

LA VEU DEL CASAL

AMNISTIA

INFORMATIU MENSUAL



ADOLF
10-2011

n. 235 - octubre 2021



Carrer Tibidabo, 7- 08197 Valldoreix
Telf. 935 898 689
Correu elect. casal.avis@valldoreix.cat
www.avisvalldoreix.santcugatentitats.net

CURIOSITATS

Fent honor al meu títol de tafaner m'he passejat pel Casal. Quin enrenou! La biblioteca, campi qui pugui, la sala polivalent amb finestres i portes obertes, les taules del rebedor amb les cadires a sobre potes enlaire, la sala de tallers buida, m'ha picat un mosquit atrevit. Això sí, les parets molt blanques. Tenim el Casal vestit com una núvia que espera el seu estimat públic. Tot a punt per a començar de nou. I el públic? He vist la il·lusió en els ulls d'alguns socis tot esperant el moment que tot sigui com abans. Jo també espero veure el retrobament de tots per celebrar-ho. Fa tant temps...

Follet Tafaner

EDITORIAL

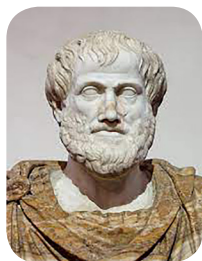
Octubre obre la porta a l'època "normal" de les coses que es posen en marxa: escoles, institucions, vida social, etc.

S'han acabat les vacances, tornem al dia a dia de sempre, organitzem l'agenda que havia quedat aturada. Arrenca un nou curs.

També, com que encara no ens hem tret de sobre la pandèmia, hem de tenir en compte els protocols que això comporta.

En fi, ànims, farem el que podrem fins a gaudir plenament de les activitats del Casal que ja teníem i, augmentar-les si es presenta el cas. Us anirem informant.

FILOSOFIA DE BUTXACA



Els grans coneixements engendren els grans dubtes .

Aristòtil

Filòsof i científic grec (Estagira, Tràcia 384 aC - Calcídia, Eubea 322 aC)

RACÓ DE REFLEXIÓ

EL CISTELL DE L'ALEGRIA

Estic pensant que, després de tants dies, setmanes i mesos de temors, tanca-ments i separacions, estaria bé enfocar la nostra ment vers coses agradables i positives perquè, el món del pensament, a voltes, tendeix a perllongar estats mentals de manera repetitiva com una màquina que encunya i, si li prems el botó de canvi, sol continuar en una espècie, diguem, de programes apresos quan aquests viuen durant bastant de temps.

Igualment passa que aquesta espècie de letargia en quedar-se instal·lada, sigil·losament, es va repetint mentalment i sensitiva i provoca una mena de paràlisi o estancament mental, al qual la persona s'acostuma i acomoda sense adonar-se'n.

RESULTAT: tristesa, abaltiment, cansament, temors, angoixes, renúncia a nous projectes, apatia...

Tal i com estan les coses està clar que s'ha de CANVIAR EL “XIP” après i començar a despertar als nostres dons, ara mig asfixiats, i treure'ls a passejar. El terme utilitzat a la capçalera EL CISTELL DE L'ALEGRIA obeeix a convidar-nos a rescatar de les nostres vivències alegres i reconfortants tot allò que ens va fer somriure i viure amb alegria, per la qual cosa, proposo comprar la llibreta que més m'agradi (encara que sigui cara) i escriure cada dia, una bona estona, moments preciosos que he viscut i compartit.

Abans de començar recull-te en el teu interior respira lentament i profunda sense pressa i amb pauses, recull del teu cistell dels records allò més bonic i feliç viscut. Ara respira a fons i comença a evocar records de la teva vida de moments i fets feliços. Respira a fons aquests records, passeja'ls per la teva ment, beneeix LA VIDA que te'ls ha regalat i posa en mans de Déu la teva

Rosa M Preckler

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Tots hem menjat carbassó en amanides truites i en altres plats. El padrí us vol explicar coses curioses Resulta que la mateixa planta té flors masculines i femenines. De les flors femenines neix el carbassó, en canvi les flors masculines no donen fruit però ens les mengem arrebossades i també farcides de carn trinxada.

Comencem època de bolets Un dels més apreciats és el rovelló però el padrí us vol parlar del camagroc que es fa servir per acompanyar molts guisats. És fàcil de trobar Un cop en tinguem un bon cistell el podem assecar i després triturar-lo fins que quedi en pols. El guardem en un pot de vidre i sempre el podrem afegir a tota mena de guisats

Antoni Mallol

VISITES CULTURALS

Dijous 14 d'octubre - MUSEU VIL·LA JOANA



Ens desplaçarem a Vallvidrera per visitar la Casa museu de Mossèn Jacint Verdaguer. Haurem de fer una passejada per arribar-hi però pensem que el Parc de Collserola s'ho val. El paisatge és esplèndid.

La Vil·la Joana fou una de les masies més importants de Vallvidrera. Documentada des del segle XXI, va ser adquirida al segle XIX per la família Miralles, que la reformà completament i li donà caràcter residencial i el nom de Vil·la Joana pel qual és coneguda. Al maig de 1902, Ramon Miralles va convidar-hi el poeta Jacint Verdaguer quan els metges van recomanar-li aire de muntanya per pal·liar els efectes de la seva avançada tuberculosi. El poeta va morir en aquesta finca el dia 10 de juny d'aquell any.

Jacint Verdaguer, fou un dels màxims i més reconeguts exponents de la Renaixença. Després d'una llarga malaltia, ell va morir entre les seves parets i des d'aquell mateix moment la casa va esdevenir un lloc de memòria del poeta. Per això, ja el 1963 algunes estances van convertir-se en el primer museu que era dedicat a la seva vida i obra.

Avui Vil·la Joana és alhora un memorial i una casa de i per a la literatura, un espai que posa de relleu i reivindica el valor de la paraula literària a partir de la figura de Verdaguer. L'escriptor esdevé l'eix vertebrador a partir del qual es presenta la història de Barcelona com una ciutat estretament connectada amb l'escriptura i que, a més, serveix per transmetre el fenomen de l'experiència literària universal.

Trobada 9.30 h Estació de VDX

Preu visita guiada 5 €

Gema i Assumpta

preservem la nostra llengua

Parlem bé el català,

No s'ha de dir



Sellar
Sello
Semana
Semana (fi de)
Sementera
Semicorxea
Semieje
Semilla
Semillero
Sendos i sendes

Cal dir

Segellar
Segell
Setmana
Cap de setmana
Sembra// Sembradura
Semicorxera
Semieix
Llavor, grana
Planter
Sengles

El propassat dia 22 de setembre vàrem iniciar amb molta il·lusió, després d'una aturada forçosa, el curs. El retrobament va ser emotiu, teníem tantes ganes de viure aquest moment! Esperem poder acabar-lo amb tota tranquil·litat. Com que així ho desitgem ja vàrem començar un llistat de llibres per a llegir. Encara no s'ha acabat de concretar però alguns ja tenen data per a comentar. Preneu-ne nota a fi de poder fer la vostra planificació.

OCTUBRE	DISSET PIANOS Ramon Solsona
NOVEMBRE	CALAVERES ATÒNITES Jesús Moncada
DESEMBRE	A determinar
GENER	EL SILENCI Gaspar Hernández
FEBRER	LLUM DE FEBRER Elizabeth Strout
MARÇ	JARDÍ VORA EL MAR Mercè Rodoreda
ABRIL	A determinar
MAIG	A determinar

El llibre “LA CUINERA DELS SENYORS” d’Imma Cortina proposat el curs 2019-20, no definim el mes per si és possible la visita de la seva autora.

Horari del mes d’octubre: Recordeu inici de classe a les 5

Dia 6	Dictat corregit i comentat
Dia 13	Exercicis d’ortografia i lèxic
Dia 20	Exercicis de morfologia i sintaxi
Dia 27	Comentari del llibre “DISSET PIANOS” de Ramon Solsona

CREPS DE BOLETS

Ingredients:

Per a la pasta de les creps: 250 cc. de llet, 150 gr. de farina, 2 ous, 50 gr. de mantega i sal. 1 paella de 20 cm. de diàmetre

Per al farcit: 750 gr. de bolets variats, ceps, llenegues, carretes, trompetes de la mort, etc., 200gr. de carn maga de porc (del coll), 100 cc. vi ranci, llard, sal i pebre.

Per a la salsa: 100 cc. de crema de llet per a cuinar, 500 de brou suau, 40 gr. de farina.

Primer prepareu la massa de les creps, ja que cal que la pasta reposi un mínim d'una hora.

Escalfeu la meitat de la llet amb la mantega a trossets, espereu que es fongui, afegiu-hi la resta de la llet i deixeu-la refredar fins que sigui tèbia.

Tamiseu la farina en un bol, afegiu-hi els ous un a un, bateu-ho fins obtenir una pasta fina, seguidament aboqueu-hi la llet tèbia, remeneu-ho, saleu-ho i, deixeu reposar la pasta.

Per fer les creps, foneu mantega en un cassonet i amb un pinzell unteu la paella, escalfeu-la a foc suau, remeneu la pasta de les creps, i tireu-ne una mica al centre moveu la paella circularment, fins que quedi tota la base coberta, deixeu que la pasta es qualli, i coeu-la de l'altre costat. Finalment retireu-la, i repetiu l'operació.

Netegeu els bolets, i deixeu-los que s'escorrin bé.

Salpebreu la carn, poseu-la en una cassola amb llard, enrossiu-la lleugerament, afegiu-hi el vi ranci, tapeu-la i deixeu-la coure fins que sigui tova. Vigileu la cocció, si fa falta aneu-hi afegint miquetes d'aigua, ha de quedar sucosa. Retireu la carn i tritureu-la.

Els bolets ja escorreguts, trinxeu-los i coeu-los en una paella amb una cullerada de llard, saleu-los i deixeu-los al foc fins que es redueixi l'aigua que tenen. Separeu-ne tres cullerades ben plenes.

Barregeu la carn a la paella amb els bolets restants, lligueu-ho lleugerament amb una mica de farina.

Repartiu el farciment per sobre de les creps, cargoleu-les i poseu-les en una plata per anar al forn untada amb llard.

Per fer la salsa, poseu un cassó al foc amb el suc colat de coure la carn, barregeu-hi 40 gr. de farina, deixeu-ho coure una mica i afegiu-hi el brou bullent, de mica en mica, sense deixar de remenar (com si féssiu una beixamel), quan s'espesseixi afegiu-hi les tres cullerades dels bolets reservats, continueu-ho treballant fins que quedi ben unit. Retireu-ho del foc i afegiu-hi la crema de llet.

Cobriu les creps amb la salsa, deixeu-les coure al forn calent, fins que vegeu que tot el voltant de les creps comença a bullir.

CONSELLS I HÀBITS SALUDABLES



Consells i hàbits saludables que ens recomanen en Pau i la Salut

1. Un envelliment actiu millora la salut i allarga la vida. El sedentarisme pot debilitar el cor, els músculs i fer més lenta la circulació sanguínia.
2. Un envelliment saludable s'aconsegueix fent exercici, seguint una alimentació sana i equilibrada, portant una vida tranquil·la, sense tabac i moderant el consum d'alcohol.
3. Beure uns 2 litres d'aigua diàriament. Beu aigua abans, durant i després de l'exercici.
4. Seguir un control mèdic i informar-se sobre el tipus d'exercici més adequat a les teves condicions.
5. Utilitza roba còmoda, calçat flexible i sense taló.
6. L'exercici físic ha de ser motivant, ha de permetre gaudir de l'activitat i en definitiva, de la vida.
7. L'exercici millora la resistència, la força muscular, la mobilitat articular, disminueix el risc de caigudes i el risc de problemes cardiovasculars a qualsevol edat.
8. Combinar sessions de gimnàstica amb caminades, nedar, anar a ballar, passejades amb bicicleta i/o Tai-Txí.
9. La intensitat de l'esforç ha de permetre parlar amb els companys, combinant moments d'esforç i de descans.
10. Evitar fer exercici si sentim dolor al pit, mareig, manca d'alè, palpitations, febre, dolor i/o inflamació articular.
11. Si no s'ha fet exercici durant molt temps, començar de forma gradual i progressiva.
12. Sempre que es pugui, fer els encàrrecs caminant en comptes d'anar amb cotxe o transport públic.
13. Fer les tasques de la casa, regar les plantes, aixecar-se per canviar el canal de la televisió i no amb el comandament a distància.
14. Començar l'activitat i, en acabar-la fer exercicis suaus, d'estiraments, respiració.
15. No és necessari anar a un gimnàs per realitzar exercici físic.

EQUINOCCI DE TARDOR

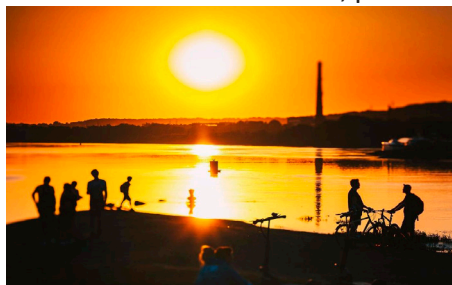
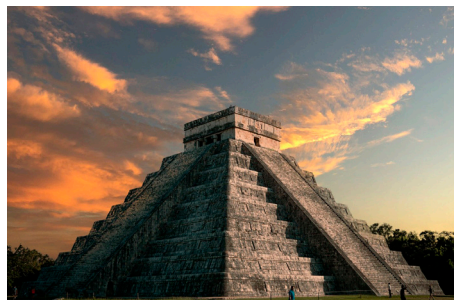
Al llarg de l'any hi ha dos equinoccis, el primer al març que marca l'arribada de la primavera, i el segon al setembre que suposa l'inici de la tardor. Aquest període de temps es caracteritza perquè el sol se situa en el pla de l'equador terrestre de tal manera que el dia té una durada igual a la de la nit en tots els llocs de la Terra. Mentre que l'arribada de la primavera sol ser com el ressorgir de la naturalesa, l'equinocci de tardor pot ser considerat com el moment en el qual es comença a assimilar que arriba la fi de cicle. Així mateix, aquest moment de l'any està relacionat amb el temps de collita, per tal de recol·lectar el menjar de cara a l'hivern. Per això, existeixen moltes tradicions i creences lligades a l'equinocci de tardor.

En el món l'equinocci és un moment especial de celebració des de fa segles. Començant pels druides d'Anglaterra o els maies de Centreamèrica, passant pel Japó i Lituània.

Els lituans de la ciutat de Vilma tenen el costum d'acostar-se fins a la riba del riu Neris al capvespre del primer dia de l'equinocci de tardor. Al voltant del riu és tradició encendre espelmes per a donar la benvinguda a la tardor.

La "serp emplomada" de Chichén Itzá, a Mèxic. El fet que el dia i la nit tinguin

la mateixa durada durant l'equinocci té conseqüències bastant especials. En la famosa piràmide maia de Kukulkán, a Chichén Itzá (Mèxic), per exemple, tant en l'equinocci de tardor com en el de primavera, la llum i les ombres del lloc es projecten d'una forma a les escales del temple que creen un efecte òptic en el qual sembla que una enorme serp emplomada baixa per les escales. És més, a la base del temple hi ha dos enormes caps de serp que fan que l'efecte sigui encara més real. Aquest fenomen només es pot veure durant unes hores a l'any i per a molts vilatans té un simbolisme molt important.



A casa nostra la tardor, l'estació del temut canvi horari ens tornarà fer passar de l'horari d'estiu en què vivim a hores d'ara a l'horari d'hivern, amb una hora menys de llum a la tarda. Això passarà enguany el cap de setmana del 30 i 31 d'octubre. La matinada del diumenge 31, quan el rellotge marqui les tres de la matinada el farem tornar a les 2 h de manera que, sent molt optimistes, aquella nit dormirem una hora més.

RECORDS

Tot regirant pel calaix del records m'ha vingut al cap un fet passat que m'ha fet somriure. D'això ja fa uns quants anys.

Un grup d'amics del Casal vam decidir anar uns quants dies a una casa llogada per uns familiars al Berguedà, es deia Tresserra.

La idea era passar uns dies de convivència i al mateix temps visitar indrets propers i interessants. Vàrem llogar una furgoneta i la vam omplir de persones i d'il·lusió i... cap a Tresserra s'ha dit.

Com que la casa era gran tothom va triar l'habitació. L'endemà davant d'un mapa de la regió es va optar per anar a visitar el monestir de Sant Jaume de Frontanyà. Feia fred i espurnejava aigüaneu: -"Quina sort" -va dir una que no havia vist mai nevar...

Solíem dinar a prop del que visitàvem així que vam tornar a la tarda cap a la nostra llar i "oh sorpresa!" estava tot nevad. Els draps de la cuina havien volat i suraven sobre la blanca catifa. Que bonic!

Sí, però, havíem de marxar i no sabíem com trobaríem la carretera. Vam trucar a informació (una mena de petit ajuntament) i ens van dir que totes les persones de fora ja havien sortit de la regió. No vam tenir més remei que pujar a la furgoneta i... carretera i manta que fa fred.

De sobte el cotxe deriva una mica i s'atura. Tots avall. Un de



nosaltres va contactar amb uns pagesos que ens van fer de cotxe escombra i amb la seva companyia i una voluntària propineta vam arribar de nou a Berga on la carretera ja estava neta de neu i glaç.

A la tarda arribàvem a les nostres llars contents i un xic cansats.

Una aventura per a recordar

Isabel Castells

RECORDEM



Pepita Aguirre, una vida llarga i plena arribant als 101 anys.

Dona alegre, acollidora, voluntària i treballadora. Jun amb el seu marit e.p.d. formaven part del primer grup que va estrenar i lluir el nom de "Marxosos". Recordem les seves actuacions com a Ma. Dolores Pradera.

Interessada en tot el saber, venia a classe d'informàtica amb l'ordinador a l'esquena com a motxilla.

Ara, ja ho sap tot. Déu l'ha acollida a la glòria. Descansi en pau.



SERVEI A DOMICILI
936 743 534
PLAÇA MAS ROIG
Condis
Valldoreix

CONSULTA CONDICIONS

CLÍNICA DENTAL VALLDOREIX

Dra. Mercè Bellosta

Estètica Dental

Implants

Odontologia general

Nens i adults

C/Albert Rosas, 4 (Valldoreix)
Tel. 93 589 11 56
cdvalldoreix@hotmail.com
www.clinicadentalvalldoreix.com



El jardí de les Delícies

VINA A DESCOBRIR UN ESPAI ÚNIC DE DIA I DE NIT

TERRASSA · JARDÍ

DEGUSTACIÓ · LUNCH · COPES · CÒCTELS

☎ 932 809 906 @ el_jardi_de_les_delicies
Plaça Más Roig, 2 · 08197 Valldoreix

EL RACÓ DEL PA



T. 93 675 99 00

Av. Mas fuster 2, Valldoreix
elracodelpa.vdx@gmail.com

DESAVIA
SERVICIOS DE JARDINERÍA
www.desavia.es info@desavia.es



- Mantenimiento
- Poda y Talas
- Puesta a punto
- Sistema de Riego

PROMO Mantenimiento 99€!

Llámanos o envíanos un mensaje
Te visitamos sin compromiso

607 774 698
633 851 606

Zona Valldoreix, Mirasol y St.Cugat



Llic. B.A. Pinto

FARMÀCIA VALLDOREIX

OBERT TOTS ELS DIES DEL'ANY

Laborables de 08:30 a 22:00 h
Dissabtes i festius de 09:00 a 22:00 h

C. Església, 3 - 08197
Sant Cugat del Vallès - Barcelona
T. 93 674 28 71
farmaciavalldoreix@hotmail.com

IMPREMTA RÀPIDA DIVERSA

en paper, plàstic, fusta...



Libres Revistes
Flyers Targetes i targetons
Postals Sobres
Capces
Triptics
Records
Clauers
Lloips
Imants
Trofeus
Metallatjat
Expositors

Renodrac
Pg. Rocafranyada 13
VALLDOREIX

93 589 38 12

Menjadors i cabs niu

www.RENODRAC.ES

L'ÚNIC FORN ARTESÀ DE VALLDOREIX

BONAPARTE

PA I DOLÇ

Rbla. Mossèn Jacint Verdaguer, 21
08197 Valldoreix

Tel. 93 315 30 10
www.bonaparte.cat

EXCURSIÓ A TARRAGONA

21 d'octubre



Sortida de Valldoreix a les 9 del matí per dirigir-nos cap a l'Aqüeducte de Tarragona, també anomenat Pont del Diable. Seguidament ens trobarem amb el nostre guia per visitar la Tarragona Romana. Gaudiu amb nosaltres de la història en majúscules, coneixent la civilització romana mitjançant una visita guiada pels carrers i monuments d'una de les ciutats més importants de l'Imperi. Visitarem: la Maqueta de la ciutat, les Muralles romanes (exterior) més antigues de la península i descobrirem, entre els carrers actuals, el Fòrum Provincial i les recents excavacions del Circ. També caminarem per l'interior de les espectaculars voltes que fonamenten una part del Fòrum i sustenten les grades del Circ, estadi on milers d'espectadors gaudien dels ludi circensis o curses de carros de cavalls. Finalment, acabarem la visita a l'Amfiteatre (exterior), situat vora la platja.

PREU PER PERSONA: Entre 20 i 24 participants: **60 €**
Entre 25 i 30 participants: **53 €**

S'INCLOU: Autocar per a tot el recorregut
Acompanyament d'un guia Oficial de Tarragona i entrades als monuments
Assegurança de viatge
Dinar al Restaurant l'Àncora del Serrallo a base de:
Amanida i calamars, fideuà, crema catalana, pa i beguda.

**INSCRIPCIONS: Abans del 15 d'octubre
al telèfon 660 233 918 (Teresa)**



PECULIARITATS DEL MÓN

Sabies que el nom oficial de l'actual Cambodja va ser entre l'any 1975 i 1979 (l'època de Pol Pot), República Popular de Kampuchea i que als actuals cambodjans els agrada anomenar-la així?

En aquest país d'uns disset milions d'habitants, hi conviuen diverses ètnies: l'ètnia vietnamita, la més nombrosa, dedicada principalment a la pesca i a la construcció; l'ètnia xinesa que controla la vida econòmica del país; l'ètnia cham, musulmans perseguits despietadament entre 1975 i 1979, quan la seva comunitat va ser pràcticament esborrada del mapa i finalment d'altres ètnies minoritàries i principalment nòmades que viuen a les muntanyes del Nord-oest de Cambodja. Però tots ells tenen en comú la seva amabilitat, són gent molt acollidora i amb un somriure que enamora.

La que podem considerar com l'octava meravella del món, els Temples d'Angkor Wat, és un dels llocs més espectaculars del planeta; fusió perfecta d'imaginació creativa i devoció espiritual, és considerat l'edifici religiós més gran del món. Fem una comparativa: les seves proporcions es poden equiparar a la Gran Muralla Xina, els seus



detalls ornamentals amb el Taj Mahal i el seu simbolisme amb les Gran Piràmides d'Egipte, tot en un. Aquest temple és el símbol de Cambodja i quan hi arribes no has de tenir gens de pressa, has de gaudir de la seva silueta reflectida a l'aigua que rodeja les construccions, passar a poc a poc pel pas elevat que dona entrada a l'interior del recinte i gaudir de la sensació d'estar caminant cap al passat. Els seus murs esculpits amb més de tres mil "apsaras", nimfes del cel o ballarines, són únics; cada ballarina és diferent de l'altra i arriben a portar més de trenta pentinats diferents.



Avui passarem tot el dia entre temples i ciutats, perquè no podem deixar d'admirar la ciutat fortificada d'Angkor Thom i el seu gran temple el "Bayon", amb els seus caps colossals que et contempen de cara o de perfil, immutables, amb petites dosis d'humanitat. Tots els

→

temples són remarcables, però no podem oblidar el “Baphuon” que conté un buda ajaçat d’uns seixanta metres de llarg. Tots els temples van estar cents d’anys menjats i envaïts per la vegetació selvàtica que – em sap greu dir-ho – a nosaltres, els viatgers, ens encanta, ja que es poden visitar alguns temples que no han estat restaurats i que fan les delícies del fotògraf. Algunes de les escenes de la pel·lícula de l’Angelina Jolie, “Tomb Raider”, van ser filmades en el temple de Ta Prohm, amb els seus arbres baixant per les construccions i les estàtues; quan cau el sol és un bon punt per a gaudir d’una vista immillorable d’Angkor Wat que queda a només un quilòmetre i mig de distància.



Una de les principals fons de riquesa de Cambodja és el llac Tonlé Sap, el batec de Cambodja, perquè aporta aigua dolça i peix a la meitat de la població del país.

És una zona habitada principalment per vietnamites que viuen en cent setanta poblets flotants i multitud de barques-casa al llarg dels rius Mekong i Tonlé Sap que desemboquen en el llac del mateix nom; en aquest llac



es desenvolupa un procés únic al món: durant l’estació humida, el cabal del riu Mekong és absorbit pel riu Tonlé Sap, però durant el mes d’octubre, quan el Mekong perd nivell, el riu Tonlé Sap modifica la direcció de les seves aigües i en lloc d’anar a raure al mar, torna a abocar-les al llac, mantenint així la riquesa de les seves aigües.

I per acabar, com explicar-vos-ho?

Una de les “delicatessen” gastronòmiques dels cambotjans són les aranyes fregides, especialment les taràntules que es mengen com aperitiu. Encara se’m posen els pèls de punta quan recordo aquest mercat i les seves paneres plenes a vessar d’aranyes i d’altres aràcnids, grills que estan ja cuits a la vista del públic, però que també es poden comprar vius, tancats en pots de vidre, per cuinar segons la teva pròpia recepta.



Es diu que va ser tanta la fam que la població va passar durant els anys en què Pol Pot va ser al poder, que van haver de cercar qualsevol font d'alimentació per calmar la gana i d'ací aquest estès costum (les aranyes fan la mida del palmell d'una mà).

I no us vull deixar amb aquest mal gust de boca, Cambodja és el paradís de la preparació de deliciosos platets de fideus (mee) i del plat nacional, l'AMOK, peix al forn amb citronella, xili i coco, servit dins de la closca del fruit i d'un gust exquisit i francament deliciós.



Una delicada experiència que recordem amb plaer a la nostra tornada del viatge al Regne de Kampuchea.

Teresa Sanchís

ENDEVINALLES



De la voreta del mar ningú no em pot treure; a l'estiu tothom em vol venir a veure; i a l'hivern ningú no em diu res. No endevines qui seré?



Va caminant pas a pas gronxant la cua i el cap. És fàcil d'endevinar perquè t'ho he dit clar i català.



Una cosa rodona com un plat que no hi cap en tot el mercat, es veu i no es pot tocar i a tothom fa amagar.

(Solucions a la pàgina 17)

RECORDEM



El passat 2 d'agost ens va deixar la "Sra. SALVADÓ" la **CONXITA ARQUÉS CRUXENS**

Nascuda a Barcelona i que estíuejava a Valldoreix des de l'any 1966 a la Avda. Alcalde Ramon Escayola i que va viure els últims anys a casa d'una filla a Sant Cugat. La mare, una dona alegre, optimista, sempre contenta, que va tenir 14 fills, 27 nets i 22 besnets, era una dona molt treballadora que tenia molt sentit de l'humor i era una enamorada de la vida. No t'oblidarem mai. Deixes una gran empremta. **DESCANSA EN PAU.**

L'EIX, EL CENTRE I LA RESPIRACIÓ

(continuació de l'article del mes passat)

L'Eix és la línia que uneix l'energia que entra per la coroneta amb l'energia que puja de la terra a través dels nostres peus i del còccix. Una manera molt clara de sentir-nos en el nostre centre és percebent la nostra columna com l'eix que uneix el cel i la terra.

Des de la columna podem observar com ens sentim, com actuem i com pensem, sense que l'acció se'ns emporti. En el punt central on hi ha el plexe solar, podem acollir les penes i les alegries nostres i les dels altres, podem compadir-nos i compadir, perdonar-nos i perdonar, estimar-nos i estimar, perquè és el mateix.

És en aquest centre, on el diafragma inicia el moviment respiratori.

"L'home quan neix té les respiracions comptades, per tant, com més a poc a poc respiri, més llarga serà la seva vida" (dita hindú).

Cal prendre consciència d'aquest miracle de la respiració. És el primer regal que se'ns dona quan naixem. Si fóssim conscients d'aquest regal que sempre està amb nosaltres encara que no li fem cas, podríem viure més profundament i amb gratitud el moment present i no distreure'ns tant amb les mil coses que ens envolten.

La respiració conscient ajuda a buidar l'inconscient, per tant, s'afluixen tensions internes que hem fet de petits i que desconeixem.

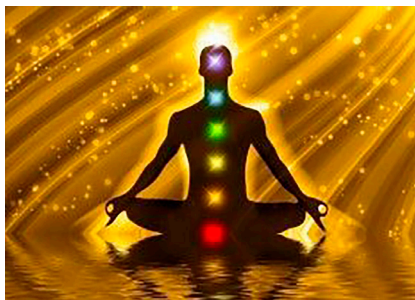
La respiració és allò més íntim nostre, és el més visible de l'Invisible, uneix l'home amb el Diví.

A través de la respiració podem transcendir el temps/espai i viure l'instant etern, naixem a cada inspiració i morim a cada expulsió. Gaudim d'aquests instants en què ja hem expulsat i encara no hem començat a inspirar, no correm a agafar aire, el cos ja l'agafa quan el necessita. Són instants de viure la quietud i el silenci en el nostre centre.

Deixem fluir l'aire, la vida, a través nostre, lliurement, sense entrebancs. En posar l'atenció a com respirem, la ment es va calmant i s'afluixen els neguits, les pors, les emocions negatives.

No és fàcil però, cal practicar-ho.

"L'únic pecat de l'home és no estar en si mateix"



Crónica del viatge a TOLEDO

Il·lusionats, tant per l'atractiu del lloc com per la perspectiva de tornar a gaudir dels viatges del Casal com abans de patir la pandèmia de la Covid.

Un viatge còmode, en tren d'alta velocitat, l'Ouigo, que en tres hores ens va portar al destí, l'estació d'Atocha. Allà ens esperava puntual un autocar i directes a l'hotel, on ens van servir el dinar.

Toledo és una ciutat d'uns 85.000 habitants, que té un encant especial amb els seus carrers estrets que, igual que les construccions, conserven l'aspecte de temps molt llunyans.

Això sí, molt muntanyós, per tant ens hem fet un tip de pujar i baixar, però la part positiva és que de molts llocs podíem gaudir d'unes vistes esplèndides i les diferents visites a museus, com el d'EL GRECO, i tants monuments, pera nomenar-ne alguns el "Puente de Alcántara", la "Puerta Vieja de Bisagra" o la "Mesquita del Cristo de la Luz".

Molt bonica també la visita de la ciutat de nit, amb la il·luminació dels principals edificis o monuments. I divertit el taller de massapà!

La nostra guia, la Irene, un pou de saviesa quant a la història de Toledo, introduint quantitat de llegendes que mantenien l'interès de tots nosaltres. Com sempre que hem anat de viatge, s'han creat entre nosaltres llaços de companyonia i fins i tot diria que potser han crescut noves amistats.

I la nostra guia particular, la Teresa, ens ha renyat quan calia, però ens ha cuidat com una "mare", i val a dir que ho tenia tot molt ben previst, menús, a l'hotel i als dos restaurants que vam anar, i horaris.

A la nit, com és habitual, sempre es munten un parell de taules de joc, i com sempre entre les senyores, perquè els senyors prefereixen retirar-se i segurament veure una mica la tele o llegir...

La tornada igual de bona i arribada puntual a Valldoreix, disposats a repetir l'experiència amb un altre viatge així que es pugui!

Montse





CLUB DE LECTURA - amb Mariona Masferrer



Proposem celebrar la primera trobada el segon dijous, dia 14 d'octubre, a les 16.45 h, a la Biblioteca del Casal.

Tenim pendent el comentari del llibre UN CABALLERO EN MOSCÚ.

Solucions a les endevinalles de la pàgina 14:

- 1) La platja**
- 2) La vaca**
- 3) La lluna**

EL SALT DE LA REINA MORA

De bon matí les tropes havien començat la lluita als entorns del castell de Siurana. Des que havia començat el setge, feia una pila de mesos, els soldats cristians d'Amat de Claramunt, el senyor de Tarragona, cada matinada reprenien l'atac a la fortalesa sarraïna.

Les forces cristianes, que ja dominaven tota la zona del voltant, envestien amb força utilitzant totes les armes i tàctiques que tenien al seu abast. Però les muralles del castell de Siurana es mostraven inexpugnables. A les files cristianes se succeïen les baixes inútilment, perquè no hi havia manera de trobar una sola escletxa a les defenses àrabs. Sovint, les batalles duraven gairebé tot el dia i, des de dins el castell, a tota hora, se sentia l'enrenou de la batalla.

Abdel-Assia, la bella esposa del rei moro, tenia el costum de pujar a una de les torres més altes del castell, on les sagetes cristianes no la podien tocar, i mentre observava la batalla, gaudia veient com els seus soldats rebutjaven, una vegada i una altra, l'atac de les tropes invasores. Estava contenta de sentir-se protegida dins d'aquell recinte inexpugnable. Però el que no sabia la preciosa reina és que aquell castell estava a punt de caure en mans dels cristians, el seus enemics sota el comandament de Ramon de Ganegot, un dels capitans d'Amat de Claramunt.



El castell de Siurana semblava realment inexpugnable. Estava situat al morro d'un penya-segat. Tres de les muralles descansaven sobre el mateix marge del precipici i, al costat de dalt, només s'hi podia arribar a través de la porta principal, defensada per nombrosos soldats sarraïns. Però el cert

és que les forces cristianes van acabar trobant la manera d'entrar al castell. Qui sap si un traïdor sarraí, cansat de tant de temps de setge, no hauria traspassat d'esquitllentes les seves pròpies defenses i hauria anat a explicar als cristians la manera de guanyar la llarga guerra.

Sense ser conscient d'aquell perill, la reina Abdel havia preparat a la gran sala del castell un esplèndid banquet per als seus cortesans i la gent notable. Com de costum, la fressa de la lluita se sentia amb claredat des de la taula on, refiats, els cavallers sarraïns gaudien de les viandes i de la companya de la seva deliciosa reina. I és que, a la muller del cabdill moro, li agradava preparar actes com aquests per demostrar l'enteresa del seu estat d'ànim. Però, aquell dia, la remor de la batalla semblava més terrible i propera que mai... Les tropes cristianes s'havien multiplicat gràcies als reforços enviats per tots els senyors del voltant. Tant cert és això que alguns dels cavallers convidats al banquet van comunicar la seva preocupació a la reina mora i li van manifestar el seu desig de desembeinar l'espasa per afegir-se a la lluita. Però Abdel-Assia no estava disposada a mostrar ni el més mínim senyal de feblesa i no va permetre que ningú abandonés la sala. No parava de repetir que el seu castell era inexpugnable i que, allà dins, estaven d'allò més segurs. Mentrestant, a fora, les tropes cristianes atacaven amb ferotgia la zona més inassequible de la muralla de Siurana. D'alguna manera havien trobat la via d'accés a l'interior. Tot i que les nombroses forces que protegien aquell flanc havien lluitat amb valentia, es van trobar, de cop i volta, envoltades d'enemics.

Una pluja de sagetes queia sobre els soldats moros. A l'exterior, els cristians apuntalaven escales per tal d'accedir a la part superior de la muralla i ningú no podia fer res per evitar-ho. Als patis interiors el moviment era constant. Les tropes sarraïnes corrien cap a la banda del castell on la defensa començava a cedir, però els cristians ja controlaven els merlets de la muralla i entraven a sang i foc. L'interior de la fortalesa era un infern: els defensors queien sota una pluja de projectils encesos, llançats des de fora.

A la sala del banquet cada cop se sentia més clar el terrabastall de la lluita. Als comensals, atemorits, els arribaven els crits dels soldats, els cops de les espases i l'estrèpit de la batussa. Però ningú no s'atrevia a fer ni a res. La reina semblava més bonica que mai i, mentre tastava les viandes que omplien la taula, parlava i somreia com si res no passés. Fins i tot el rei moro semblava no tenir-les totes. Però tampoc gosava importunar la seva esposa. De cop i volta, la porta de la sala va obrir-se de bat a bat. Un guàrdia va entrar corrent i cridant, mentre una fletxa li passava fregant el cap i anava a clavar-se al mig de la taula del banquet. Els cavallers sarraïns gairebé no van ser a temps de treure les espases. Al mateix instant que el guàrdia queia clivellat per una dotzena de sagetes, les forces cristianes envaïen el menjador. Just van poder protegir la seva reina i caure morts sota les espases cristianes, mentre ella fugia per una porta posterior.



De bon matí les tropes havien començat la lluita als entorns del castell de Siurana. Des que havia començat el setge, feia una pila de mesos, els soldats cristians d'Amat de Claramunt, el senyor de Tarragona, cada matinada reprenien l'atac a la fortalesa sarraïna.

Les forces cristianes, que ja dominaven tota la zona del voltant, envestien amb força utilitzant totes les armes i tàctiques que tenien al seu abast. Però les muralles del castell de Siurana es mostraven inexpugnables. A les files cristianes se succeïen les baixes inútilment, perquè no hi havia manera de trobar una sola escletxa a les defenses àrabs. Sovint, les batalles duraven gairebé tot el dia i, des de dins el castell, a tota hora, se sentia l'enrenou de la batalla.

Abdel-Assia, la bella esposa del rei moro, tenia el costum de pujar a una de

(Podreu seguir la continuació i final d'aquesta llegenda en el pròxim exemplar de La Veu, el novembre, NO US HO PERDEU!)

Recopilat de Quaderns de Cultura popular

Josep Carné Simó

soci protector



**BAR
RESTAURANTE
Angel**

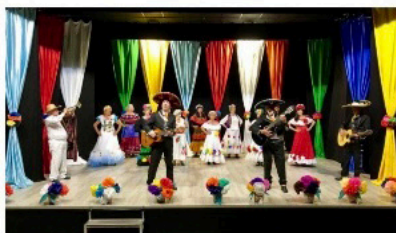
Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

Mossèn Cinto Verdaguer, 13 · 08197 Valldoreix · 93 674 11 29

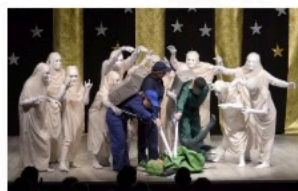
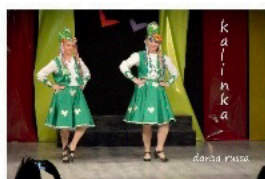
SHOW FESTA MAJOR 2021 VALLDOREIX (2a representació)



**ELS
MARXOSOS**



**25
ANYS**



DIUMENGE 31 D'OCTUBRE - 18 h - NAU DE CULTURA

Calendari d'activitats no fixes del mes d'octubre

Dijous 14: A les 9.30 h a l'estació de VDX. **VISITA CULTURAL.** Anirem a **Vil·la Joana (Vallvidrera).** Preu visita guiada 5 € - veure pàgina 4

Dijous 14: a les 16.45 h, **CLUB DE LECTURA**, a la Biblioteca del Casal, amb **Mariona Masferrer.** Veure pàgina 17.

Dijous 21: A les 8.45 h al Casal. Excursió a **TARRAGONA.** Sortirem puntuals a les 9.00 h. (Veure pàg. 11)

Divendres 22: a les 18.30 al Casal - Sala Polivalent - Sessió familiar - **TODO SOBRE MI MADRE** - Director Pedro Almodòvar - mesures anti-Covid.

Diumenge 31: A les 17.00 h, a la Nau de Cultura - **2a representació del SHOW DELS MARXOSOS de la Festa Major** (veure pàgina 21).

(Per a la reserva d'entrades passarem per whatsapp i per mail l'enllaç a la web d'ENTRAPOLIS en el moment que les posin a disposició del públic. Recomanem reservar-les al més aviat possible, ja que l'aforament és limitat).

comerç i serveis al nostre poble - socis protectors



La nostra especialitat és la carn a la Brasa,
sempre molt ben acompanyada de bones tapes i amanides.
Producte fresc i de proximitat.
Si no ens coneixes,
no dubtis a contactar amb nosaltres i fer-nos una visita.
De Dimarts a Diumenge
de 12 a 17 h. i de 19:30 a 00:30 h.
<http://larampa.cat/larampa.cat>
Carrer Moreneta de Montserrat, 44,
08197 Vallldoreix



Qualitat i selecció | Servei a domicili



SANT CUGAT DEL VAL·LÈS
Rambla de Can Mora, 9 • T. 93 675 42 01
VALLDORÈIX
Rambla Mossèn Jacint Verdaguer, 15 • T. 93 250 91 74
totbo@totbo.com @totbostcugat www.totbo.com
Fes la teva comanda a la botiga o per telèfon i te la portem a casa, leva el mateix dia.



**CARNISSERIES
CAN BERNAT**
Ramón Escayola, 91
Telf. 93 583 14 21
Varietat
de productes càrnics,
vedella ecològica i de pagès,
xai, cabrit, bou...

Necessitem els vostres escrits, poden ser comentaris, sensacions, fotografies, queixes, lloances... Ànims! Segur que podeu!

NOTA DE LA REDACCIÓ: Envieu-nos cartes o articles amb el vostre nom i número del DNI, a Secretaria, per correu postal (c/Tibidabo, 7 - 08197 Vallldoreix), o mail a informatiucasal@yahoo.es, indicant "Assumpte: cartes a l'Informatiu" o "article per a LA VEU". Els escrits per a les cartes no podran sobrepassar les 15 línies mecanoscrites de mida 12 punts, i per als articles els escrits no podran sobrepassar els 2.500 caràcters comptant els espais i sense imatges, o un màxim de 1.500 si s'hi han d'incloure imatges; línies mecanoscrites de mida 12 punts. Les fotos es reduiran a la mida convenient segons l'espai disponible. --El Casal es reserva el dret de reduir i d'editar les cartes o articles que ho requereixin.

Calendari d'activitats fixes del mes d'octubre

Dilluns

Dies 4-11-18-25

A les 11.00 h loga, amb Eulàlia Gudiol
A les 16.00 h Taller de pintura.
A les 16.30 h Assaig Coral Esclat de Germanor.
A les 18.00 h Ping-pong.

Dimarts

Dies 5-19-26 (dia 12 festiu)

A les 16.30 h Petanca
A les 16.30 h Taller de Memòria.

Dimecres

Dies 6-13-20-27

A les 11.00 h loga - Eulàlia Gudiol
A les 11.00 h Taller d'anglès.
A les 16.00 h Ping-pong.
A les 17.00 h Taller de català. (Pàg. 5)
A les 17.00 h Ball de coordinació
(a la Nau de Cultura)

Dijous

Dies 7-14-21-28

A les 10.30 h Taller de labor de retalls i punt de mitja.
A les 10.30 h i a les 17.00 h Servei de perruqueria - cita prèvia
A les 11.15 h Exercicis de salut amb Maria Armengol.
A les 16.30 Petanca
A les 16.45 h Club de lectura, amb la Mariona (dia 14). Veure pàg. 17

Divendres

Dies 1-8-15-22-29

A les 9.30 h Informàtica - Montse Rou-ra. Repàs general, mòbils i tauletes.
A les 18.00 h Ping-Pong
Servei de Podologia - cita prèvia

Dissabte

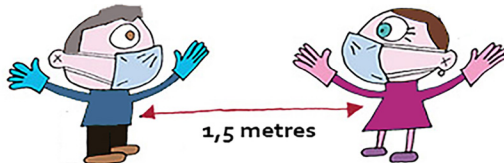
Dies 2-9-16-23-30

A les 11.00 h Petanca

Els divendres a partir de les 16.30 h, com tradicionalment, JOCS DE TAU-LA (cartes i Rummy)

Volem assenyalar que de moment els tallers i els horaris són provisionals, ja que a causa de la Covid tot es va aturar i és una mica començar de zero. Si hi ha canvis anirem avisant mitjançant el mòbil del Casal. Us demanem una mica de paciència.

Els serveis de perruqueria i podologia seran amb cita prèvia.



NOVAMENT el Casal estarà obert cada tarda per a les activitats que s'hi vulguin dur a terme, sigui per a jugar o per assistir a algun acte o taller, és a dir que cada dia és: **"TARDA LÚDICA"**

Per per tal de donar servei per algun tràmit o tema que necessiteu consultar, estarem al despatx del Casal els divendres, de 5 a 7 de la tarda,

Els codonys tardorals

Diu l'un amic a l'altre: —Ligea, ta promesa,
té una blancor molt gerda en tot el cos diví,
i corre, embriagada de tanta juvenesa,
i és com el tany que es gronxa en l'aire del matí.
Però ja saps com elles es tornen malgirbades
per fills i feines, o perquè no n'han tingut,
i amb cara tediosa caminen desmarxades
i són codonys, diries, el fruit més boterut—.
I l'altre amic que deia: —Quan fina tot esclat,
nosaltres rondinem, esgarriant les passes,
i flagel·lem el dia amb folles amenaces,
saturns a la memòria del goig mal escampat.
Llavors, el codony, que es féu vell en la branca,
dins el calaix perfuma la nostra roba blanca,
i si l'amorosim al caliu de la llar
i l'acostem als llavis sorruts, és dolç, encar.

Josep Carner del poemari "Els fruits saborosos" 1906

Ajuntament
de Sant Cugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix