

Pastisseria RAGA Major, 105 - Telèfon 977 72 03 53 ULLDECONA	BAR EL REBOST Carrer Calvari, 57 - Tel. 977 57 32 18 ULLDECONA	Video-Foto MILLAN EUROCHROM - Laboratori Fotogràfic Distribuïdor Videos JVC Avgda. Ramon Salomón, 19 - Tel. 977 72 03 63 ULLDECONA
COOPERATIVA AGRÍCOLA D'ULLDECONA, S.C.C.R.L. OLI VERGE D'OLIVA ACOMONT Vendes: Major, 175 - Tel. 977 72 00 07 ULLDECONA	SUMINISTRES "LA SÈNIA" JOAN CORDOBA I SERRA Materials Construcció - Decoració LA SÈNIA - ULLDECONA	Mobles A R N A U Sant Lluc, 12 - Major, 82 Tel. 977 72 03 58 ULLDECONA
Pastisseria millán Major, 115 - Tel. 977 72 02 82 ULLDECONA	JMS ELECTRODOMÈSTICS, C.B. c/. major, 153 - tel. 977 72 06 38 - 43550 ulldecona (montsià)	FINQUES 10 MÉS DE 30 ANYS DINS DEL MÓN IMMOBILIARI Tel. 977 57 31 36 ULLDECONA agilitat i gestió immobiliària
Carnisseria OLGA Major, 160 - Telèfon 977 72 04 64 ULLDECONA	Fusteria ENRIQUE BOSCH MARTÍ Avgda. Escoltes, 5 - Tel. 977 72 11 37 ULLDECONA	RESTAURANT - HOTEL Bon Lloc Antigua Ctra. Vinaroz, s/n. Tels. 977 72 02 09 - 977 57 30 16
SOLISAN, S.L. Agente de Seguros MAPFRE C/. Sant Antoni, 28 - Tel. 977 72 03 37 43550 ULLDECONA (Tarragona)	PRODUCCIONS AUDIOVISUALS homs & navarro Fotografia publicitària Video corporatiu Spots per a televisió Tractament digital de la imatge Reportatge Social Plaça Berenguer IV, 2 1r Tel. 977 70 36 93 AMPOSTA	AGF AGF FÈNIX Mestre Hierro, 5 - Ulldecona - Tel. 977 72 00 48 AGENCIA SAUCH VILADOT - ASSEGUANCES
BLOC Calvari, 52 Tel. 977 72 04 67 ULLDECONA PAPERERIA i REGALS	R. GRAU, s.l. FERRATGES PER A MOBLES Major, 104 - Tel. 977 72 06 87 - Magatzem: Ctra. Tortosa, s/n. Tels. 977 72 01 89 - 977 72 06 20 - Fax 977 72 11 15 43550 ULLDECONA (Tarragona)	Forn de pa J. CASOLA C/. Murada de Dalt, 37 - Tel. 977 72 08 24 - ULLDECONA



Tots els personatges en escena de l'obra "No tot són flors entre roses i clavells" en la cloenda de les XVII Jornades de Teatre



Una escena de l'obra "No tot són flors entre roses i clavells", representada pel Grup de Teatre del Centre Cultural i Recreatiu

Í N D E X :

	PÀG.
- Editorial	2
- Adéu a un amic	3
- Parlem de Teatre	4-5
- XVII Jornades de Teatre	6-7
- El Dret a l'estat modern	8
- Destí capciós	9
- Todo lo que debes saber sobre el estreñimiento	10
- Gastronomía - Dia de Sant Antoni ...	11

Editorial

Aquest mes de novembre ha estat luctuós per al CCR. Ens han deixat dos socis exemplars: primer, el 19, Ramon Prades Serra, col·laborador incansable i constant, responsable durant molts anys de la Secció de Filatèlia. Després, el 28, Ramon Ferré Bartral, soci núm. 5, un dels fundadors del Centre Cultural i Recreatiu i el primer secretari de la nova entitat. Des d'aquestes pàgines volem agrair la seua desinteressada dedicació al CCR i expressar a llurs famílies el nostre condol.

I seguint l'exemple dels qui ens han precedit, el CCR ha de continuar la tasca que ells van començar. Acabem l'any 1999 i comencem el 2000 amb el tradicional Concurs de Pessebres, enguany el XXX, i el corresponent Festival Infantil de Reis el dia 5 de gener, amb el lliurament dels premis del concurs. D'aquesta manera, sense trencaments, ens trobem ja dins del 2000 amb la festa de Sant Antoni el diumenge 23 de gener. També aquest proper mes de gener farem la Junta General Ordinària per donar comptes als socis de tot el que s'ha fet durant l'any que acaba, aprovar el programa i el pressupost per a l'any que comença i renovar part de la Junta Directiva. Demanem i esperem la col·laboració dels socis, no solament assistint a la Junta sinó també aportant suggeriments, donant opinions i presentar-se voluntàriament per substituir els membres que han de sortir de la Junta. És un dret i també una obligació. Us hi esperem i desitgem a tots BON NADAL i FELIÇ ANY 2000.

ADÉU A UN AMIC

Ramon Ferré Bartral ha mort. Es fa difícil parlar de la mort i també de la persona que ha mort. Quan te n'assabentes et quedes glaçat, especialment quan és una persona amiga i molt coneguda per tots, que vol dir vinculada al seu poble, "Ulldecona", en totes les seues problemàtiques socials i culturals.

El temps, la vida, porta a alguns com ara ell, a viure fora del poble, però això no li impedia fer les visites a la família, als amics, al poble amb la seua història, que ell mateix va viure amb les seues anècdotes, que com a gran lluitador, van ser moltes. Però per lluny que estigués i encara que vingués a fer les visites normals de l'any, sempre et creies que mai se n'havia anat, era molt normal la salutació i la xerrada del dia, encara que haguessen passat mesos des de la última visita.

Però de sobte, et trobes amb la notícia cruel de la mort d'un amic sense que ningú hi puga fer res. Llavors et vénen al pensament, com un llampec, tants records, i potser amb més emoció pels afectes compartits durant els millors anys de la nostra vida, que són els de la joventut. I potser nosaltres, per compartir l'amor de l'amic, busquem aquesta vivència íntima perquè ens costa acceptar aquesta pèrdua i ens recolzem en tot el passat, perquè el futur, la mort se l'endú.

Ramon Ferré Bartral a més de ser director de la Banda de Música d'Ulldecona, director i actor en grups de teatre amateur, pioner quan es van començar a formar les orquestres, -Bartral y su Orquesta-, representà la majoria d'entitats culturals del poble. Va ser un dels fundadors i primer secretari del Centre Cultural i Recreatiu d'Ulldecona. Com a gran entusiasta del teatre i de la música, va col·laborar en obres de teatre amb la Banda de Música en directe i al piano, compartint l'assessorament en les posades en escena, així com des de l'any 59 fins al 65 en la

presentació dels Autos Sacramentals de Calderón de la Barca que va posar en escena el CCR i que ell, amb la seua personalitat i carisma que el distingia, sabia realçar el treball dels actors i la gran obra de l'autor, explicant el seu significat perquè el públic pogués comprendre millor l'obra que s'anava a representar. Per això, una vegada posat l'STOP a la vida, ens vénen els records de la persona incansable -per a ell tot era possible- i d'aquesta manera donava força als altres perquè les seues fantasies esdevinguessen realitat.

En la història d'Ulldecona ell ha sigut un home compromès, sempre amb ganes de construir i generós en tot el que se li demanava; dins de la seua honestat era un home eficaç i coherent amb ell mateix, creient que una revolució cultural ben planificada en la qual la joventut hi tingués una bona participació podria fer nàixer un món diferent, més al dia i més alegre, perquè si la cultura puja és de creure que la convivència siga la nostra guia.

Ara parlem de temps passats, estem fent memòria, com si fos algú que vola pels aires i t'està explicant un somni d'il·lusions i fantasies en aquells moments de la joventut que tot era alegria, i rient i jugant, que vol dir pensant i treballant, aspirant sempre a més amb un esperit creatiu, creient que algun dia seria una realitat, ajudaríem a pujar una entitat, un poble, una cultura.

L'amic se n'ha anat. Tot el seu treball, el seu esforç, les seues il·lusions s'han quedat. Aprofitem-les.

PERE SANS ARASA



Fundat l'any 1947

EDITAT AMB LA COL·LABORACIÓ
DE LA
DIPUTACIÓ DE TARRAGONA

DIRECTOR:

Josep A. Lázaro Puente

CONSELL DE REDACCIÓ:

Francesc Itarte Vericat
Josep Lluís Cabañas Vidal
Joan J. Roca Labernia
Núria Ausensi Estellé
Josep A. Lázaro Puente
Isabel Bobes Castell
M^a Cinta Caballer Meseguer

DIBUIXOS:

Joan Riba i Costes

NOTES:

- El Consell de Redacció agraeix totes les col·laboracions, però es reserva el dret de la seva publicació.
- Aquesta revista, no es fa responsable de les publicacions que no vagin signades pel Consell de Redacció.
- L'exclusiva responsabilitat del text publicat ve identificat per la seva firma.

Edita:

CENTRE CULTURAL I RECREATIU D'ULLDECONA
C.I.F. G - 43103332
Major, 147, 1r. - Apartat Correus 52
Tel. 977 72 11 66 - 43550 ULLDECONA
D.L.: T. 1.227 - 1982

Imprimeix:  gràfiques
montsià

C/. Migdia, 9 - Tel./Fax 977 57 31 60
43550 ULLDECONA (Tarragona)



PRODUCTES I SERVEIS INFORMÀTICS

VENDA I PROGRAMACIÓ D'ORDINADORS
EQUIPS D'OFICINA
PROGRAMES A MIDA I STANDARD

Plaça Sales i Ferré, 14
Telèfon (977) 57 32 57 - Fax (977) 72 08 97
43550 ULLDECONA (Tarragona)

olivetti
SYSTEMS
PARTNER

PROGRAMES, REVISTES,
TARIFES DE PREUS, CATÀLEGS,
TALONARIS ALBARANS, FACTURES,
TAPES D'ANELLES,
I TOT TIPUS D'IMPRESOS
COMERCIALS I PUBLICITARIS



**gràfiques
montsià**

C/. Migdia, 9 - Tel./Fax 977 57 31 60
43550 ULLDECONA (Tarragona)

PARLEM DE TEATRE

per PERE SANS



L'art transmet bellesa i noblesa i tot el que és noble i bell té un poder d'atracció.

Per això,

El que és difícil ha de fer-se habitual, el que és habitual, fàcil i el que és fàcil, bonic. Aconseguir això exigeix una pràctica incessant i sistemàtica.

Un dels principals objectius és que els actors es facen entendre més bé per al públic que ha d'entendre el diàleg de l'obra, que és saber pronunciar les síl·labes mentre parlen o declamen. Hi ha alguna cosa que moltes vegades ens passa desapercebuda que és saber accentuar les paraules quan pertoca. L'accent és un dels elements principals en importància dins del llenguatge teatral.

Un accent mal col·locat pot mutilar una frase i parlar accentuant molt les frases -si no és que ho porta el personatge de l'obra- arribarà a deformat el personatge, i en conseqüència l'obra, perquè no es declama sinó que es crida. Els accents són uns grans indicadors, senyalen les paraules essencials de cada frase, fins i tot en certs moments donen camp tant a la pausa psicològica com al sotatext.

Amb l'accent es poden modular moltes frases o paraules perquè resulten ingènues, decisives, amables, dures... Sí que és veritat que també hi han molts altres mitjans per aconseguir-ho, per això és molt complicat i s'ha de tenir una mica de vocació per dedicar-hi un temps i fer-ho amb la màxima concentració, perquè si us hi fixeu, veureu que amb l'accent es pot indicar franquesa o hipocresia, respecte o despreci, afecte o malícia i es pot ser irònic o mordaç.

Les paraules, la majoria de vegades, te les serveixen en safata perquè ben estudiades les puges esbrinar en tots els seus sentits; per això

l'actor ha de buscar convertir les paraules en una idea o algun significat per compondre una línia de sons, lletres i síl·labes, que formen una melodia per donar a les paraules un moviment segons l'obra o el personatge que està interpretant dins del seu significat, siga pujant el to o baixant, donar-li el sentit doblgant-lo a voluntat de la seua part més creativa i sense adonar-se'n per la seua interpretació dins de l'obra teatral, poema o poesia on tindrà els seus ascendents i descendents per arribar al punt més alt, podríem dir, fer el mateix que un parallamps en temps de tempesta: atraure l'accent per acabar de formar l'estructura del que s'està desenvolupant per donar-li la forma i, al mateix temps, buscar la definició plena de l'harmonia.

Quan estem pronunciant un accent, no s'han de donar cops secs, com si tiréssim una pedra amb tota la força, sinó que hem d'estudiar bé el què vol dir el text i buscar sempre el significat que li ha donat la mateixa natura. S'ha de buscar sempre tot el seu contingut, la seua sensació, i crear si és necessària la idea perquè ens arribe la imatge del que volem dir i de ben segur que, si ho aconseguim, no apujarem la veu a base de crits com si fossen ones sonores que fan vibrar els timpans de les orelles.

Hem de procurar transmetre el que veiem o representem amb l'ajut dels sons, l'entonació i els altres mitjans d'expressió per donar a entendre el que estem interpretant; per això hem d'estudiar molt bé el text abans de començar els assajos, saber el que volem dir per no caure en equivocacions en no comprendre bé el significat de l'obra i, per tant, el que volem dir en el paper que hem de representar. Mai no s'ha de començar la casa per la teulada, és un error molt gran començar a parlar o assajar abans de comprendre i saber tot el significat de l'obra i el que el seu personatge representa. Una pausa mal feta, un accent mal interpretat, pot canviar la conversa que portem dins de l'obra, els defectes s'accentuen i són més difícils de corregir.

Si sabem què vol dir l'obra i sabem el que representa el nostre personatge dins d'ella, prompte ens trobarem en la necessitat d'entrar en acció, amb ganes de comunicació real, perquè per la nostra ment, que farà de pantalla, passarà com si fos una pel·lícula tot el que hem de dir o expressar en l'obra que hem d'interpretar. Però sempre, sempre, hem de tenir present

no exagerar les paraules accentuades, però tampoc eliminar-ne l'accent. Abans s'ha de tenir ben clar què hi ha darrere d'elles per obrar en conseqüència, perquè tot pensament contingut en les paraules queda igualment sacrificat quan se sobreaccentuen que quan s'infraaccentuen.

Quan s'està a l'escenari representant una obra, s'ha de buscar la calma, el control d'un mateix per poder dir el que volem i aplicar a les frases una inflexió deliberada, desproveïda d'ornaments, una falta quasi completa d'accentuació, una seguretat i un control molt correcte per poder inspirar calma també als que escolten; actuant d'aquesta manera es transmet a l'espectador la calma que necessita quan s'està escoltant.

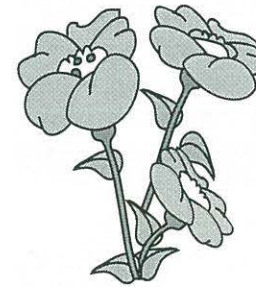
És difícil, sí, perquè és un seguiment que s'ha de fer sense pressa, però sense pausa; sempre s'han de realçar les paraules clau i després anar afegint, amb precisió i suavitat, conscients del que fem, tot el necessari per a la comprensió de totes les frases que tenim al text, sempre però, amb poc èmfasi. Això precisament és l'art de la no accentuació.

Per regla general, quan un comença a representar obres de teatre, exagera molt les paraules o no se sent, i a més a més, amb molt pocs gestos, i quan s'exagera s'accentua molt i es crida; per això quan un comença a sortir en grups de teatre, el primer que ha de pensar és estudiar el seu paper procurant donar tot el valor a la paraula accentuada però buscant eliminar l'accent. Encara que això sembla un contrasentit, quan ho haurem aconseguit ens adonarem què és l'art de saber parlar i saber interpretar un personatge.

Perquè, quants problemes no surten en paràgrafs llargs, importants dins de l'obra, on no tenim cap coma, i ens recolzem en aquests moments en la pausa psicològica buscant traureu-li el major fruit possible al sotatext.

El que sí que voldria dir és que tant en el llenguatge ordinari com en el llenguatge escènic cuidem els accents, tinguem cura d'ells, no els deixem solts, deixant-los anar com vulguen. S'ha de posar ordre a l'accentuació com una de les principals formes d'entonació. L'accent és el tercer element en importància dins del llenguatge.

FLORETES



És la primera visió del cel que tinc!

Felicitats a la mare!

Fora pecat, tornar-vos a mirar!

He llegit en vós el millor dels llibres!

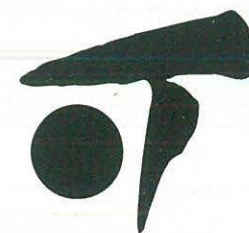
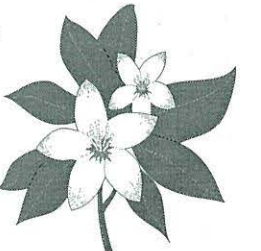
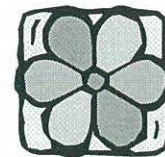
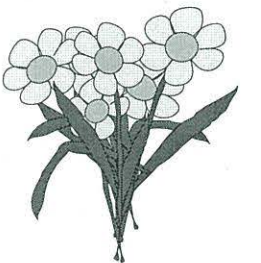
Heu posat en perill les meves bones intencions!

És meravellós agafar una mica del vostre aire

Ho teniu fàcil per fer-me caure!

Inclús no mirant-me, esteu meravellosa!

Ja li deia que això és el cel!



Caixa Tarragona

XVII JORNADES DE TEATRE

Hem tancat una temporada més les Jornades de Teatre, aquest any han estat molt variades i amb diferents gustos i opinions.

Com hem vist el grup de joves de teatre del CCR va donar pas a l'obertura amb una obra molt divertida "Avi jove vol companyia", en que tot el públic va quedar molt satisfet per la seva actuació, enhorabona i endavant joves.

També volem felicitar al grup de teatre del CCR que com tots els anys clouen les Jornades i

ho van fer amb una obra còmica "No tot són flors entre roses i clavells" on van sortir en escena vint personatges, una gran tasca per al seu director, el Sr. Pere Sans. Com podreu recordar entre els actors hi havia cares noves, és gent que ja havia fet teatre anteriorment i que ara torna a formar part del grup de teatre.

Agrair la col·laboració de Joan Miquel Subirats en la posta de llum en escena i com no a Fernando Guarch per la música, a tots ells els volem felicitar i fins l'any que ve.

A.M.A.



3 d'octubre
"Ostres, xampany i caviar" de Ray Cooney
LA TRAMOIA DE VILA-SECA



10 d'octubre
"Llàgrimes amargues" de Rayner Faswinder
G.T. TALIA DE LLEIDA



24 d'octubre
"L'encisadora família Bliss" de Noël Coward
QUADRE ESCÈNIC SANT ISIDRE DE L'HOSPITALET DE LL.



31 d'octubre
"La granja animal" de George Orwell
SCENA G.T. DE SABADELL



7 novembre
"La importància de dir-se Ernest" d'Oscar Wilde
G.T. EL ROSSEGALL DE VILANOVA I LA GELTRÚ



14 novembre
"Utopia a Babel" de Moisés Mato
G.T. PLANER DE SANTA BÀRBARA



21 novembre (Cloenda de les Jornades)
"No tot són flors entre roses i clavells" de Nicasí Camps i Pinós
Grup de Teatre CENTRE CULTURAL I RECREATIU D'ULLDECONA



Festival Infantil



El dia 5 de gener per la tarda,
mentre esperem l'arribada dels Reis Mags a Ulldecona,
el CCR ha organitzat un FESTIVAL INFANTIL al Teatre Municipal

Us esperem!



CAIXA D'ESTALVIS I PENSIONS DE BARCELONA

EL DRET A L'ESTAT MODERN

per SANTI SANS GRAU
Advocat



A la vida quotidiana realitzem amb freqüència actes o ens trobem amb situacions que ens posen amb contacte amb el dret. Pujar a un tren; comprar una entrada per a un espectacle; comprar un diari; són actes que tenen una transcendència jurídica, malgrat que en poques ocasions hi penséssim: poder exigir que el tren ens transporti a un lloc determinat o que ens deixin entrar a l'espectacle; adquirim la propietat del diari; perdem la propietat dels diners que hem pagat, etc.

En altres casos, la transcendència jurídica dels fets és més clara i manifesta: ens roben el moneder i acudim al jutjar per a que comenci una activitat dirigida a descobrir el culpable i aplicar-li la pena corresponent; comprem una casa demanant un préstec coneixent que adquirim uns deutes i que si no els paguem ens demandaran davant el jutjat; ens posen una multa per donar positiu a un control d'alcoholèmia, etc.

A tots aquests casos l'element comú que els dona el significat jurídic és que podem exigir als altres una conducta determinada o ens la podem exigir a nosaltres. Per a que així sigui és necessari que hi hagi un conjunt de normes establertes en virtut de les quals, donats uns fets es donin unes possibilitats de reclamar o de quedar subjectes a una reclamació. Si podem exigir que ens donin un diari a canvi d'un preu és perquè hi ha una norma o un conjunt de normes que així ho disposen, com regulen també que el venedor pugui demanar-mos el pagament del preu sempre que nosaltres i ell haguéssim convingut realitzar aquest canvi d'un objecte per una quantitat de diners. Si pel contrari demanem a un amic o familiar que ens deixi mil pessetes, és evident que no podem exigir que ens les doni, perquè no hi ha cap norma anàloga a les anteriors que estableixi aquest deure.

L'existència d'una norma és, per tant, el que dona suport jurídic als fets abans explicats i, en general, a tots aquells que ens posen amb contacte amb el dret. Malgrat això, aquesta conclusió no és suficient. Tornant al exemple abans citat del préstec demanat a un amic o familiar i que aquest es nega, és molt possible que ens sentíssim defraudats davant la seva actitud per entendre que l'amic o familiar estava obligat a atendre la nostra petició. Direm llavors que donada l'amistat o relació que existia era el seu deure complir la petició o que, per voler aquella quantitat per a una necessitat urgent i ésser per a ell una quantitat intranscendent, devia "moralment" ajudar-mos. També aquí pensem que hi existeix una norma que ens permet demanar aquella quantitat i esperar que ens la donin, regla que

ha estat infringida per que pensàvem que era el nostre amic. Però aquestes normes són diferents a les anteriors. No són jurídiques, sinó d'altra classe: de correcció social, de caràcter ètic.

Per tant, no és suficient dir que el dret es caracteritza per estar format per normes de conducta, sinó que és necessari distingir aquelles regles (jurídiques) d'altres molt abundants i molt variades que des de molts diversos extrems i amb diferent intensitat regulen la nostra manera d'actuar.

A primera vista, la distinció no és difícil. Les reclamacions que es fonamenten en regles jurídiques són aquelles en que podem demanar l'ajut d'una autoritat o d'un tribunal per acomplir-les. Les normes jurídiques són obligatòries, precisament perquè es pot exigir la seva aplicació coactiva mitjançant els òrgans establerts per aquest fi i que tenen els mitjans per a fer-les complir.

Les altres classes de normes no tenen aquesta cobertura. Per molt que el nostre amic està obligat moralment a deixar-mos els diners que li demanem, no podem, si es nega, a acudir a cap autoritat o tribunal per demanar-li, perquè manca la norma jurídica corresponent. Però si ens deixa els diners i ens comprometem a tornar-li al cap d'un mes, vençut el plaç, ell podrà reclamar davant el jutjat la quantitat que ens va deixar i aquell tribunal ens condemnarà a pagar-la, perquè hi ha una norma jurídica que obliga a tornar el que es deixa en préstec en el plaç i forma convinguts.

Autoritats i tribunals hi existeixen i actuen perquè la comunitat a la qual vivim és una comunitat organitzada políticament i revestida d'un poder, essent una de les seves manifestacions aquelles autoritats i tribunals, és a dir, perquè vivim a un "Estat".

Les normes jurídiques ho són, no perquè tinguin alguna qualitat especial dintre d'elles, sinó simplement perquè el seu acompliment es troba garantit pel poder d'Estat, i és el mateix Estat el que ha de determinar quines normes han de tenir aquesta protecció, és a dir, quines normes són jurídiques.

Per tant, Dret a un Estat modern és el conjunt de normes de conducta obligatòria establertes o autoritzades per l'Estat mateix i garantides pel seu poder.

Destí capciós

per PERE POY

Quan es criminalitzen les ciències pel tracte preferent que reben en els plans educatius recentment endegats amb la finalitat que es retorne el protagonisme d'antany a matèries com ara la història, les llengües clàssiques, la filosofia i l'ètica, malament rai. Però descuidar de forma grossera la formació humanística de la canalla no deixa de ser condemnable —almenys, col·lecciona punts per guanyar-se alguna o altra condemna. Els qui decideixen quines matèries han de ser impartides als centres, sembla que actuen com si en les seues èpoques estudiantils, a banda de memoritzar els reis visigots, no haguessen après res més, com si mai no se n'haguessen adonat, de la curiosa, i sempre capciosa, relació que existeix entre la història i la matemàtica, de la qual en ocasions participa la literatura.

La llista de papes del segle XX ja ens fa sabedors d'aquests misteris: cadascun d'ells ha pres un nom en el qual figurava, com a mínim, una de les vocals contingudes en l'apel·latiu d'aquell qui substituïa, tret de Joan XXIII, que en això també va ser un reformista, un sacerdot amb idees joves, un home innovador: la *i* de sant Pius X passa a Benedicte XV, a Pius XI i a Pius XII; i la *a* de Joan XXIII, a Pau VI, a Joan Pau I i a Joan Pau II. La cadena és molt més pregona i arriba a establir una relació entre l'ordinal i la quantitat d'anys del pontificat, de manera que gairebé sempre a un ordinal parell hi correspon un número d'anys senar, i a l'inrevés. I, vés per on, les excepcions les protagonitzen Joan XXIII, que, totalment després de les convencions, va presidir un pontificat de cinc anys, i Pius XI, amb un de desset. Ara bé: aquest darrer seguia amb regularitat benedictina una altra llei que demostra com els sants pares d'aquest segle rebatejats Pius s'han mantingut al Vaticà durant períodes senars. Després de tot, els números i les lletres s'entrelliguen tothora en la història. Per què serà? Enigmística.

El càrrec de president de govern a Espanya té predilecció pels polítics amb cognoms que exhibeixen la lletra *z*. D'això, els aspirants haurien de prendre'n bona nota aviat. Des que es restaurà la democràcia, recordo ara que tres dels quatre presidents han estat polítics amb cognoms que contenien una il·lustrosa

lletra *z*: Adolfo Suárez González, Felipe González Márquez i José María Aznar López. Però la predilecció va més enllà i, en els dos segles d'història contemporània espanyola, el quaranta per cent dels governs han estat encapçalats per primers ministres amb la *z* onejant



en algun lloc, ben visible, dels seus cognoms. De tant en tant, la literatura fa de les seues i aquells qui no compten amb la darrera lletra de l'alfabet aconseguen rimes i al·literacions entre nom i cognoms —Leopoldo Calvo-Sotelo Bustelo—; tot i que de la rima tampoc no se n'escapa la resta —Suárez González, González Márquez—, ni els segons cognoms dels presidents —González, Márquez, López.

Potser ja ho sap tothom, que els números encadenen els dos físics Galileu i Newton: quan el 1642 morí el primer, llavors va nàixer el segon. Per això no es pot negar, en aquestes alçades, que entre forces i efectes la manera de combinar-se els dígitos sembla relligar la història a cada moment a fi d'establir les seues pròpies forces i els seus efectes. D'aquestes relacions de números i fets, encara en conec alguna més: la guerra civil va començar el 18 de juliol del 36 i va finalitzar el dia 1 d'abril del 39; doncs bé: si, a l'any que esclatà (36), hi sumem l'any que acabà (39), obtenim l'any que morí el general vencedor: 75; si fem la mateixa operació amb els mesos (7 i 4), veiem com els números prediuen el mes de la defunció d'aquell home d'estat: 11 (novembre); però els dies que, sumats, ens han de donar el moment exacte del decés, pareix que inicien una croada particular, enfrontada a les lleis que relacionen la matemàtica amb la història: 18 i 1 fan 19, i no 20, que és quan Arias Navarro va anunciar allò de "ha muerto" —i va plorar. Per aquest motiu sospito que, mentre allargaven la vida del Generalísimo, es proposaven de tot cor burlar la cartesianitat i la capciositat del destí.

perepoy@hotmail.com
Pere Poy estudia filologia catalana

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ESTREÑIMIENTO

por RITA SOLER MÁRQUEZ
Farmacéutica Comunitaria

Se dice que una persona padece estreñimiento si la frecuencia de sus deposiciones es inferior a 3 ó 4 veces por semana. Esta afección consiste en una retención de la materia fecal, es decir, una reducción de la frecuencia y peso de las heces así como su endurecimiento. El estreñimiento puede tener su origen en diversas causas como la pérdida del reflejo de expulsión de la materia de deshecho o un paso lento de las deposiciones por el colon. También puede deberse a alteraciones o afecciones metabólicas en el organismo como hipertiroidismo o hiper calcemia o a patologías del intestino entre las que cobran especial importancia la diverticulitis o el colon irritable.

Algunos medicamentos antiácidos, antidiarreicos, o analgésicos provocan estreñimiento, por lo que hay que tener cuidado con ellos. También los suplementos de hierro prescritos durante el embarazo pueden provocarlo, lo que acentúa más este problema que padecen muchas mujeres, sobre todo durante el tercer trimestre de gestación. Sin embargo, la mayoría de las veces el estreñimiento tiene sus raíces en una dieta inadecuada, pues existe una relación directa entre la calidad y la cantidad de los alimentos ingeridos y la frecuencia con la calidad de nuestras deposiciones. Por ello, una **dieta baja en fibra o con una ingesta insuficiente de líquidos o alimentos sólidos genera estreñimiento. El estrés, la ausencia de ejercicio físico, los cambios emocionales o el hecho de ignorar el reflejo de defecación están también entre sus causas principales.** A veces los viajes prolongados o los cambios de clima pueden alterar la función de defecación, produciendo estreñimiento.

Podemos relacionar también el estreñimiento con una debilidad muscular, propia de ancianos, de personas obesas o de personas con discapacidades físicas de tipo crónico. El estreñimiento va asociado también a estados anímicos y depresivos. Durante el embarazo es frecuente la aparición del estreñimiento. La hormona femenina llamada progesterona produce una relajación en los músculos intestinales atenuando los movimientos peristálticos o intestinales. El contenido de los intestinos tiende a estancarse y secarse, dificultando la deposición. Esto unido a la presión que ejerce el feto disminuyendo el tránsito intestinal y al consumo de preparados de hierro que se efectúa durante el embarazo hace que todavía se potencie más la dificultad en la eliminación de residuos.

Evitar las comidas insanas y la vida sedentaria. Comer cantidades superiores a las que podemos metabolizar retrasa la digestión así como la elimina-

ción de residuos. Por tanto, comer alimentos refinados a los que se les ha eliminado la fibra, como pan blanco, pastas, pasteles, galletas, produce un endurecimiento de las heces, una disminución de su velocidad en su paso por el intestino. Los alimentos muy sazonados los conservados artificialmente así como los fritos y los muy elaborados pueden contribuir esta patología.



Es interesante incluir en la dieta, alimentos tales como: **germen de trigo, levadura de cerveza, vegetales verdes, maíz, ensaladas, frutas frescas, y frutos secos por su alto contenido en fibra. Los cereales de grano y legumbres también son fuentes de fibra. Un alimento ideal para combatir el estreñimiento, es el yogur, restaurador del desequilibrio bacteriológico que se produce en el colon durante el estreñimiento.**

También es recomendable la ingestión de líquidos, que permitan una mejor hidratación. Tomar agua en ayunas y durante las comidas deberá formar parte de nuestra educación alimentaria.

Asimismo tomar zumo de frutas en ayunas y evitar bebidas astringentes como el té son soluciones naturales de gran eficacia .

Es recomendable hacer a diario algo de ejercicio físico o por lo menos acostumbrarnos a caminar diariamente.

No siempre es suficiente adoptar esta serie de medidas higiénico-nutricionales, ya que en muchas ocasiones es necesario un tratamiento farmacológico destinado a reeducar la función alterada en la defecación.

Hay gran variedad de laxantes farmacológicos además de los naturales, que sin duda te ayudaran a recuperar el bien estar y te harán olvidar las molestias y dolores del estreñimiento. Aunque constituyen una solución eficaz, los laxantes son agentes que al estimular los movimientos del intestino corren el riesgo de volverlo perezoso, por lo que lo ideal es tomarlos de forma moderada. Has de saber que ante el amplio campo de elección que se te presenta, el consejo de tu FARMACEUTICO, te será de gran utilidad a la hora de elegir el más adecuado a tu problema.

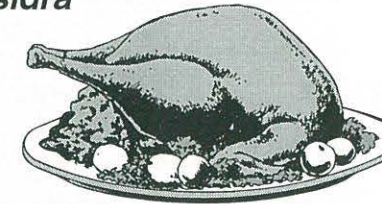
GASTRONOMIA

Per M^a Carmen

PATO A LA SIDRA

INGREDIENTS:

- 1 Pato de 2 kg.
- 50 gr. de mantequilla
- 1 cebra
- 1/2 l. de sidra
- farina
- oli
- sal



Preparació:

Fondre la mantequilla en una cassola, juntament amb un xorret d'oli. Tallar la cebra molt menuda i sofregir-la un poc.

Trocejar el pato, salar-lo, enfarinar-lo i daurar-lo a la mateixa cassola.

Quan estigue daurat, afegir la sidra i coure'l a foc lent.

També es pot fer amb el pato sencer. Es faria de la mateixa manera, però hem de tenir en compte que quedi ben cuit per dintre.

Es pot servir acompanyat de verdures.

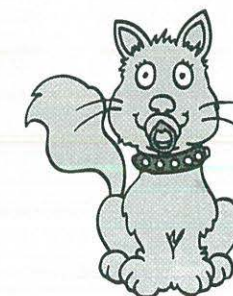
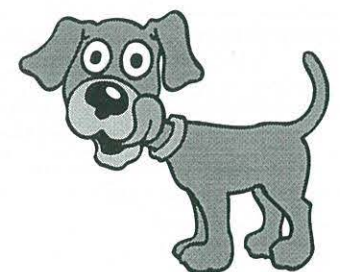
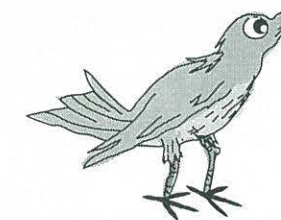
Dia de Sant Antoni

EL PROPER DIA 23 DE GENER

AL MATÍ ES CELEBRARÀ LA FESTA RELIGIOSA I DESPRÉS LA DESFILADA DEL DIA DE SANT ANTONI.



No hi falteu!



* ESTUDI
* REPORTATGE
* FOTO INDUSTRIAL
* GRAFISME

ULLDECONA
MAJOR, 60
Tel. 72 00 57