



Entrevista a Antoni Tolmos

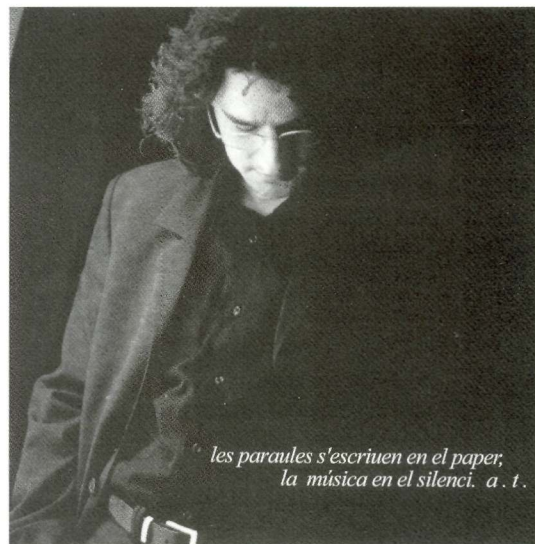
L'Antoni Tolmos és, com molts de nosaltres, un nou veí d'Alpicat, atret, entre altres coses, per la pau i la tranquil·litat que es respira en el nostre municipi. El silenci, que ell valora tant com a músic, és aquella condició necessària que predispesa el món interior de l'artista a la creació. Aquest jove concertista de piano, que compta amb dos treballs discogràfics com a compositor i intèrpret de les seues pròpies obres, és, a més a més, professor d'educació musical a la Facultat de Ciències de l'Educació de la UdL i ha col·laborat en moltíssims projectes dramático-musicals arreu de Catalunya. Aquestes línies intentaran apropar-nos a a seua personalitat.

D.E. -Tinc entès que el passat diumenge 10 de juny els veïns

diferents espectacles com la lectura d'un conte, a càrrec de la Núria Feliu, i els dibuixos d'en Marçal Abella, jo hi oferiria l'aportació musical, amb la clara consciència que el resultat global era el realment important. Va ser una experiència creativa molt innovadora i completa, i crec que així ho va saber apreciar el públic.

D.E. -Ara que ja et coneixem una mica més per les nostres contrades, has pensat a divulgar els teus treballs discogràfics entre el públic d'Alpicat?

A.T. -Hi ha possibilitats de realitzar



ha escoltat els teus discs, podries definir el teu estil musical i intentar explicar el teu procés creatiu?

A.T. - És difícil per a un mateix de respondre aquesta pregunta, ja que no m'agrada etiquetar la meua música en cap estil concret, que pot ser el resultat d'una barreja de molts, com el clàssic, el jazz, el flamenc o el new-age... En tot cas, penso que l'estil és el de menys, l'important és la manera com s'arriba a ell i com es desenvolupen els temes musicals, a partir de cèl·lules melòdiques que es van ampliant i modificant una mica a la manera clàssica, però amb horitzons ritmicoharmònics jazzístics més moderns i lliures. Això sí, sento un profund respecte per la música que m'ha influenciat, sigui del present o del passat.

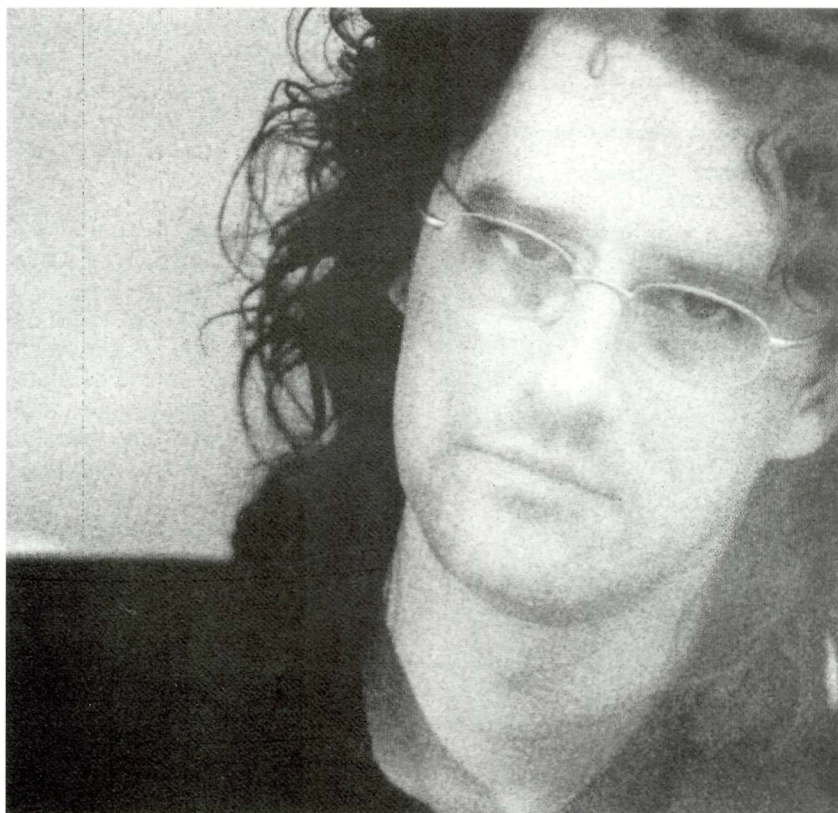
D.E. Parla'ns dels teus propers projectes.

A.T. -Aquest estiu impartiré cursos d'improvisació arreu de Catalunya i el sud de França. També he de fer uns quants concerts i és possible que al novembre actuï a Budapest.

Treballs discogràfics disponibles al mercat:

- Antoni Tolmos. Cristall. DM Biau, 1998.

- Antoni Tolmos. Silencis. Aspiral, 2001.



d'Alpicat van tenir ocasió d'escoltar les teves improvisacions al piano a la sala d'actes del Casal, amb motiu de la celebració de la Festa del Llibre Gegant. Com creus que va respondre el públic?

A.T. - La veritat és que no va ser un concert pròpiament dit, o va ser més que això, ja que a la fusió de

un concert de cara a Nadal. El disc és important, perquè et dona a conèixer, però jo sempre he pensat que la música és un art de directe. En la sala de concerts o en la sala d'actes és on es produeix la màgia de la comunicació entre el músic i el públic.

D.E. -Per a la gent que encara no

David Esterri

Notícies d'en Buffalo Bill



En Buffalo Bill és mort. Sí, de fet, no és cap notícia, aquesta. Ja ho sabem per la història, o per les històries del cinema, oi? Però algú s'entreté a preguntar a la Senyora Mort: li agrada el seu noi d'ulls blaus? És a dir, la mort se'ns emporta, però tant li agradem com perquè ho faci? Deixa viure els qui li plauen menys?

Bé, ja sé que aquesta no és, potser, una manera adient de començar un article sobre recomanacions literàries com es suposa que és aquest. O potser sí. El que em frapa és saber que algú li fa preguntes a la mort amb paraules de pocavergonya. El que m'agrada és trobar algú capaç de parlar dels grans temes (la vida, l'amor, la mort...) amb la ironia suficient com per no fer-nos sentir que allò és "poesia", sinó que allò és Poesia. Aquest algú és e.e. Cummings.

Edward Estlin Cummings, a qui la història de la literatura coneix com a e.e. Cummings, va néixer a Cambridge, a l'estat de Massachusetts (Estats Units), el 14 d'octubre de 1894. Dels seus versos, un altre gran de les lletres com és Octavio Paz va dir que tenen aquella "estranya aliança entre la invenció verbal i la fatalitat passional que distingeix el poema de la fabricació literària". És a dir, el Poema del "poema".

Ben mirat, la poesia (la Poesia) no serveix per a res. No ens ajuda a pagar la hipoteca, ni les lletres del cotxe, ni la llum... En aquesta època nostra, dominada per la invasió tecnològica, la lírica sembla que no hi tingui res a fer. Però de fet és ara, més que mai, quan necessitem que algú ens digui: quan algun mortal (fins i tot el més singular)/ pugui justificar el procedir de l'home envers Déu/em semblarà estrany que el més comú dels mortals no/ pugui justificar el procedir de Déu envers l'home. Necessitem, sí, que algú ens digui que tots els engendres del pensament no valen una violeta, que si el dia s'ha de convertir per força en nit, segurament el crepuscle (amb els seus roses i violetes agonitzants, amb el foc que crema la darrera hora de llum) és la manera més bella de fer-ho.

Aquest algú que ens parla així és e.e. Cummings. El llibre que us

E. E. Cummings *Buffalo Bill ha muerto*

(ANTOLOGÍA POÉTICA 1910-1962)

Edición bilingüe



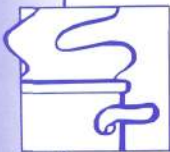
poesía Hiperión

recomano és la seva antologia poètica (1910-1962) publicada a Hiperión en edició bilingüe anglès-castellà. El títol: Buffalo Bill ha muerto.

Amb aquest títol potser no es troben moltes raons per llegir els versos que s'hi anuncien. Però, de fet, les raons hi són totes: totes les que hi caben en una vida (la nostra), on uns quants homes miren una prostituta (tretze calçotets tenen una revelació), on la gent s'estima (m'agrada el meu cos quan està amb el teu cos), on la gent, en definitiva, viu i mor. Tot això hi és en aquest llibre. "Tot això" és la vida mateixa, on la mort no és un parèntesi, on, de vegades, els homes són morts ambulants. Però no ens podem queixar

de com és la vida, no? Després de tot, la vida té, segons e.e. Cummings, un tamany adient: no és ni massa petita per morir per ella/ ni massa gran per mentir per ella.

Rosario Curiel



...per avui

Arròs negre

Ingredients (per a 6 persones):

- 2 gots d'arròs
- ½ kg de sèpies petites amb la seva tinta
- 1 pastilla de brou
- 1 ceba gran
- 4 tomàquets madurs
- 2 pebrots petits
- 3 grans d'all
- 3 cullerades d'oli
- sal i pebre

Elaboració

Netegeu les sèpies, feu-les a bocins i reserveu els tentacles per guarnir. Reserveu, també, la tinta.

Fregiu la ceba picada juntament amb l'all picat i els pebrots tallats a quadradets, en una cassola de fang.

Transcorreguts 10 minuts, afegiu les sèpies. Afegiu el tomàquet pelat i sense llavors. Coeu-ho durant 20 minuts, i afegiu una mica d'aigua, si fos necessari.

Incorporeu a la cassola de fang l'arròs, removeu-ho i afegiu-hi aigua calenta, en la qual hi haureu desfet la pastilla de brou. Deixeu-ho bullir suaument durant 20 minuts. Salpebreu-ho i tireu-hi la tinta reservada. Seguiu remouent-ho fins que l'arròs agafi el color negre. Serviu-ho amb allioli.

Nota: si ho desitgeu, podeu fer-ho en una paella enlloc de cassola. La

quantitat d'aigua ha de ser sempre el doble de la d'arròs.

Gelat de torró

Ingredients (per a 4-6 persones):

- 100 g de torró de Xixona
- ¼ de litre de llet
- 4 rovells d'ou
- 50 g de sucre
- 250 g de nata muntada
- 1 cullerada rasa de farina de blat

Salsa de gerds

- 1 llimona
- Sucre
- Melmelada de gerds
- Kirsch

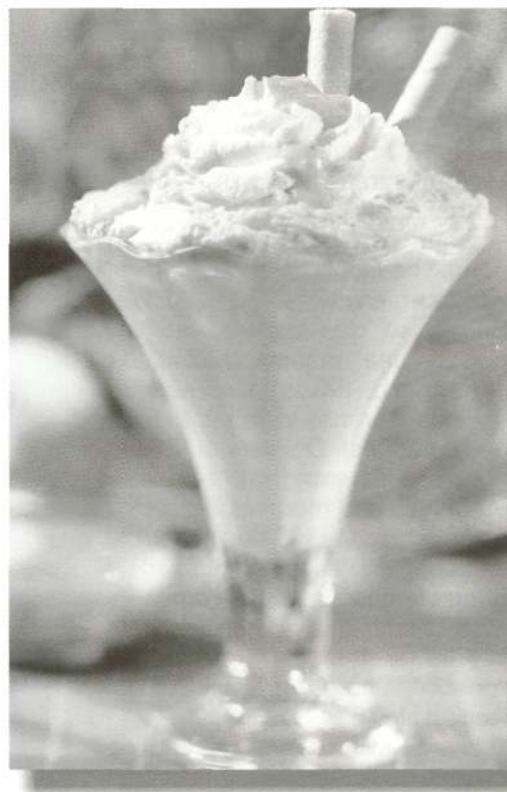
Elaboració

Bateu els rovells d'ou juntament amb la farina de blat i el sucre. Dissoleu-ho amb la llet i poseu-ho al foc, remouent fins que espessi.

Deixeu refredar, afegiu la nata i el torró triturat. Poseu-ho en un motllo i introduïu-ho en el congelador fins que estigui ben gelat.

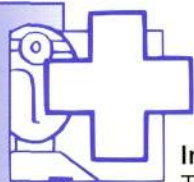
Volqueu-ho en un plat i acompanyeu-ho amb salsa de gerds i unes neules.

Salsa de gerds



Formeu un almívar clar amb el sucre, una mica d'aigua i el suc de llimona. Barregeu-lo amb la melmelada de gerds. Coleu-ho i aromatitzeu-ho amb una mica de kirsch. Serviu la salsa tèbia.

menú



Problemes de salut en les nens (2)

Insolació

Trastorns: mal de cap, vòmits, desmai, a causa d'un excés d'exposició al sol.

Què podem fer-hi?

Acompanyeu l'afectat a un lloc fosc i fresc.

Mulleu-li el cap i el cos amb aigua fresca.

Doneu-li aigua amb sucre, freqüentment i en petites quantitats.

Què no hem de fer mai?

En cap cas:

No li doneu aliments.

No li doneu molt líquid de cop.

No poseu cremes olioses sobre la pell vermella.

Síntomes d'alarma

Si hi ha repetició de vòmits.

Si està molt endormiscat, o confús.

Si està inconscient.

Si té febre (més de 38,5°C).

Si la seva pell mostra signes de vermellor o congestió.

Si té molt mal de cap.

En aquests casos, s'aconsella el trasllat al servei d'urgències.

Cops i torçades

Lesió poc intensa, produïda per un

traumatisme, sense trencament de pell.

Què podem fer-hi?

Comprimiu la zona amb alguna cosa freda, com ara gel embolicat, o roba mullada amb aigua freda.

Si la lesió és en una extremitat, eviteu-ne el moviment.

Doneu-li un analgèsic, del tipus paracetamol: vegeu-ne les dosis a Febre, al número anterior d'El Nou Pinetell.

Què no hem de fer mai?

En cap cas:

No hi apliqueu escalfor.

què podem fer-hi?

No submergeixi l'extremitat en aigua calenta (ni amb sal, ni sense sal).

Síntomes d'alarma

Si hi ha pèrdua de coneixement, encara que només sigui momentània.

Si sagna per l'orella.

Si hi ha vòmits.

Si la contusió és als ulls.

Si el dolor és molt intens.

Si no pot moure l'articulació.

Si presenta deformitat a l'extremitat.

En aquests casos, s'aconsella el trasllat al servei d'urgències.

Cos estrany al nas

Qualsevol objecte introduït als orificis nasals.

Què podem fer?

Feu que es tapi l'orifici nasal no obturat, i després feu-li treure l'aire dels pulmons amb força pel forat en què té el cos estrany.

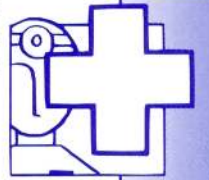
Si no pot expulsar l'objecte, s'aconsella el trasllat al servei d'urgències, encara que ho poden fer els pares, ja que no és una emergència vital.

Què no hem de fer mai?

En cap cas:

No intenteu treure l'objecte amb

els dits si hi ha la mínima dificultat per fer-ho, ni amb qualsevol altre instrument: pinces, clips, etc.



**Jaime Casasús i
Jovita Freixenet,
metges de medicina general
d'Alpicat**

Visió i ordinador

El gran desenvolupament produït en el camp de la informàtica en els últims anys

ens porta a proposar-la com un factor més del nostre entorn, sigui



en l'àmbit professional, a l'escola o per qüestions personals.

Quan l'usuari es troba davant de la pantalla, l'observació es realitza en un pla quasi vertical, i l'angle visual dels documents observats és més baix, aproximadament 20°.

Davant d'aquesta situació, poden aparèixer males postures i provocar:

Rigidesa de la columna vertebral.

Mal de cap, d'esquena.

Fatigues visuals.

Sobrecàrrega mental.

Augment del nerviosisme.

Increment d'errors.

Vertigen.

Els símptomes característics de la

fatiga ocular es poden classificar:

Ulls vermells, picors.

Dolor en el globus ocular.

Llagrimeig.

Ull sec.

Sensació de cansament.

Fotofòbia.

Emborronament.

Dificultat en la fixació.

Visió cansada.

Visió llunyana borrosa.

Canvi en la percepció

dels colors.

Compensació òptica habitual insuficient.

SUGGERIMENTS ERGONÒMICS:

Mantenir una postura natural, per

tenir ben dreta l'esquena.

La pantalla, el teclat i els documents han d'estar a la mateixa distància dels ulls.

La posició del teclat ha de permetre que els punys i els colzes estiguin paral·lels al terra.

El contrast i el color de la pantalla han de poder ser regulats.

Evitar els reflexos sobre la pantalla i els documents.

La llum de la sala ha de ser superior al fons de la pantalla.

Canviar d'activitat durant 10

minuts cada hora.

Una ajuda visual òptica mitjançant unes lents amb tractament especial i si és procedent amb lents correctores per a visió pròpera.

Entrenament de certes funcions visuals amb exercicis especialment indicats per a la flexibilitat de la visió i a la vegada d'altres funcions corporals.

**Alicia Vilanova i Gatiús
Òptica optometrista**

