

...per avui

Salmó marinat

Ingredients
 ½ kg de salmó
 ¼ kg de sucre roig
 ¼ kg de sal grossa
 anet

S'agafa el salmó i se li treuen les espines. Es barreja el sucre, la sal i una mica d'anet (10 g).

En una safata es posa una part d'aquesta barreja per sobre del salmó i, finalment, un altre cop la barreja, i es deixa reposar 48 hores a la nevera, girant-ho de tant en tant. Transcorregudes les 48 hores, es renta amb aigua i l'eixuguem a continuació.

(truc)

Per a tallar-lo després molt fi es deixa una hora al congelador i després ja es pot tallar.

Pernil cuit amb cotna

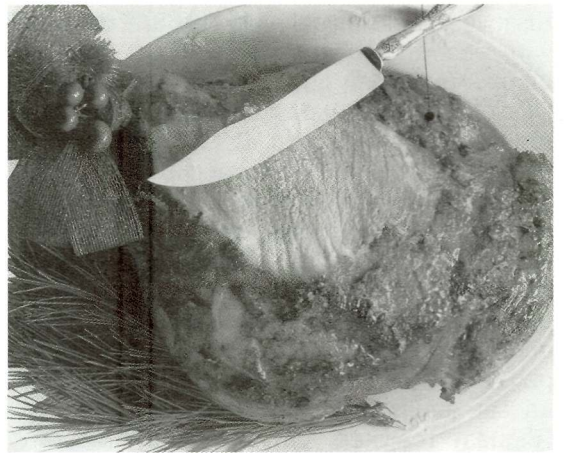
Ingredients:
 un bocí de pernil de la part baixa d'uns 2 kg de pes
 150 gr de cebes
 150 gr de pastanagues
 4 branques d'api
 2 fulles de llorer
 pebre negre
 sal
 25 gr de llard
 1 litre de vi blanc

Agafem el pernil i, 24 hores abans de cuinar-lo, el posem a marinar amb tots els ingredients, tenint en compte que la sal i el pebre s'han de fregar pel bocí de carn.

Transcorregut el temps, es posa el pernil al forn a 180° regant-lo de tant en tant amb el líquid anterior prèviament colat, tenint en compte que cada ½ kg de carn necessita 30 minuts de forn aproximadament.

Es pot servir acompanyat de puré de patata, mançana, xampinyons, etc.

Per a trinxar-lo es treu la cotna (que ha d'estar cruixent) i es parteix com un altre tipus de carn amb os, posant a cada plat un bocinet de cotna.



després piqueu-les una mica i reserveu-les.

En un cassó, poseu el sucre, unes gotes de suc de llimó, la pela ratllada del llimó, el llard i la canyella. Deixeu-ho coure a foc suau, sense deixar de remenar, fins que adquireixi la consistència de la mel.

Retireu-ho del foc i afegiu-hi les ametlles, barregeu-ho bé i tireu-ho en motlles sucats amb oli o en una safata gran.

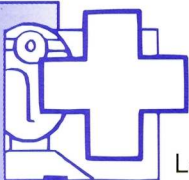
Torró de crocant

Ingredients:
 1 Kg d'ametlles pelades
 1 Kg de sucre fi
 5 gr de canyella en pols
 1 llimó
 10 gr de llard

Torreu lleugerament les ametlles al forn, deixeu-les refredar una mica i

Teresa Pané Cabasés

Menú



La grip

La grip és una malaltia infecciosa, aguda, causada per un virus, contagiosa i que produeix epidèmies cada hivern. En la majoria de casos és una malaltia benigna.

El virus de la grip es transmet a partir de gotes minúscules de saliva que expulsen les persones malaltes en parlar, tossir o esternudar, sobretot durant els primers dies de la malaltia.

Síntomes de la grip:
 -Febre (38-40 °C) d'aparició sobtada (durada entre 3-5 dies)

que reapareix en cesar l'efecte dels antitèrmics.

-Malestar general, cansament, dolors musculars intensos.

-Tos intensa, seca. Sol durar de 7 a 10 dies

.-Altres símptomes: mal de cap, mal de coll, esternuts, pèrdua de gana, mucositat nasal.

Tractament de la grip:

-Repòs al llit.

-Beure líquids abundants (aigua, llet, sucs...)

-Antitèrmics tipus paracetamol



(Termalgin®, Efferalgan®, Febrectal®, Gelocatil®...) per baixar la febre i calmar els dolors musculars.

-Mantenir un ambient humit al

Què menjar



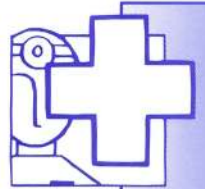
domicili i airejar les habitacions.

-No prendre antibiòtics per a la grip. No fan res.

Cal anar al metge en cas de:

- Dolor intens al pit.
 - Dolor al costat del pit durant la respiració.
 - Respiració dificultosa.
 - Tos amb expectoració groga verdsosa.
 - Febre persistent (més de 4-5 dies de durada).
- Prevenció de la grip:

La vacuna contra la grip s'administra cada any a la tardor. Es recomana el seu ús en persones majors de 65 anys i en malalts crònics (malaltia respiratòria, del cor, diabètics, insuficiència renal, immunodeprimits) i cuidadors de persones amb malalties greus.



*Jaime Casasús
Jovita Freixinet*

Als que treballen per a la comunitat...

ALS QUE TREBALLEN PER A LA COMUNITAT A L'OMBRA

Hom pensa que quan es jubilarà tindrà tot el temps del món per dedicar-se a fer totes aquelles coses que desitja o, si més no, per poder realitzar d'una manera més descansada aquelles tasques a les quals fa anys que es dedica. Si més no, ho pensem alguns dels que encara ens queden molts anys

parts.

Encara recordo, amb un dolç regust de melangia, la gran quantitat de dissabtes i diumenges feinejant (padrins, pares i fills, tothom segons les seves possibilitats), en aquella parcel·la que, a poc a poc, deixava de semblar-nos feréstega i esdevenia quelcom més que nostre, perquè al mateix temps que s'amarava de la nostra suor, també ho feia del nostre cor.

Ens hi vam dedicar amb tant anhel que fins i tot ens permetíem de vendre fruita al Frutalpi i a l'Escuer.

Però el més difícil encara estava per arribar. A mesura que s'hi van construir cases es van plantejar tota la resta de necessitats bàsiques, que, com es podia, s'anaven solucionant amb molt bona predisposició per part de molts i molta feina per part de pocs. Així es va aconseguir asfaltar els carrers, fer-hi arribar la llum, etc.

Fins que van començar a associar-se com a comunitat de veïns i a lluitar per aconseguir

totes aquelles coses que avui en dia quan comprem un pis ni ens plantejem.

Actualment hi ha clavegueres, aigua, telèfon, recollida d'escombraries, repartiment de correu, voravies...

El meu pare ha estat durant molts anys president d'aquesta comunitat. L'he sentit parlar tants cops de la problemàtica que suposa l'oposició d'algun veí a fer una millora, del sentiment de marginació envers la resta del poble per la

diferència en els serveis i en la manera de pagar alguns impostos com l'enllumenat del carrer, tot i saber que l'Ajuntament també se'n preocupa i va solucionant tot allò que bonament pot.

El de president és un càrrec no remunerat que suposa treballar per millorar la qualitat de vida d'un munt de famílies i tenir cura d'uns espais comuns de què gaudiran els que hi viuen i tothom que hi passi. Suposa també fer acte de presència en alguns actes organitzats per l'Ajuntament, fer d'enllaç entre aquest i els veïns, convocar les assemblees i resoldre tots els problemes de manteniment que poden sorgir.

El meu pare s'ha jubilat enguany i, per sorpresa meua, també ha delegat la presidència de la urbanització.

M'ha costat una mica d'entendre que per a ell aquesta era una tasca tant important com la seva vida laboral i com el descans és merescut a tots els nivells, passa també per deixar la presidència en mans de la següent generació.

La urbanització on viuen els meus pares no és evidentment única. Alpicat n'està envoltat i això em porta a altres presidents que, com ell, han estat treballant per millorar tot aquest entorn. I des d'aquestes ratlles voldria agrair a tots ells la realització d'aquesta tasca tan important com necessària i encoratjar-los per continuar endavant.

Anna Gairí



per assolir aquest estat (o potser millor estatus?) laboral.

Els meus pares es van comprar una parcel·la en uns terrenys prop del poble ja fa trenta-cinc anys.

Avui en dia se'n diu urbanització, però llavors no era res més que una gravera a la qual li havien abocat dos camions de terra i plantat, superficialment, un bon grapat de joves arbres fruiters que cadascú esquerava com bonament podia. Aquell pedregal immens ple de matolls i terrossos va ser parcel·lat i venut en petites



AREMI

L'Associació de Rehabilitació del Minusvàlid, AREMI, vol agrair, a la redacció de la revista *El Nou Pinetell*, l'oportunitat que ens ha ofert per donar-vos a conèixer la nostra tasca, associativa i assistencial, envers la persona que pateix una paràlisi cerebral o d'altres minusvàlues físiques motòriques.

Sovint es parla dels disminuïts,

però poques vegades dels paralítics cerebrals. Ens correspon a nosaltres, a les persones que coneixem i vivim la seva vida, fer arribar als altres aquest món, ja que resulta difícil estimar allò que no es coneix.

La societat ha de donar resposta a les necessitats de tots els ciutadans, i la nostra associació i d'altres de similars treballen amb la finalitat que les persones amb

dificultats tinguin una integració real a la societat i gaudeixin d'una bona qualitat de vida.

Al llarg de dos o tres lliuraments intentarem fer-vos una explicació general de qui som i els serveis que oferim des de l'Associació.

L'ASSOCIACIÓ AREMI

L'Associació de Rehabilitació del Minusvàlid, AREMI, neix el 3 de juny de 1976 com a iniciativa dels pares d'uns nens afectats de paràlisi cerebral i altres minusvàlues físiques motòriques, atesa la manca de centres especialitzats a Lleida i província.

i, en general, qualsevol activitat que tendeixi a la seva integració social.

S'integra i participa de les activitats d'altres associacions i/o federacions i d'organismes de l'Administració pública que tenen com a objectiu el compliment d'una finalitat anàloga o complementària.

Per dur a terme la seva tasca l'Associació signa convenis/concerts amb els departaments corresponents de l'Administració pública i recol·laboracions/donacions puntuals d'entitats i/o particulars.

El centre d'educació especial i el centre ocupacional comparteixen el mateix edifici al carrer del Mestre Tonet, s/n, de Lleida. La residència es troba situada a l'avinguda de Navarra, núm. 15, de Lleida.



Hora d'esbarjo

El 2 d'octubre de 1981 va ser declarada d'utilitat pública.

La història i l'activitat de l'Associació ha estat i és la del propi centre AREMI, que des del 1977 ha vist créixer el nombre de nens i joves atesos a cura d'un equip multiprofessional cada vegada més especialitzat, i en un espai físic adequat a les seves necessitats.

Els seus fins i objectius principals són la protecció de les persones amb disminució des del seu naixement, procurant per tots els mitjans la seva rehabilitació i el perfeccionament a tots els nivells,

L'associació AREMI disposa dels serveis següents: el centre d'educació especial, la residència i el centre ocupacional. A més, des de l'any 1995 es troba constituïda la Fundació AREMI.

L'Associació de Pares d'Alumnes col·labora amb l'Associació en l'organització dels serveis de menjador i transport. Ofereix suport a les famílies amb programes de suport familiar i grups de reflexió per a pares i mares. També realitzen conferències, xerrades, festes i activitats d'esplai.

EL CENTRE D'EDUCACIÓ ESPECIAL

El centre d'educació especial atén alumnes des dels 3 als 20 anys. És una escola concertada amb el Departament d'Ensenyament. Per al manteniment general té un conveni amb l'Ajuntament de Lleida.

La missió fonamental del CEE és oferir una educació global i funcional, tenint en compte els principis de normalització, individualització i integració i proporciona els mitjans necessaris per atendre les necessitats educatives especials dels alumnes que s'esdevinguin com a conseqüència d'una minusvàlua física.

La composició de l'equip de professionals que treballa al centre està format en l'actualitat per sis mestres d'educació especial, tres educadors, una logopeda i una fisioterapeuta. A més, disposa de personal tècnic i de suport necessari per donar resposta a les necessitats globals dels alumnes.

El centre ofereix atenció directa a