

eficaç contra aquests efectes destacariem: la parafina, freda o calenta, la sauna de mans, els peelings professionals, etc.

MANSEXPERTES

Les mans també envelleixen i es converteixen en les primeres delatores de l'edat, incloent que a vegades no cal que la cara presenti arrugues i envelliment, sinó que a vegades les primeres arrugues, i taques de l'envelliment les presenten les mans. En aquest cas, és necessari actuar immediatament per aturar aquest procés d'envelliment, amb tractaments de xoc, com poden ser: una bona exfoliació per combatre la descamació i a continuació aplicar compostos hidratants de gran qualitat que afavoreixin la renovació de la pell. Les cremes amb fahidroxiàcids són molt eficaces per combatre i redreçar aquests signes d'envelliment.

OBSERVACIÓ DE LES MANS

Les mans ens poden donar moltíssima informació a part de la seva bellesa exterior. Fixant-nos en el seu color o temperatura podrem esbrinar d'altres temes interessants. Així doncs, una persona amb les mans fredes

podria tenir una alteració del sistema limfàtic. Quan a més de fredes, estan pàl·lides poden indicar algun tipus d'anèmia o estat depressiu. Si tenen un color blau, podria ser per trastorns circulatoris, malalties coronàries o pulmonars.

Les persones amb artritis reumatoide, hipertenses i diabètics es caracteritzen per tenir les mans calentes amb la pell d'un color roig. Unes mans sudoroses que no només ho estan quan hi ha un sufoc o nerviosisme, poden deure's a trastorns de naturalesa endocrina causats per la glàndula tiroides.

PER LES MANS PODEM CONÈIXER LES PERSONES

Temperament nerviós. Són persones d'esperit inquiet, individualistes i cerebrals. La mà és fina i de pell groguenca. El palmell és rectangular, els dits allargats i les ungles fines i allargades.

Temperament limfàtic. Són persones prudents, metòdiques i tranquil·les. Tenen la mà de pell blanca, amb el palmell ample, els dits i les ungles curts i estrets.

Temperament sanguini. Són

persones enèrgiques, apassionades i impulsives. Presenten el palmell amb forma arrodonida i de to rogenc, els dits curts i les ungles petites i amples.

Temperament inquiet. Són persones decidides emprenedores i pragmàtiques. Els caracteritza el palmell rectangular. Posseeixen el polze gran i fort amb ungles llargues i primes.

Alicia Barbé i Buirà
Estilista i esteticista



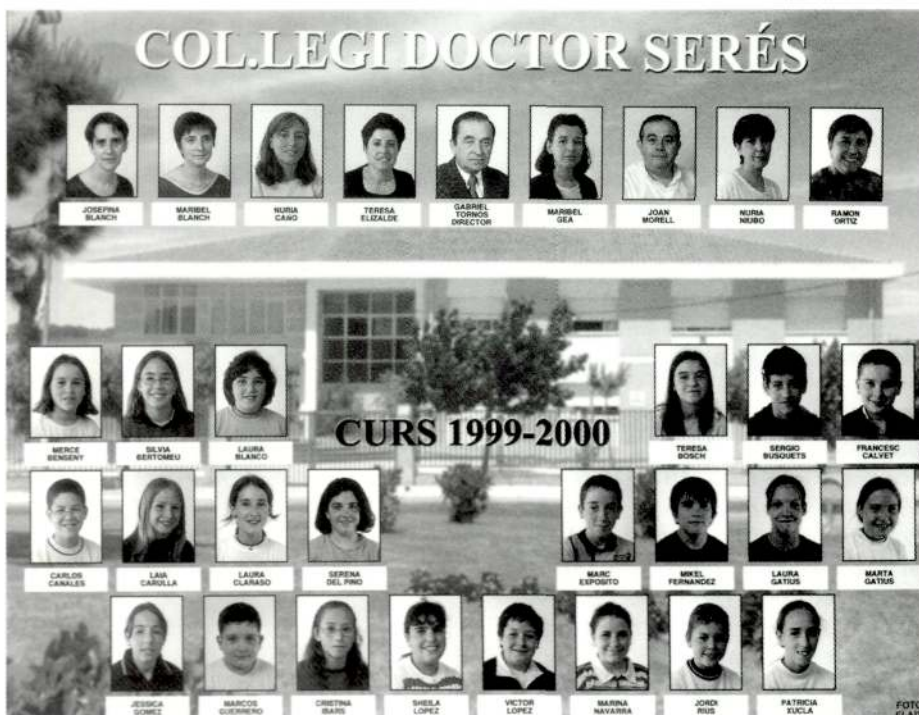
COL·LABORACIONS

Orla de 6è curs CEIP Dr. Serés



Aquest any, amb caràcter experimental, i per primera vegada, s'ha lliurat una orla com a record, a tots els alumnes de 6è. curs que han acabat els estudis d'ensenyament primari al nostre centre. Els desitgem molts èxits en els seus estudis i els recordem que la nostra escola, la seva escola, romandrà sempre oberta per tot el que necessitin.

El claustre de professors del CEIP Dr. Serés



ANEM A L'ESCOLA



CEIP Dr. Serés

RECORDANT EL SR. XAVIER

El CEIP Dr. Serés d'Alpicat vol retre un afectuós homenatge, amb aquest escrit, al que va ésser professor d'aquest centre:

EN XAVIER ECHARTE I BARDELLA,

Que tan dolorosament ens va deixar, el passat dia 15 d'abril d'aquest any.



El Sr. Xavier va néixer el dia 2 de setembre de 1950, al poble de Gerri de la Sal, de pare navarrès i mare catalana. Va cursar els estudis de primària en diferents centres de la nostra província i el batxillerat en els Escolapis de Balaguer. Cursà més tard els estudis de Magisteri en l'Escola Normal de Lleida els anys 1967-1971.

Va començar la seva tasca educativa l'any 1972 a Linyola, continuà el curs 1973-1974 a Vilaller, el 1974-1975 a Almenar, del 1975 al 1977 a Trepç, del 1977 al 1985 a Seròs, i arribà al nostre centre el curs 1985-1986, on va exercir el càrrec de cap d'Estudis, i desenvolupà al mateix temps diverses tutories del Cicle Superior.

El Sr. Xavier va ésser un professor molt actiu i esportista. Durant aquests anys entre nosaltres, va compartir amb altres companys, entre altres, les següents sortides més destacades:

Estada a la Granja Escola de Sant Llorenç de Montgai.

Una estada de dos dies a Núria amb tots els alumnes i els professors del centre.

Tres travesses Aigües Tortes - Sant Maurici.

Dos viatges a Port Aventura.

Dos viatges a la Costa Brava.

Dos viatges de fi de curs a Mallorca.

Quatre estades a la neu. On els alumnes van aprendre a esquiar.

Una estada a la Granja Escola Les Obagues.

Un viatge de fi de curs a París amb els alumnes de vuitè.

Els que vàrem tenir la sort de compartir amb ell la tasca educativa, el recordarem sempre, perquè va ésser un professor exemplar, molt estimat pels seus alumnes i companys.

En Xavier sabia escoltar, dialogar, ajudar... Tenia una clara visió de les coses, respectava les idees dels altres i va destacar sempre per la seva discreció en tota la seva actuació, fins i tot va suportar amb aquesta discreció la seva greu malaltia, i molt discretament ens va deixar, als 49 anys, el primer dia de la Setmana Santa d'aquest mateix any. A.C.S.

El dia del funeral dos alumnes de la seva classe varen dedicar-li el següent poema:

*De sobte va venir el dia
i a classe no et vam trobar
i aquell sol que al cel lluïa
d'un batzac es va gelar.*

*Els nostres cors juvenils
es varen quedar gebrats
i sense abastar a entendre-ho
tan sols podem cridar i plorar.*

*Quan un té tants projectes
i de cop se li han trencat,
sent que no és justa la vida
i la raó se li arriba a velar.*

*Més sabem que tu voldries
que els tiréssim endavant
i que des de les alçades
encara ens aniràs guiant.*

*Puix, està clar que el cel
amb ell se t'ha emportat,
deu ser que d'àngels joves
cada cop en va més mancat.*

*Nosaltres observarem
dia a dia el nostre sol;
esperant que aquest gel
es fonguï amb la teva calor.*

*De moment et demanem:
que en aquest foc hi posis llenya,
perquè cremi amb tanta força
que ens arribi l'escalfor.*

*En sentir-la tots sabrem
que un mestre molt estimat
ens està arranjant un lloc
per tornar-nos a trobar.*

*Mentre reps de tots nosaltres
una encaixada de mans
i la promesa en ferm
que mai seràs oblidat.*

Sr. Xavier, gràcies!

Els sentimentals no tenen futur?



Avui, mes d'agost de l'any 2000, ningú donaria un doblé a dir, més o menys un duro- pels sentiments. És l'època de l'agressivitat, de la violència "controlada", de la hipocresia, també. Gairebé ja ningú no plora, i menys en públic, excepte els qui perden comandaments. Són els moments de l'estètica falsa, buida i sense ètica, clar. A mi em diuen: "Vostè (o vos, o tu) és més o menys

El fet gairebé inqüestionable és que el d'avui no és un món per a sentimentals, és a dir, per a persones que tenen la capacitat d'encaixar les mans, de donar i rebre dos petons i d'emocionar-se davant del despertar del món, cada matinada, a les 6 hores, a Andorra, o a Alpicat, o davant de la Mediterrània, a l'Escala o a Cambrils, o davant de la boira baixa, o del cel blau que emmarca

canvi, crec que els sentiments són tan cabdals com el pensar i com la raó. El que en diuen sempre s'ha dit- "l'educació sentimental".

Que els sentimentals no tenen futur? Jo penso, malgrat tot, el contrari: en un món absolutament tronat, cada cop més es respecta o es respectarà l'afecte, el respecte, els petons nets i clars, sense cremallera, el bon dia, la bona nit, el mot, el silenci i veure jo he tingut la sort de constatar-ho- la llàgrima d'un home o d'una dona que llisca, i llisca pel fet que l'interlocutor o la interlocutora, escolta, escolta..., i rep com el "xim-xim" l'aigua que impregna.

Suggereixo que si es plorés més!, els meus amics psicòlegs i psiquiatres tindrien menys feina. Fora els antidepressius, i plorar un xic, sols o amb una sàvia, afectuosa i lúcida companyia. Però el plor no pas com un bram. Plorar com llàgrima rodona, que neteja, neteja l'esperit. Plorar, també, per exemple perquè hem despertat, de nou, al món, a la memòria. Plorar de fidelitat. Plorar pel fet de ser, d'intentar ser.

Tenen futur els sentimentals? Em sembla que tots, tots, tenim ulls, llàgrimes, cap i cor. O no? Plorar per dins també és bo, sempre que no t'empatxi. Cal exterioritzar els sentiments. Em sembla! En tot cas, no cal oblidar que plorar és quelcom molt íntim, tremolament solitari. Es pot convertir, també, en una absurda faramalla com aquells que somiquegen perquè es creien "napoleons", abans de l'Elba... Seria bo que, a casa nostra, ens eduquessin en el despertar de l'home, en l'assoliment de la persona completa: intel·ligència i sentiments. Les màquines no ho donen; les persones i l'humanisme, sí! Esbrino que els sentiments tenen futur! També a Alpicat.

Antoni Morell

DESDE AHORA



intel·ligent i, per tant, no ha de demostrar mai el que senti, no sigui lliure, ni àgil, sigui un maniquí. Em refereixo, ben entès, a allò que aquestes persones entenen (menjats pels media!) com a maniquí: fred, educat (però no gaire), distant, que "sempre vostè sigui el "senyor" (i quan diuen això, la boca se'ls fa aigua), i exactament no sé què volen dir. Després, hi ha els altres que suggereixen: "ai, si jo tingués els seus estudis o el que vostè sap ..., ai!" I jo, també molt educat els dic, polít de mots i d'actituds, que aquest tarannà no estigui renyit per a ells amb la hipocresia: "senyora, senyor, si vostè tingués els meus pretesos estudis (?!) no faria el que fa!" Tinc raonables dubtes si m'entenen o jo m'explico. Tant se val!

la neu eterna, allà pel Comapedrosa, Setúria, el Casamanya, el port de Siguer, o albirant la plana de Lleida.

No, no: són èpoques on no es permet plorar en públic "i ara! quin espectacle, quin número, quin ...!"-, i milions de persones ploren dins, molt endins, i s'han de menjar les llàgrimes són sòlides les llàgrimes?-. Això sí, criden i ploren esverats davant espectacles massius de televisions "immorals". Però no ploren pausadament. Xisclen i bramen i s'esgarrapen davant d'una bimba que no creua la porteria, o quan algú abandona o el fan fora d'un programa de televisió infecte!

És un temps per a no "sentimentals", el d'avui. I jo, en