

Per avui..



Milfulla de patata

Ingredients:

1 kg de patates
Oli d'oliva
300 g de bolets
2 alls
3 branques de julivert
50 g de formatge ratllat per a gratinar
2 dl de nata líquida
Sal i pebre

Preparació:

Preescalfeu el forn a 200 graus.
Peleu, renteu i lamineu les patates.
Escalfeu una paella amb abundant oli d'oliva, incorporeu-hi les patates i fregiu-les fins que estiguin daurades.

Salpebreu-ho i reserveu-ho sobre paper de cuina.

Netegeu i lamineu els bolets.

Peleu i piqueu els alls.

Renteu i piqueu el julivert.

Escalfeu una paella amb quatre cullerades d'oli, incorporeu-hi l'all, salpebreu-ho uns minuts i afegiu-hi els bolets amb el julivert.

Deixeu-ho coure uns minuts més.

Retireu-ho del foc, salpebreu-ho i reserveu-ho.

En una safata de forn, prèviament untada amb oli, disposeu una capa de patates i una altra de bolets.

Alterneu fins a acabar amb tots els ingredients.

Regueu-ho amb la nata, afegiu-hi formatge i fiqueu-ho al forn durant quinze minuts.

Costellam amb guarnició

Ingredients:

1 kg de costellam de porc
1 fulla de llorer
2 claus
Salsa barbacoa
1 kg de patates
Fonoll, farigola
1 pebrot italià
50 ml d'oli
Sal i pebre

En una olla àmplia poseu aigua (ompliu dos terços de la cassola), sal, els claus d'olor i el llorer.

Poseu la reixeta del vapor i coeu les costelles durant 30 minuts, procurant no destapar l'olla per a no perdre vapor.

Cobriu les costelles generosament amb la salsa barbacoa i fiqueu-ho al forn preescalfat a 200 graus durant quinze minuts.

Peleu i lamineu les patates i el fonoll.

Talleu en tires fines el pebrot i salpebreu.

Afegiu la farigola i l'oli d'oliva i enforneu-ho durant 30 minuts.

Serviu la costella amb la guarnició de patates.

Budín de fruites

Ingredients per a 4 persones:

2 pomes
2 peres
1 dl de suc de taronja
100 g de sucre
Canyella, mantega
6 mitges nits
2 dl de llet
4 ous
400 ml de nata

Preparació:

Peleu els pomes i les peres i retireu el cor.

Talleu-les en daus.

Escalfeu una paella amb la mantega i saltegeu les fruites.

Afegiu el suc de taronja, el sucre i la canyella. Barregeu-ho bé i retireu-ho del foc.

Preescalfeu el forn a 200 graus.

Folreu una flamera o motlle de *cake* amb les mitges nits laminades i lleugerament banyades en llet.

Bateu enèrgicament els ous amb la nata.

Disposeu la fruita saltada sobre les mitges nits i bolqueu la barreja d'ous.

Enforneu-ho 30 minuts al bany Maria.

Retireu-ho del forn i deixeu-ho temperar.

Desmotlleu-ho, talleu-ho en porcions i serviu-ho.

Si voleu, decoreu els plats amb xocolata fosa.



Teresa Pané



Parlem d'amor



Avui, amics, voldria parlar de les persones que han treballat i treballen per ensenyar des de la més petita infància fins a l'edat adulta: els mestres. No és fàcil ensenyar a llegir, a comptar, a conviure, a estimar-se, a respectar-se. Tot això vol molt sacrifici i molt d'amor envers els altres, i alhora no hi ha res més gratificant que veure que el que ensenyas fructifica en qui ho rep i aprèn, es forma i es fa persona. Els pares, els avis, tenim dues opcions: o el camí de la crítica, i segurament del despreci, o el gran camí de l'amor.

Jo sento un gran respecte per les persones dedicades a l'ensenyament. Recordo la meua àvia, que era mestra en una època molt difícil. Molts pobles estaven penjats a les muntanyes i ni un sol cotxe hi passava. Ells sortien al camí i amb un ruquet o somereta els anaven a buscar, sel's carregaven amb els paquets i, au, cap amunt! Com respectaven els mestres i els estimaven!

Per curiositat sabeu quan es jubilaven? Doncs als 80 anys! Avui en dia no ho suportaria ningú, és clar que eren altres temps. I tot ha canviat tant i tant. Ara aquests pobles ja no hi són, però els mestres sí. Les escoles són molt més complertes en matèries d'ensenyament i per aquest motiu hem d'estar feliços. La comunicació mestre i pares de l'alumne ha de ser constant, per la millor educació dels fills s'ha de parlar amb el mestre com un bon amic que ens vol ajudar, en aquest cas a formar al nostre fill. Allò que aprendrà es veurà reflectit en la seva formació, que comença el mateix dia del seu naixement.

Diu una llegenda que havia un rei que va tenir un fill i un dia el rei va anar a visitar l'home savi del seu regne i li preguntà:

-Home savi, quan he de començar a educar el meu fill?

l'home savi li respongué:

-Quin temps té?

-Poquets, només cinc dies -respongué el rei.

-Doncs fa cinc dies que hauria hagut de començar -li respongué el savi.

I aquesta resposta ens duu a dins de casa, a les famílies, que són elles les que comencen amb l'educació dels seus infants. Les nostres llars són la primera escola, per tant, si la família està unida i els pares s'estimen, ells també estimaran. I estimar no vol dir donar-los tot el que volen, sinó tot el contrari: ensenyar-los el valor de les coses, el sacrifici que moltes vegades suposa allò que volen, que quan vagin a la *segona escola* hi trobaran al mestre perquè així el sabran valorar i aprendre d'ell. Els nostres fills o néts són el futur, ells han de procurar que aquest món sigui millor amb amor, sempre amb amor. I com va dir Emerson: "La bellesa d'una flor ve de les seves arrels".

Siguem doncs bones arrels i l'arbre i la flor seran meravelloses.

Estimeu-vos molt i fins al proper *Pinetell*.

Pepita Verd Vicens



Aquestes estranyes malalties



Cada cop sentim a parlar més sovint de la síndrome de la fibromiàlgia i de la fatiga crònica. Gairebé tothom coneix algú que en pateix una o totes dues i, tanmateix, continuen sent les grans desconegudes de la medicina. Fins i tot hi ha un bon grapat de gent que no creu que existeixin, afirmen que són invents de la indústria farmacèutica per vendre més. Tan de bo fos així!

Fins i tot en l'actualitat, pel seu desconeixement i dificultat de tractament, alguns professionals de la medicina s'han mostrat escèptics o han rebutjat l'existència de la malaltia, malgrat que aquesta va ser reconeguda com a tal el 1992 per l'OMS.

La fibromiàlgia és una síndrome crònica que es caracteritza per un dolor difús, fatiga i altres símptomes.

El cos humà té mecanismes que el protegeixen habitualment contra el dolor. Si no existissin aquests mecanismes, seríem conscients constantment del nostre organisme i dels nostres músculs i articulacions. Es pensa que en les persones afectades de fibromiàlgia aquests mecanismes tenen un funcionament anormal, la qual cosa provoca un increment en la percepció del dolor. Una petita sobrecàrrega en una part del cos és suficient per a notar sensacions doloroses.

Les persones que pateixen fibromiàlgia descriuen el dolor com cremor, punxades, pesantor, palpitació o molèstia. És freqüent que el dolor es noti als músculs que més s'exerciten. La síndrome de fatiga crònica és una malaltia rara. La seva característica principal és sentir una gran fatiga i símptomes relacionats amb aquesta. Provoca un cansament i dolor extrems amb l'esforç físic. En l'actualitat no existeix un tractament mèdic eficaç. No necessàriament ha d'aparèixer relacionada amb la fibromiàlgia.

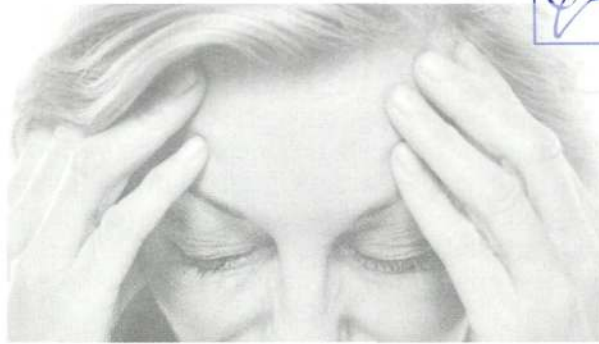
Fins i tot el seu diagnòstic és complicat: cal anar descartant altres malalties per poder verificar-lo i això es tradueix en un munt de proves i visites mèdiques.

Quan em van diagnosticar fatiga crònica els sentiments van ser contradictoris: d'una banda sentia un alleujament en saber, realment, què em passava, ja que després d'un any de prendre medicació per una suposada depressió (que jo ja intuïa que no tenia), el *no saber* acaba fent més mal que el *saber*.

D'altra banda, evidentment, sents una desolació absoluta.

Et parlen d'una malaltia poc estudiada, que no té cura. I et comenten uns quants efectes associats que poden incloure:

-Astènia (cansament) intensa i fatigabilitat fàcil,



que no minva amb el descans nocturn, fins i tot sense haver realitzat esforç físic

-Desorientació, pèrdues de memòria a curt termini, confusió i irritabilitat

-Trastorns del somni i somni no reparador

-Dolor muscular associat a l'exercici físic

-Mal de coll

-Al·lèrgies diverses amb envermelliment de la pell

-Dolor en la palpació de ganglis limfàtics de coll o aixelles

-Febre lleu

-Maldecaps

-Hipersensibilitat a la llum

Només de sentir-ho ja t'atabales.

Sortosament no s'acostuma a patir tots aquests efectes associats. Cada cas és diferent, així com les manifestacions que l'acompanyen.

La qüestió és que cal viure i tirar endavant.

Et recomanen un munt de coses, entre les quals hi ha una mica d'exercici físic, vitamines i ànims.

A hores d'ara no sabria dir si vaig escoltar, en el seu moment, totes les recomanacions i les he oblidat o només em vaig quedar amb aquestes tres.

La veritat és que crec que, bàsicament, aquestes són les que m'ajuden a minimitzar la realitat, ja no puc passar sense vitamines (sobretot a la tardor i la primavera) però procuro disminuir el consum durant les vacances d'estiu.

He disminuït molt les meves activitats però no he deixat de fer coses, encara que, molts cops, no en tingui ganes.

Però per damunt de tot no perdo els ànims. En aquest moment toca viure això i cal anar endavant amb el cap ben recte, si un dia és dolent, segurament l'altre serà millor, i, que caram!, tots passem males temporades, no? El que importa és sortir-ne i que algun dia ho puguem explicar als néts.

La resta? Ningú diu que la vida és divertida, però no oblidem que riure sempre va bé, encara que patim d'aquestes estranyes, estranyes malalties.

Anna Gairí



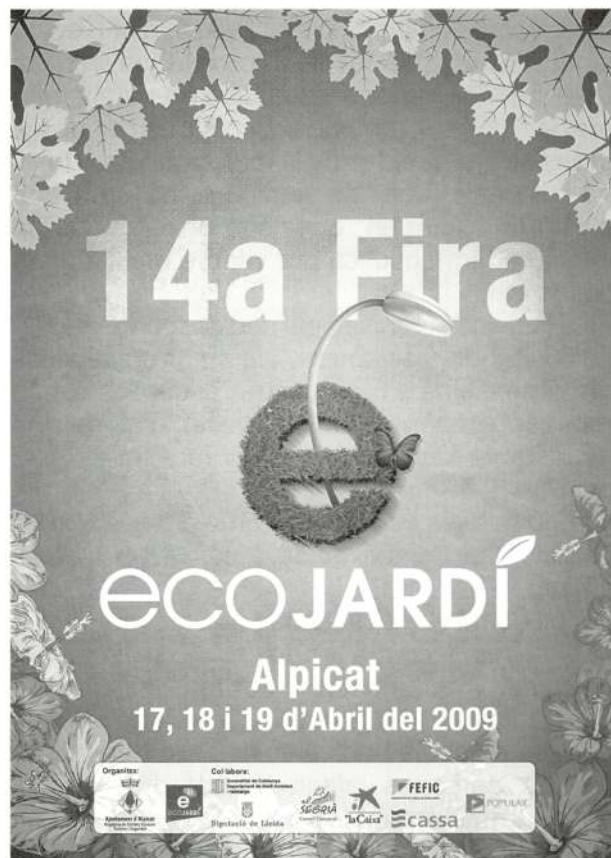
Anem a la fira

Un any més la primavera ens porta una nova edició de la Fira Ecojardí. Els propers dies 17, 18 i 19 d'abril tindrem una oportunitat única per passejar, conèixer i gaudir d'una gran varietat de productes i articles per la cura dels nostres jardins, flors i plantes. També hi trobarem expositors que ens ofereixen els seus articles relacionats amb el medi ambient i els que ens permeten gaudir de l'oci en plena natura.

Aquest any la fira comptarà amb tres grans zones diferenciades: el Pavelló Poliesportiu Antoni Roure Vila, que acollirà la gran majoria d'expositors i també el concurs de pintura ràpida; les carpes de la Diputació de Lleida, on es faran tots els espectacles, tallers diversos, el concurs de roses i on també exposaran les diferents associacions convidades; i la zona del Parc del Graó, on hi trobarem els expositors d'exterior amb productes de gran volum, les parades d'artesanía, les firetes i altres activitats.

Dins de les diferents activitats que organitza la fira, hi haurà els ja consolidats concursos que any rere any ens permeten participar a grans i petits: el 10è Concurs de Pintura Ràpida Vila d'Alpicat, el 5è Concurs de Roses i el Concurs de Contes i Dibuixos de la Natura, on els més menuts participen a través de les seves escoles.

Des de l'organització us animem a participar-hi i a visitar Ecojardí, la fira d'Alpicat i de tots els alpicatins. Sense cap dubte, hi passarem tots



una bona estona i com diu el refrany... Com més serem, millor ens ho passarem.

Us hi esperem!

Anselm Botan Pinto
Director de la Fira Ecojardí



Alpicat Solidari



Alpicat Solidari, a part dels projectes propis a Gàmbia, on hi ha un cooperant desplaçat, té la voluntat de col·laborar també amb altres ONG. És per això que el passat febrer va convidar Vicki Sherpa a Alpicat, per lliurar-li personalment un taló de 4.000 euros fruit de la donació per part dels autors del llibre *La Maroma*, editat per l'Ajuntament d'Alpicat, dels diners aconseguits amb la venda dels exemplars per al projecte de l'escola de Sinamangal, una barriada de barraques als afores de Kàtmandu. Aprofitant també la seva estada al nostre poble, ens va apropar a la realitat del Nepal amb una xerrada a la Sala d'Actes del Casal. Alpicat Solidari li va lliurar també una placa i un dibuix fet al CEIP Doctor Serés per a l'escola de Sinamangal.

En acabar la xerrada, Cecília López, responsable de comunicació de la Coordinadora d'ONGD i altres moviments Solidaris de Lleida, li va fer una entrevista que podeu llegir a continuació:

Victòria Subirana, Vicki Sherpa. Mestra i presidenta de la Fundació Vicki Sherpa Eduqual.

Els nens i nenes de la seva escola li diuen Vicki Mama, però la Victòria va adoptar el nom de Vicki Sherpa després de casar-se amb un ciutadà nepalí de l'ètnia Sherpa. Després de més de vint anys vivint i treballant al Nepal, encara recorda com la seva mare la va dur al psiquiatre quan va saber que marxaria a fer projectes d'ensenyament amb infants marginats. L'educació i la pedagogia de qualitat són la seva missió vital.

Victòria Subirana, més coneguda dins el món de la solidaritat com a Vicki Sherpa, fa poques hores que torna a trepitjar terres catalanes després d'un llarg viatge des del Nepal, on viu i treballa des de fa més de vint anys. La tornada a casa només forma part d'un viatge per retrobar-se amb els seus i per aconseguir finançament per als seus projectes educatius al Nepal. Alpicat Solidari, una ONG local que coneix molt bé les passes de la Vicki, l'ha convidada a fer una xerrada perquè expliqui la seva experiència i per donar-li un xec de 4.000€ que l'ajudaran a fer créixer una escola a Sinamangal.

- Victòria, què vas trobar al Nepal el primer cop que hi vas viatjar?

Jo, del Nepal, no me'n vaig enamorar. Hi vaig trobar la meua missió a la vida, i al cap de vint anys encara hi crec. Al Nepal hi vaig trobar la resolució a les peces de puzzle que formaven la meua vida. L'energia que fa que la vida tingui sentit, tant a nivell personal com professional.

- Com és el dia a dia d'una família que viu a una barriada de Sinamangal?

-Viure a Sinamangal és viure en l'exclusió més absoluta

Viure a Sinamangal és viure en l'exclusió més absoluta dels drets humans, polítics, educatius. Sinamangal és com el que seria l'equivalent dels apestats, el que ningú vol. Dins les injustícies et pots trobar des de violacions cada nit de nenes que no poden ni denunciar-ho perquè no hi ha cap canal per fer-ho, la venda d'òrgans dels nens o la prostitució infantil i totes les desviacions que l'ésser humà pot arribar a cometre. El pitjor de tot és que hi ha un pensament col·lectiu de no poder sortir d'allà perquè a aquella gent se li ha dit sempre que és el que es mereix.

- I la fundació treballa per fer veure a aquesta gent que no és el que es mereix.

- El que nosaltres fem és una feina submergida, que no es veu. Plantem llavors que costa molt que germinin. Hem d'invertir molts esforços i molts diners.

- Quins són els principals problemes amb què us trobeu a l'hora d'executar projectes al Nepal?

- Les barreres que ens posen els dirigents de



les castes més altes, que no volen perdre el monopoli del poder i sobretot el monopoli del saber i de crear. A les castes baixes se les menysprea fins el punt que elles mateixes arriben a creure-s'ho. Si treballes per fer que els marginats vegin que les coses no són així i que poden fer tot allò que es proposin, als altres no els agrada. Aquest any, per exemple, hem tingut un greu problema a l'escola, on els alumnes van descobrir que un dels administradors desviava diners dels fons de la fundació. Això ens ha suposat una greu crisi dins l'escola però els alumnes, als quals intento transmetre el valor de dir sempre la veritat i que han vist d'a prop que una persona estava mentint, han estat els primers a resoldre el problema.

- Bé, denunciar un cas de corrupció un mateix abans que ho denunciï un altre demostra una voluntat de transparència

- Jo vull canviar aquesta dinàmica. Una ONG és com un govern. La diferència per exemple entre els governs d'Espanya i el Nepal rau en el fet que un govern com el d'Espanya és capaç d'investigar casos de corrupcions, denunciar-los i emprendre accions. Al Nepal tothom posa la mà a l'olla, ningú diu res i per por a represàlies aquesta corrupció es perpetua assentant uns precedents que destrossen la societat. Jo m'estimo més un govern com l'espanyol, que fa ús de les seves llibertats per construir una societat més humanitzada.

Les ONG i les persones que hi treballem no només tenim una obligació professional, sinó també un dret moral de treballar per implementar aquests models de justícia i transparència. Per mi no es cap vergonya reconèixer això que ens ha passat. La vergonya hagués estat si m'ho haguessin hagut de dir des de fora. La meva feina és vetllar perquè els diners que he recollit es facin servir íntegrament en els projectes i amb la qualitat per la qual he fet la propaganda.

- Viu amenaçada de mort...

- Treballant en un país com el Nepal, hi ha moltes coses que ja he superat i he assumit com a quotidianes com a conseqüència de les accions que realitzo, però és cert que he hagut de passar-me 5 mesos escortada i fins i tot he hagut de treure els meus fills de l'escola i enviar-los a viure a Catalunya. He rebut trucades que em deien que tallarien les cames als meus fills, coneixien cadascun dels secrets més íntims dels seus amics i això et provoca una fredor per tot el cos i una sensació d'impotència.

- I malgrat això, no pensa tornar

- Jo no tornaré. Ho dic ben clar. Vaig fer una vaga de fam que vaig acabar l'11 de setembre,

- Jo, del Nepal, no me'n vaig enamorar, hi vaig trobar una missió de vida i ara encara hi crec

quan el govern es va comprometre a obrir una investigació. Però em va fer molt de mal, vaig parlar amb els meus fills, que vivien aterroritzats, i vam prendre la decisió de fer-los venir a viure a Catalunya. Per fer aquesta feina has de pensar que la vida té el valor que té i el compromís per mi és el compromís amb la meva feina.

- El seu sistema educatiu defuig de la invasió occidental. Què s'ensenya a les seves escoles?

