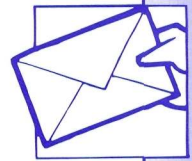


ocell. Si finalment es va salvar de nosaltres, es devia morir del riure!

Alguns anys més tard, quan vaig traslladar-me a Fougères per treballar, em va sortir una berruga al mateix lloc on havia tingut el cop. Vaig parlar amb el farmacèutic, que era un dels dirigents del club ciclista al qual jo pertanyia, però no em va saber donar una solució efectiva. Més endavant, cansat de veure que

no evolucionava, vaig prémer més fort que de costum i va sortir disparat un bocí de totxana que encara restava a la ferida. Em va quedar un bon descans!



IBARS, Isidre

Benavarri i la vall del riu Isavena



BENAVARRI

A uns 60 km d'Alpicat, per la N-230, hi ha enclavada la que fou antiga capital del comtat de la Ribagorça, restaurat per Jaume II l'any 1322.

La vila vella s'agrupa al voltant del turó on es troba l'antiga fortalesa musulmana d'Ibn Awar conquerida l'any 1058 per Ramir I, posteriorment castell palau comtal. El nucli urbà medieval destaca pels seus carrers adaptats a la irregularitat del terreny, amb placetes solitàries, casalots antics i racons atractius, que recorda l'urbanisme musulmà amb elements de reconversió cristiana.

A dalt de tot, un recinte emmurallat amb el típic castell roquer, que s'allarga tot el que li permet la serra, i l'església parroquial de Santa Maria, gòtica del segle XV amb el campanar del XVI. Actualment el conjunt està en procés de restauració.

La parròquia actual, del segle XIX, enclavada més avall, compta amb un petit museu d'art sacre amb obres dels segles XI, XIV i XVI (la clau la té el mossèn, 974 543180).

La localitat també compta amb el museu de la xocolata, obrador del segle XVIII, d'en Francesc Brescó. A la seva botiga (carrer Major, 11) trobareu xocolata casolana de pedra de fins al 80% de cacau. Si us agraden els formatges de cabra podeu anar a casa dels Baró (carrer Suelo Villa, 42). I si sou més llaminers el *Caprici de formatge de Benavarri* guanya premis i concursos. El pernil assecat en el microclima dels seus 782 metres d'alçària i els embotits estan també en la base de l'economia de la vila.

Darrere de Benavarri, en direcció nord, per la A1606, fem cap a la vall del riu Isàvena. No és un gran riu, escassament 50 km, però la seva vall va tenir una gran importància històrica en el naixement del comtat de la Ribagorça fa més de mil anys, la qual cosa fa que avui ens quedin nombrosos vestigis: poblets medievals, ermites romàniques, la catedral romànica de Roda, el monestir d'Ovarra, ponts i restes de fortificacions.

Lagarres

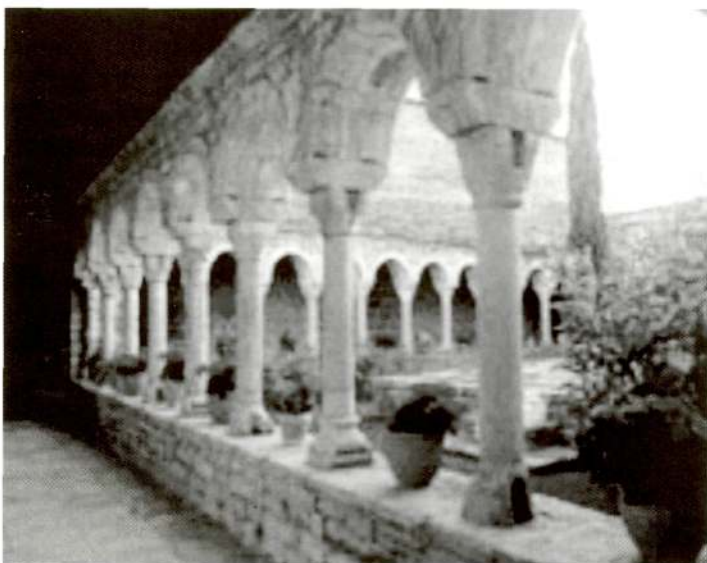
Al final de la A1606, a 15 km de Benavarri. Església parroquial del segle XVI, gòtic aragonès de potent i curiosa factura com altres de les que es van trobant a la vall.

Molt a prop del municipi, ja en la A1605, direcció Roda de Isàvena, a l'esquerra de la carretera hi ha una gran i aïllada ermita romànica que fa les funcions de capella del cementiri adjunt, Nostra Senyora del Pla, de final del segle XII, d'una nau amb dos petites capelles laterals.



Lasquarri

Per la A1605, a 3 km de Laguarres, surt a la dreta la A2613, que en 2,5 km ens porta a aquesta vila on encara hi ha restes de muralla i un interessant nucli urbà d'accent medieval. Magnífica església parroquial de Santa Maria, gòtic aragonès del XVI. Tornem enrere per prendre altre cop la A1605. 14 km més i arribarem a:



RODA D'ISÀVENA

De gran importància al segle X, es va convertir a mitjan del XX en seu episcopal i capital política del comtat de la Ribagorça. És la població més petita d'Espanya que té un temple catedralici. No hi deixen entrar vehicles. Just abans d'iniciar l'ascens al poble trobareu un pont romànic.

Conjunt monumental fortificat format per l'església catedral de Sant Vicenç, romànica, i un nucli urbà d'estructura medieval molt ben conservat i restaurat, que no us deixarà indiferents.

Una alta plaça, on desemboquen tots els carrers, rep al visitant amb la sorpresa d'una immensa torre campanar adossada a un

porxat, construïts ambdós al segle XVIII, tot i que l'església com a tal ja fou consagrada l'any 956.

Està declarada bé d'interès cultural des de 1924. Reconstruïda entre els segles XI i XIII, el conjunt arquitectònic es compon de la pròpia catedral amb tres criptes, un claustre romànic del segle XII, les habitacions dels frares, sala capitular, capella de Sant Agustí, refectori, palau del prior i restes d'una vella torre defensiva.

La guia de la catedral (974 544 535), a més de fer-vos una acurada explicació, us contarà fil per randa les maleses, el 1979, d'Eric el belga, lladre d'antiguitats i malson de les comarques germanes de l'Aragó i també de les nostres. Les hores de visita van d'11:15 a 13.30 i de 16 a 18 hores. A l'estiu, de 16.30 a 19 h. El preu: 2,5 euros.

La catedral compta ara amb un servei d'hostaleria (974 544 554) on passar la nit i un recomanable restaurant a l'antic refectori. Es aconsella reservar taula (974 544 545).

Per la mateixa carretera i a 4 km,

La Poble de Roda

Hem de travessar un pont medieval de tres ulls sobre l'Isàvena, anomenat pont de la Llum, per entrar a un conjunt urbà que ascendeix esglaonadament. Nucli urbà força cuidat i un carrer principal porxat dona una imatge medieval que és complementada amb els blasons de les façanes de les cases i els túnels bovejats.

D'aquesta població surt, a l'esquerra de la vall, una carretera que ens porta al cap d'11 km a **Merli**, on es troba un menhir megalític de 40.000 anys d'antiguitat.

El Pont de Serradui

Continuant per la A1605 trobem, a 3 km de la Poble de Roda, aquesta petita població. Té un interessant pont medieval de tres arcades que dona accés a una font, una cova, un antic rentador i a l'església de Sant Llorenç.

A 3 km surt una carretera a l'esquerra, V-9401, que ens durà fins a la V 9601. 14 km a recórrer sota la mirada d'una formidable muntanya calcària: el Turbó, 2.492 m.

Les Viles del Turbó



a colònies, antic molí, i un pont medieval reconstruït.



Es pot dir que aquí acaba aquest recorregut per uns indrets no molt freqüentats, que continuen mantenint l'harmonia entre població i paisatge, i que ens anirà acompanyant la resta de la vall. Espero que n'hagueu gaudit. Sortim en direcció a Bonansa. Uns 17 km i fem cap a la N-230 que ens du al Pont de Suert, a 120 km d'Alpicat aproximadament.

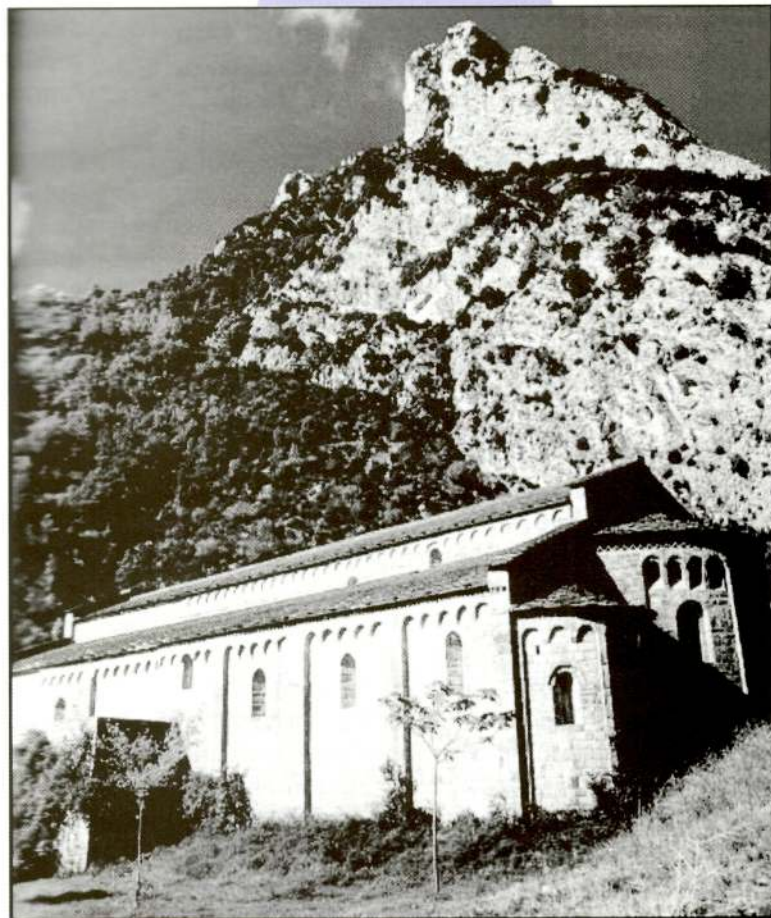
Ramon Aguilà

Vila famosa pel seu balneari hotel, a la part nova, fonts d'aigua mineral amb propietats medicinals (fetge i ronyó), un marc natural de gran bellesa i una casa reproduïda al Poble Espanyol de Barcelona: casa Garuz. Construcció popular amb un pati interior porxat força curiós.

Tornant a la A1605 i a 4 km de l'encreuament del Pont de Serradui es troba la localitat de **Beranui**. Destaca la torre campanar romànica llombarda de l'església parroquial de Santa Eulàlia del segle XII en fase de reconstrucció. A 5,5 km i a la sortida del congost d'Ovarra, conegut per allí com *la gorja de la croqueta*, fem cap al

MONESTIR D'OVARRA

Mossèn Laureano, titular de la parròquia de Beranui, en té la clau amb tots els sentits. Poc inclinat a deixar-la escarmentat com està pels robatoris, sovinteja el monestir (974 347257). Si el podeu localitzar algun dia abans..., té un gran amor al monestir, una gran paciència i molta amabilitat per explicar la història d'aquest paratge on es pot gaudir del romànic i de la natura. Ubicat junt a la cova del Frare i el riu Isàvena, el monestir té orígens visigòtics (segle IX) i va tenir una gran rellevància en l'antic comtat de la Ribagorça. Bé d'interès cultural des de 1931, consta de tres edificis: el palau de l'abat (avui en ruïna); l'església basilica de Santa Maria, tres naus romàniques llombardes amb un absis central d'estimable grandària on es troba la imatge de la verge d'Ovarra, del segle XIV, i, finalment, la senzilla ermita romànica de Sant Pau, del segle XI.



Completa el conjunt una residència alberg per



L'insomni



L'INSOMNI

Es sap que l'insomni és l'alteració del son més freqüent. Pot aparèixer en tots els grups d'edat, però es considera de força importància conforme van passant els anys.

La presència d'ansietat diürna, amb l'associació d'uns hàbits de son erronis, és la causa de l'insomni crònic. Hi ha predisposició a un son de mala qualitat, i, amb aquests mals hàbits els pacients acaben amb un insomni après. Generalment, l'alteració comença amb algun motiu que precipita aquest trastorn, però el curiós és que, una vegada desaparegut el problema que l'ha provocat, l'insomni persisteix.

Els pacients amb aquesta patologia mostren grans dificultats per a iniciar el son, amb freqüents despertars nocturns, neguit al moment de ficar-se al llit, aversió al llit per associació negativa d'estímul i, com a conseqüència, sensació de malestar general, cap espès i tensió l'endemà, encara que normalment no senten sensació de somnolència diürna.

Apareixen també associacions negatives amb el son, com per exemple el fet de relacionar el llit amb una situació desagradable, motivat pel record de la dificultat d'iniciar el son, o de les hores passades *en blanc*. Això dona lloc a preocupacions excessives relacionades amb el son que produeix acumulació de major tensió i tanca un cercle: com més intenten dormir, més dificultats presenten per a fer-ho, o, el que és el mateix, com més volen dormir, menys ho aconsegueixen.

És freqüent en aquests pacients que els aparegui la son només en situacions no habituals, com pot ser veure la televisió, els viatges en automòbil o la lectura, i, en canvi, quan es fiquen al llit comencen a donar voltes,

sense aconseguir la suficient relaxació per a iniciar el son.

El consum crònic d'hipnòtics sol ser la solució habitual, compulsiva i poc efectiva en aquests pacients. La simptomatologia llavors pot durar anys i empitjorar de forma progressiva si no es trenca el cercle de condicionaments i somatitzacions.

EL TRACTAMENT

El tractament de l'insomni és complex.

Per tractar l'insomni s'utilitzen diverses estratègies segons l'etiologia d'aquest: per a eliminar el component de condicionament és adequada la psicoteràpia. També és molt important seguir amb mesures generals higièniques, tècniques de relaxació, teràpia cognitivoconductual, psicoteràpia i administració de fàrmacs antidepressius, ansiolítics i/o hipnòtics (69).

Està dirigit a l'eliminació de la causa que produeix el trastorn i a provocar una millora simptomàtica. Normalment, s'utilitzen recursos no farmacològics, combinats amb hipnòtics i/o ansiolítics.

És primordial que existeixi una estreta relació entre el pacient i el metge per a evitar la sobrevaloració de la simptomatologia i la desmoralització o obsessió sobre el seu insomni. Les mesures no farmacològiques inclouen la informació i educació del pacient i de la persona que comparteix el seu son sobre les mesures higièniques del son i la forma de combatre l'estrès.

Existeixen diferents teràpies que inclouen tècniques cognitives encaminades a reduir l'ansietat que ocasiona la pròpia patologia i que aconsellen al pacient sobre la necessitat d'una dieta equilibrada i la pràctica d'un exercici adequat. Existeixen mètodes de relaxació progressiva, tècniques de ioga i fins i tot teràpies de restricció de son que s'han mostrat efectives.

Núria Roure Miró
Col·legiada 11450