Paseo de Gracia
SITGES Tel. 93 811 01 01 | Rafael Llopart 74 | junto a playa San Sebastián