

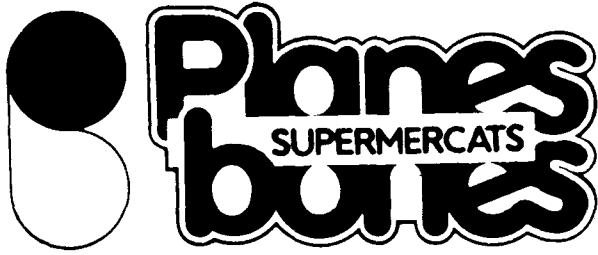
nufaca

PUBLICACIO D' "AMICS DE Cerdanya"



CASINO: PRIMER AVIS!

SORPRESA: "PUNKS" EN PUIGCERDA
LES SINDICALS A Cerdanya
SALVEM EL SEGRE
ACTUALITAT:
LLIVIA,
GRUS



DE GRAN INTERÉS
PER A TOTS ELS
CERETANS!

EN UN ANY QUE ENS DEMANA GRANS ECONOMIES i,
PER A INCREMENTAR ELS BENEFICIS DEL COMPRADOR,
"EL REBOST DE LA CERDANYA", IGUAL QUE ELS DEMÉS
ESTABLIMENTS DE LA XARXA **PLANES BONES**,

US FA L'OBSEQUI D'UN CARNET:

DEMANEU-HO

AMB ELL, GUARDANT ELS TIQUETS DE CAIXA DE LES
VOSTRES COMPRES I SI AQUESTES SUPEREN,
AL CAP DE L'ANY, LES 25.000.- PTES.,
US ABONAREM EL DOS PER CENT DEL TOTAL A FI D'ANY.

I SI US TEMPTA UN CINC PER CENT DE
DESCOMpte, US INFORMAREM AL MATEIX SUPERMERCAT!!

SUPERMERCATS PLANES BONES
"EL REBOST DE LA CERDANYA..."
ON ES COMpra MILLOR!

RUFACA

PUBLICACIÓ DE L'ASSOCIACIÓ
"AMICS DE Cerdanya"

Preu de venda, 35 Ptas.

CONSELL DE REDACCIÓ:

Rosa Aguilar
F.Xavier Bosom
Alfons Brosel
Armando García
Margarita Grabalosa
Joan Gumbert
Carmina Moncau
Carne Moreno
Joan Muntaner
Josep Peitx
Joan Planella
Antonio Robles
Antonio Sánchez
Joan Sarioi
Ramón Serra
Josep M. Tosas

COL.LABORADORS

Josep Aguilar
Luis Fernandez
Salvador Galcerán
Kere
Joan Llauro
Nostàlgic
Opus 10

EQUIP DE DISSENY,

FOTOGRAFIA I

PUBLICITAT

Alfons Brosel
Maria Pujol
Antonio Robles
Antoni Sánchez
Meritxell Sastre

CORRECTORS

Joan Muntaner
Xavier Pujol
Joan Sarioi

Edita: AMICS DE Cerdanya

Passeig 10 d'Abril s/n
PUIGCERDA

IMPRIMEIX:

Impr-offset Moya
Amilcar, 163
Tel. 347-17-38

PUBLICACIÓ MENSUAL

La direcció de la revista no es fa responsable dels judicis personals dels seus col.laboradors.

PORTADA

La façana del Casino, tal com va quedar després del seu en-sorrament.

FOTO: Alfons Brosel

editorial

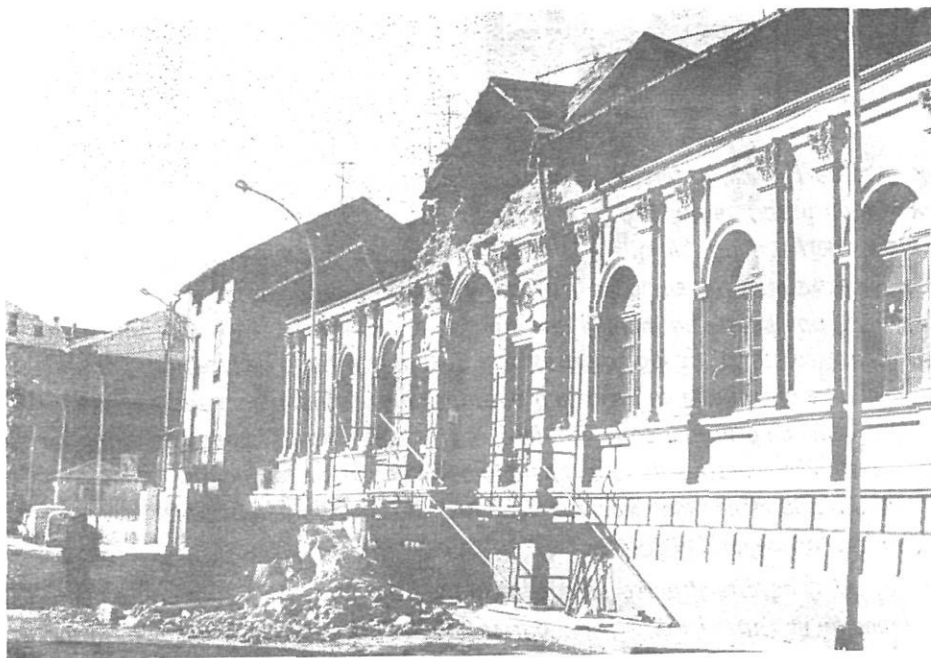
Un nuevo número de Rufaca, el tercero, está ya en la calle. Como los anteriores, busca el calor, la comprensión y porqué no, la benevolencia de todos; porque a todos va dirigido, y entre todos hemos de hacer posible que a éste sigan otros, muchos, números más. Sin embargo, no hemos hecho más que empezar. Rufaca está empezando a cubrir, tan sólo, las inquietantes etapas de una puesta en marcha que, por tal, es experimental y puede antojarse confusa y hasta contradictoria. Es lógico que así sea. Cualquier intento de creación, por modesto que sea, requiere una puesta en práctica provisional que, a modo de aprendizaje, oriente sobre la mejor forma de proceder en lo venidero, Y en eso estamos. Tratando de sentar las bases, de trazar las líneas maestras de lo que pensamos ha de ser Rufaca, dentro y fuera de sí. A costa, claro está, de estos balbuceos que deben constituir la imprescindible inversión en pro de la confianza y seguridad futuras.

Como resultado, pues, de este proceso de adaptación y reajuste, se ha creído conveniente transferir la Dirección de Rufaca a un órgano pluripersonal, El Consejo de Redacción, formado por representantes de los distintos equipos de trabajo, uno por sección, que contribuyen a elaborarla. Con tal medida, se persigue unificar los criterios de actuación, a la búsqueda de una mayor coherencia. Por otro lado se trata, tan solo, de hacer extensivo al Consejo de Redacción el funcionamiento habitual de los distintos equipos de trabajo, cuya operatividad ha dado ya muestras de eficacia y validez.

En consecuencia, todo artículo o colaboración, sea del tipo que sea, será comentado, y en su caso analizado, por todos los integrantes del Consejo de Redacción, quienes, mayoritariamente, decidirán si se aprueba o rechaza su publicación. Se pretende así, por un lado, evitar que se personalicen las decisiones, y por otro, hacer posible que éstas sean adoptadas de forma contrastada. Lo que, sabido es, tampoco vale para garantizar el acierto pleno de forma repetida; pero sí para otorgar a los componentes del repetido Consejo de Redacción la mínima confianza mutua, imprescindible a la hora de decidir.

SUMARI

EDITORIAL.....	3	El jo	13
ACTUALITAT Cerdana		El carretó.....	13
Primer avis pel Casino.....	4	RECULL:	
Sr. Pere. La Bomba.....	4	Receptes: Trinxant amb rosta.....	14
Elecciones sindicales.....	5	RUFACADES:	
Sol urbà.....	6	A mi manera.....	14
Falsa alarma.....	6	ENSENYAMENT:	
El poble de Llivia es modernitza.....	6	El nen, el test i el rendiment escolar.....	15
Nits intranquiles.....	6	SANITAT:	
El passaport.....	6	Labor docente del Hospital.....	16
ENYORANCES:		Les medicines a l'abast de qualsevol.....	16
Enyorances o Records.....	7	CINE-CLUB:	
Fa molts anys.....	7	La Raulito.....	17
AMICS DE LA NATURA:		GRUP DE TEATRE.....	17
La ciconya blanca.....	8	LLETRES:	
Salvem el Segre.....	8	Divagacions	18
De Suïssa a la Cerdanya.....	8	Poesías.....	19
DESDE L'ARXIU:		CARTES A RUFACA.....	20
Document sobre la fundació de Puigcerdà...9		ULLADES.....	21-22
COL.LABORACIONS:		SPORTS:	
Sorpresa: Punks a Puigcerdà.....	10	Orientacions per a la practica del esquí.....	23
La Pavordia d' Age.....	11	La educació física de base.....	24
Yoga.....	11	AMICS DE Cerdanya.....	25
Estampa de la Guardia Civil.....	12		
Sociedades secretas en Puigcerdà.....	12		



CASINO

Ha caigut una part de la façana del Casino Ceretà.

Un moralista diu: es deu donar vergonya de la finalitat a que el dediquen.

Un mal pensat afegeix: Potser això serà l'excusa per acabar-lo d'enderrocar i fer-hi una casa de pisos.

I el que ha de pagar contesta: Suposo que els que demanaven el Casino per ells no demanaran la factura del paleta.

Depen de qui s'ho mira...

PRIMER AVIS PEL CASINO

El dia 1 de Febrer a les 10 i cinc minuts de la nit la part superior de l'entrada que s'utilitza com a principal del Casino Ceretà va enderrocar-se. Afortunadament només hi va haver les pèrdues d'un troç de façana, doncs si això hagés passat en un dia de festa les conseqüències podrien haber estat pitjors, ja que és un dia que la gent entra i surt més sovint.

Aquest va ésser un dels primers avisos de que l'esmentat local no vol estar per més temps deseparat. En el número anterior de RUFACA es publicava la carta adreçada al President de la Junta del Casino, en la que s'hi feia constar que les parts no ocupades per negocis particulars es podrien dedicar a l'ús i gaudiment de tot el poble. Llàstima! Segurament no s'hauria derruït si hagués estat utilitzat, perquè si de les coses se'n té cura poden durar molts anys, però si es deixen a la mà de Déu és quan es malmeten.

En el Casino, entre altres coses, hi ha una magnífica sala de teatre, en la qual algunes vegades s'hi fa ball, però es pot dir que està pràcticament abandonada i, fins i tot, els camerins estan derruïts. Cada vegada que hi entres et cau l'ànima als peus al comprovar que una sala amb unes condicions tan magnífiques sigui un niu de pols.

Creiem que aquest primer avis hauria de servir perquè la gent responsable de la seva gestió ho tingui en compte si vol que segueixi funcionant; com abans, PER EL POBLE. Si no es prenen les mesures adients qualsevol dia podem veure l'únic local que podria destinar-se al poble i, especialment, a la joventut -tan mancada de llocs d'esplai-, en runes, i al cap d'un temps, en blocs de pisos.

J. M. T.

SR. PERE LA BOMBA

Estàvem l'altre dia uns quants amics parlant al "cuartel" sobre les inclemències d'aquest hivern quan aparegué el Sr. Pere, incorporant-se a la xerrada amb un cert aire de misteri. Van passar un parell de minuts sense que nosaltres deixéssim de parlar de la quantitat de neu caiguda aquest any i sense que el Sr. Pere, insòlitàment, obrís la boca. Tal raresa impedí la conversa amb la fluïdesa habitual. Tots teníem una orelleta al que s'estava dient i l'altra al que ens tenia que dir el Sr. Pere, el qual persistia conscientment en el seu mutisme, segur de que conseguia l'efecte que buscava. Vàrem ben repasar les nevades dels darrers anys i a la fi tots vam callar dirigint la mirada -jo diria que ansiosament- cap l'enigmàtic portador d'una nova notícia, sense gosar demanar-li directament. Ell, engreixat de plaer, esclatà:

- Us n'he de dir una...! Però abans us demano la màxima discreció. Sobre tot que no surti d'aquí. M'han assegurat, i no us puc dir la persona que ho ha fet però sí que es home de tota confiança, més conegut pel seu mutisme que no pas per les seves dubtoses aficions oratòries, i que no se li coneix el llençament de cap rumor fals, a no ser aquella vegada que es...

- Sr. Pere! Vinga, home! Ens ho ha de dir o no? No ens faci patir, collons!

- Doncs bé, en aquesta persona li han assegurat que a Barcelona s'hi ha vist una "pintada" on posava que el pròxim atemptat seria a Puigcerdà.

- Au, vinga, home!

- Ves "por ahí".

- Aquesta vegada us heu passat.
- Això fa quince dies que ho sabem i no es una pintada, sino una pancarta.

- Doncs a mí em van dir que eren uns panflets tirats a Les Rambles -vaig dir jo- Sigui com sigui, la bomba no anirà dirigida a un pobre desgraciat com jo.

- Oh! , ves a saber. Aquestes coses no se saben mai.

- Jo tinc bones informacions -replicà el Sr. Pere- Això no es un fet casual. Per entendre-ho cal anar molt amunt. Us puc dir, resumint, que una xarxa terrorista d'extrema esquerra, subvencionada per la CIA i amb elements de la internacional feixista i de la Triple A introduïts d'estrangers a l'organització, té la seva seu a Queixans. Es va triar aquest lloc per la seva proximitat amb la frontera. Aquesta informació es absolutament confidencial. La policia ha estat investigant a fons, però esperen que algú d'esta organització doni un pas en fals i, llavors, enxampar-lo. El atemptat seria contra una personalitat del món industrial que ens ha de visitar un dia d'aquet Potser ja és aquí. Després de l'assassinat fugirien ràpidament per la frontera i bona nit i bon hora. Pot passar d'un moment a l'altre.

Just acabar la frase vàrem sentir un soroll com d'explosió que provenia del "surtidor" o de la plaça dels "héros." Tots vam correr cap amunt, sense parar la. I al arribar davant del Gatzara vam veure com un bon tros de la marquesina del Casinc estava per terra. Dir-nos que havia estat pel vent i deixar anar tots a mateix temps -ni fet esprés- una bufada de tranquil·litat, tot va ser una. Després ens miràrem i ens saludàrem amb un adéu avergonyit.

KERE

ELECCIONES SINDICALES



El mes de febrero ha sido el mes de las elecciones sindicales. Por todo el país se han ido celebrando y los periódicos han venido llenos de datos -casi siempre contradictorios, según la fuente de información- sobre ellas. En el momento de cerrar RUFACA teníamos noticias de que solamente una empresa de las ubicadas en nuestra comarca las había realizado: la Industria Electrónica ABET, que les correspondía elegir a tres delegados, cargos que recayeron en Alfonso Vacas (25 votos), Rafaela Bernat (23 votos) y Encarna Herrero (17 votos). Ninguno de los tres está afiliado a alguna de las Centrales Sindicales constituidas en la Cerdanya: Comisiones Obreras (CC.OO.) y Unión General de Trabajadores (U.G.T.).

A partir de esta situación, y a fin de que nos aclarasen sus puntos de vista, hemos realizado un pequeño cuestionario dirigido a ambas Sindicales.

RUFACA: En pocas palabras, ¿qué es y qué pretende vuestra sindical?

CC.OO. Comisiones es un sindicato de clase. Digo de clase porque nació, lo parieron las mismas fábricas, con sus abusos y desconsideraciones por parte de la oligarquía. Es decir, que todos los obreros son sus "padres", por lo que lo deben cuidar como a un hijo, ya que de esta forma se cuidan a sí mismos. Pretendemos que exista más igualdad, más justicia (social), más bienestar. Igualdad en el trabajo tanto para hombres como para mujeres, con la necesidad de a igual trabajo igual salario.

UGT. La Unión General de Trabajadores es la primera organización de clase que fundaron los trabajadores en el Estado Español. Se fundó en Mataró el año 1888 por obreros tipógrafos, textiles y ferroviarios bajo la orientación de Pablo Iglesias. Nos definimos como Sindicato de Clase, Democrático Autogestionario e Internacionalista. Pretendemos la defensa de los intereses de la clase trabajadora y la lucha por su emancipación. Propugnamos la transformación de la actual sociedad clasista en una sociedad socialista, es decir, sin explotadores ni explotados. Donde los auténticos protagonistas sean los trabajadores. No aceptamos tuteladas ni imposiciones de minorías o vanguardias.

RUFACA Una de las acusaciones que se han hecho a los sindicatos es que sean correas de transmisión para los partidos. ¿Hasta dónde es cierta esta acusación, en vuestro caso: CC.OO. -PSUC, PCE. y U.G.T. - PSC., PSOE.?

CC.OO. Rotundamente es falso. Lo que pasa, o puede pasar, es que los intereses del sindicato sean paralelos a los de los partidos, en nuestro caso el PSUC; y sólo será entonces cuando vayamos por caminos paralelos. También se da la circunstancia que tanto el PSUC como el PCE tienen una política de cara al proletariado y CC.OO., nacida del propio trabajo, tiene que tener, por fuerza, los mismos intereses.

UGT. La teoría "correa de transmisión" es de Lenin y la aplican todos los sindicatos y partidos comunistas con relación al partido.

RUFACA ¿Qué pensáis de la tan cacareada cuestión de la unidad sindical?

CC.OO. Necesaria y urgente para todos los trabajadores. Pero por causas ajenas a CC.OO. no es posible, por el momento. Esperemos lo sea en un próximo futuro.

UGT. La UGT. entiende que la clase obrera es una sola, su historia una sola y por tanto propugnamos la unidad de la clase trabajadora. Prueba de ello es el Congreso de unificación UGT.- USO.

RUFACA En las recientes elecciones sindicales y concretándonos a la Cerdanya, no parece que haya habido demasiado interés por parte de los trabajadores. ¿A qué es debida tal situación?

CC.OO. A que aún existe un cierto recelo por parte de los propios trabajadores a sindicarse, y no se dan cuenta que de esta manera hacen el juego a la patronal. Y por lo tanto van en contra de sus intereses, lo que hace que la celebración de la elección sea un paso difícil.

UGT. Prolifera en exceso la empresa de menos de cinco trabajadores y ello induce a ignorarlas.

RUFACA ¿Qué perspectivas se os ofrecen, siempre dentro de Cerdanya, cara al fortalecimiento de vuestro sindicato?

CC.OO. Comisiones tiene muchas esperanzas de que en un próximo futuro sea un sindicato fuerte en Cerdanya y por lo tanto, consiga una clase obrera fuerte, sana y dispuesta para la lucha por la justicia y la libertad.

UGT. Despertando la conciencia de clase y dando alternativas válidas a los problemas actuales.

Josep Peitx



BANCO
HISPANO AMERICANO
P U I G C E R D A

ANUL·LACIO DE LA DELIMITACIO DE SOL URBA I NORMES SUBSIDIARIES APROBADES

El Botlletí Oficial de l'Estat de 31 de Gener de 1.978 publicava la resolució del Ministeri d'Obres Públiques i Urbanisme en la que s'acorda respecte a la Delimitació de Sòl Urbà i Normes Subsidiàries del Planejament d'Urús "aprobar únicament como suelo urbano las zonas que el proyecto denomina casco antiguo, recogidas en las páginas 77 y 78".

Aquesta resolució considera en part, el Recurs d'Alçada interposat per diversos propietaris de Grus i, per tant, modifica la resolució de la Comissió Provincial d'Urbanisme de 2 de desembre de 1.976 que l'aprova.

Destaquem alguns dels motius aduits en el recurs, ja que així es fa molt més entenedor el cas:

— La Delimitació qualifica com a Sòl Urbà un total de 25 hectàrees, incluint-hi terrenys que no tenen els mínims serveis d'urbanització que exigeix la Llei del Sòl.

— Les Normes Subsidiàries en realitat volen ésser un Pla General esquifit, doncs estableix tipus de sòl que la Llei només preveu que ho fassin els Plans Generals.

— En l'apartat VI del recurs es diu: "Las supuestas Normas Subsidiarias constituyen un gravísimo ejemplo de imprevisión y de violación de la protección urbanística que toda Norma debe establecer".

— Amb aquesta Delimitació l'Ajuntament d'Urús preten subsanar nombroses construccions il·legals concedides, i dels quals ell és responsable. "...incluso el mismo Sr. Alcalde construía bloques de viviendas ilegales, además de otro bloque cuya edificación suspendió el Gobernador Civil de Gerona...".

La Delimitació de Sòl Urbà i Normes Subsidiàries de Grus que ara s'han anul·lat, van ser les primeres en aprobar-se, després

FALSA ALARMA

El passat dia 9 de Febrer, a tres quarts de tres de la tarda restà tancat a la circulació, el carrer Major de la Vila.

Així i el fet de veure un grup de bombers de la vila que hi feïnajaven, va motivar a dos redactors de RUFACA, que moguts per el que podia ser un esdeveniment d'interès, fessin acte de presència al mateix carrer.

Informats pel Sr. Francisco Pubill, van aclarir que es tractava d'un servei per desembossar un tros de clavaguera de dit carrer.

Ens alegrem de que el motiu no tingué altra transcendència.

Meritxell Sastre i
Rosa Aguilar

de les impugnacions i reclamacions de que va ser objecte el Pla mig-comarcal que va estar a informació pública a finals de 1976. Posteriorment, i seguint pel camí de les ordenacions municipals individuals, van aprobar-se les corresponents a Bolvir, Ger i Fontanals de Cerdanya (Queixants, Urtg i El Vilar), amb un contingut urbanístic molt semblant a les de Grus.

Aquest fet posa de manifest, una vegada més, la necessitat urgent de comptar en el plaç més breu possible amb un PLA D'ORDENACIO per a tota la comarca, que prescindint de divisions provincials artificials i el·laborat democràticament planifiqui el desenvolupament global de la nostra comarca.

A. TEIGNIER

EL POBLE DE LLIVIA ES MODERNITZA

L'Ajuntament de Llívia s'ha proposat fermament senyalitzar amb rètols indicadors les direccions dels pobles adherits al seu municipi (Cereja i Gorguja) o bé coses com la famosa farmàcia, doncs eren molts els que, quan es trovaven a Llívia, ho havien de demanar. El rètol indicador, sembla ser, que es col·locarà a l'entrada del poble i tindrà unes magnituds força considerables.

Al confeccionar-lo es tindrà molta cura en resoldre els noms dubtosos que cal posar-hi, com es el cas de CEREAJA (que haureu notat no hem escrit ni SAREJA ni SEREJA), ja que com fa constar en Max Cahner, del Congrés de Cultura Catalana, i basant-se en el filòleg Joan Coromines i el seu llibre

de toponímics, existeixen antecedents del segle XI en aquest sentit, malgrat que en el XII s'escriu alternativament CEREAJA i SEREJA fins que a finals del XII, també, es comença a emprar-se SAREJA.

L'origen doncs, etimològic, es CEREAJA, i així les normes donades per l'Institut d'Estudis Catalans -a l'any 1932 i en el marc de la Generalitat- eren en aquest mateix sentit: CEREAJA. Per això, ells també l'utilitzen al ferne esment en l'Enciclopèdia Catalana i aconsellen reparar-lo igual.

Per tant, no ens haurà d'extranyar veure escrit CEREAJA en els esmentats rètols indicadors de Llívia.

A. M.

EL PASSAPORT

En els primers dies del mes de Febrer, el Govern espanyol ha signat un reguitzell d'acords bilaterals amb diversos països europeus: Austria, Alemanya, Bèlgica, Holanda, Luxemburg... Una de les matèries estudiades era la possibilitat de suprimir el passaport entre els esmentats països de tal manera que sols fos necessari per qüestions de residència laboral.

El cas de França és un pèl diferent. I no en el sentit de l'acord de supressió per viatges turístics, sinó en la tardança de l'aplicació de l'esmentat acord bilateral. Segons les nostres notícies, ja en temps de la primera estada d'en Fraga Iribarne al Ministeri d'Informació y Turisme, s'havia signat. I mentre els nostres veïns francesos ens visitaven tan sols amb el Carnet d'Identitat, nosaltres —segons sembla— ciutadans de tercera, ens calia la possessió del passaport. Sortosament avui s'ha acabat aquesta discriminació, encara que no per a tothom, doncs en una nota apareguda a la premsa i data da Irún, manifestava que als menors de 18 anys, els calia, també, una certificació paterna conforme la qual s'autoritza al portador l'entrada a França.

El cas d'Andorra és més complex. L'acord no ha estat signat i seguirem precisant el passaport per anar-hi. Estic pràcticament convençut que les autoritats andorranes no hi tenen cap inconvenient en la supressió, per la qual cosa deu ésser al govern espanyol qui no li interessa. Una explicació podria donar-se en el sentit que d'aquesta es dificulta, en part l'accés a les valles andorranes i provoca un més petit defugiment de despeses a l'exterior.

P

NITS INTRANQUILES

El dia 14 de Febrer, Diada dels Enamorats, a 3/4 de 12 de la nit un cotxe conduït pel seu conductor -que ja no devia estar gaire enamorat de la calçada-, va pujar a la vorera, trencant els vidres d'un aparador. Com sempre, hem de dir la mateixa frase: "Per sort, no hi passava ningú..." De totes maneres ens n'hem enterat per la trencadissa de vidres i el soroll que es va produir, despertant tot el veïnat.

Però quantes vegades un cotxe està a punt de ficar-se dins d'una botiga o empotrar-se en una façana i ningú hi ha prè part?

Aquest darrer estiu, i durant tan sols unes hores determinades, es multaven els cotxes mal aparcats. Per què no es podrien dedicar, també, unes hores de la nit a posar-ne a la gent que fa "rallys" per Puigcerdà? No creguem que sigui necessari esperar que els fills o qualsevol veï del poble hagi d'ésser atropellat per, llavors, prendre els remis oportuns.

J. M. T.

ENYORANCES O RECORDS

Era el mes de Gener: tindria jo de set a vuit anys; recordo que feia d'escolá a l'Església de Sta. Maria; hi havia un casori de bon matí a les cinc; havia nevat tota la nit. A l'obrir la porta de casa la feina va ser nostra. La meva germana gran va saltar per la finestra i amb una pala (que ja teníem apunt per si arribava el cas) va fer camí fins a la porta de la rectoria; jo anava al seu darrera fent-li llum amb un fanal, (que avui encara "guardi").

En arribar a l'Església ja varem trobar a MOssen Cel-lestí (que era un vicari molt jove i trempat, fill de Pons), i junt amb el sacristà el nen "xicu", feien el preparatiu pel casori. De seguida varem venir els nuvis i els convidats, tots plegats mitja dotzena. Després de la Missa em varen donar dos o tres grapatets d'ametlles y confits d'aquells rodons i graballuts de tots colors i dues pessetes! d'estrena.

Mentre es preparaven els "patracols" del casori a la sacristia, va venir el vell "Boira" diguent que la Diligència no podia sortir per la molta neu que havia caigut; així és que tothom amb cara llarga se'n va tornar a casa. Puix era costum, una vegada finit el casori, acompanyar als nuvis fins a la "placeta de les Monges", d'on sortia la "Diligència". Per aquell temps era una novetat veure com algun parent o amic marxava cap a la "Mata", que així es deia l'anar a Barcelona.

El mateix tems donava gust veure quan arrancava el "tiro" amb aquets cinc mules i sentir com el cotxer feia espategar el "fuet"; aixó ho solia fer molt bé el "Picalondres", home de mustatxo, un caliquenyo a la boca, i aquell capot de llana foinat de drap vermell. N'era una figura d'home valent i trempat, doncs ho havia de ser per força, haver de travessar tota la Collada fins arribar a Ripoll...

Tornant enrera... en arribar jo a casa, m'esperava un bon tupí de sopes d'all ben calentes que fessin passar el fret, i de seguida a preparar la cartera i "filar" cap a l'escola, doncs anava als Escolapis, i no volien que fes massa festes. Així és que tant si feia bon temps com si "rufacajava", nosaltres cap allà s'ha dit si hi havia neu, ja ens feien camí fins al "Pou", (doncs jo vivia als "horts Carranxi").

El "Pou" era el nom que donavem a l'avui Rambla Josep M^a Martí, doncs fins no fa tants anys n'havia un. En arribar al Casino Ceretà, ja trobavem els veïns que netejaven cada un el seu troç, i en arribar a "Sant Domingo" i agafar el carreró per anar a les Escoles Pies, ens posavem un "esclop" al cul, doncs feia baixada i anavem més depressa. En arribar a l'Escola ens esperava el Sr. mestre, que ens feia passar el fred apilant la neu del pati; Quan entravem a classe, ja hi havia una

bona estufa de llenya encesa; donavem les lliçons, i a esperar l'hora de sortir per anar a fer les nostres competicions de "baldufi", o de boles. De tota manera acabavem fent volar la cartera a l'esquena d'algué o rebent un cop d'esclop", i en arribar a casa ens hi acabaven d'afegir la "torna"; jo en puc donar fé, perquè, la veritat sigui dita, no era pas dels més mansos.

El dijous a la tarda es feia festa d'estudi, i ja ens teníem a una bona colla, per a no dir tots, a davant de cal "Rude", prop de "Sant Domingo", esperant fessin el foc al carrer per a fer escalfar ben ruentes les llantes de ferro que posaven a les rodes dels carros, i "espigar" com pintaven els aixos amb coloraines.

El que més m'agradava de veure, és quan treien el ferro del foc tan ruent; en sortien uns colors... i quina flaire en posar-los damunt de la fusta de freixa seca; que n'era de encisador!

Quan acabaven la feina, ens deixaven apagar el foc a cops de perol. Triem l'aigua d'una pica que hi havia a la mateixa façana de "Sant Domingo"; tenia dos brocs per on sempre hi borllava l'aigua; després amb unes graneres de brucs escombraven tot el troç de la plaça, doncs hi havia el Sr. alcalde, que li deien el "caga l'olla" (ja ho saben molts del poble), que vivia quasi al davant i ho volia ben net; de tota manera tothom deia que era molt bon home, molt seriós, i es cuidava molt bé de tot.

Recordo que a estudi hi venia sovint, per a mirar si apreníem força, i sempre ens deia: "mireu, mainada, que mentre hi hauran rucs, hi haurà que anirà a cavall", cosa que nosaltres llavors no enteníem gaire bé.

Com diu el "ditxo", deixant a Sant Antoni al darrera trobarem la Candalaria. I que em direu del Carnaval de la Vila? Tota la mainada l'esperavem amb candeletes, perquè el primer dia a les 11 del matí, sortia el vell Naudi "a fer callar la figareta". Ja us podeu pensar quina brega hi havia entre tota la mainada per "pescar" la "figareta", puix duia una canya amb un cordill llarg, i el cap d'avall una figa seca "estacada", i amb un bastonet que duia a la dreta, picava la canya... i, apa, espavilla't a agafar la figa amb la boca, i el cap d'una hora era una grossa rialla de grans i petits.

Per la tarda, a esperar que sortissin les comparses del Casino de dalt, del de baix, del "cicle" i "ca l'oras", acompanyats de les dues orquestres, l'una la dirigia el "Flores", i l'altre el "Degollada". De "cal Lores" i del "sicle" també en sortien alguna xaranga.

Era, doncs, festa per la gent gran, i la mainada, a dormir s'ha dit, i fins un altre dia.

PEP AGUILAR I COLOMER

FA MOLTS ANYS

El Casino Ceretà, descrit en una guia de 1,915 com "elegante y suntuoso edificio edificado ex profeso y con espacioso teatro", conegut per "el Casino de Dalt" per distinguir-lo del Círculo que era i segueix essent el de Baix, i àdhuc per diferenciar-lo d'un altre que encara que per poc temps hi havia: el Gran Casino, situat darrera l'antic camp de futbol, amb la seva gran terrassa sobre la pista del terreny on se celebraven els concursos hípics i amb les seves pistes de tennis.

Diem doncs que aquest Casino Ceretà construït el segle passat era d'actualitat perquè en ell es donava cita la població en les contínues representacions teatrals (tres per setmana durant els mesos d'estiu) amb companyies de Barcelona que romanien a Cerdanya durant tres mesos.

Fou actualitat també el juliol de l'any 1.904 ja que el foc destruï totalment el teatre. La reconstrucció fou ràpida i quatre anys després, el juliol de 1.908 fou inaugurat per la companyia titular del Romea de Barcelona i de la qual formaven part el gran Soler i la Margarida Xirgú.

I no oblidem els valls de Carnestoltes que duraven fins la matinada, amb moltes disfresses. Hi havia el dilluns la festa pels petits molt concorreguda. Sota el seu sostre són molts anys de vida puigcerdanesa.

NOSTALGIC

DELCOR
—
JOYEROS

1806-1978

PUIGCERDA

ELS OCELLS CURIOSOS DE
LA CERDA NYA

LA CICONYA BLANCA

La cigonya blanca es un au palustre de considerable grandària, fins 101 cm., te el plumatge de color blanc, rêmiges negres i el bec i les potes de color vermell. Te el vol planejat amb un batiment d'a-les lent i amb el coll estès del tot;

les lent i amb el coll estès del tot; es una au totalment estival que cria a Europa i rarament hiverna als Països Catalans, fent-ho normalment a l'Àfrica.

REGIM ALIMENTARI

La cigonya blanca (*Ciconia ciconia*) s'alimenta bàsicament de petits rosegadors, serps, granotes, etc., per la qual cosa ha de viure prop dels llocs on hi hagi cursos d'aigua.

NIDIFICACIO

Fan uns nius molt grans a les xemeneies, campanars, tronques d'arbres grans...els quals són ocupats i engrandits un any darrera l'altre, arribant fins a volums insospitats.

Al Principat els únics llocs de nidificació que coneixem els trobem a les comar-



Cigonya femella, fotografiada al campanar de Barbastre.

ques de ponent, així p. ex. les tenim a Soses, Aitona, Seròs, la Granja d'Escarp, Massalcoreig, Sunadell, Torresera na, Corbins, Menarquens (a totes aquestes viles trobem nius als campanars) i a Alcarràs trobem un niu a dalt d'un arbre al mig d'un camp.

OBSERVACIO A LA CERDANYA

A la nostra comarca podem veure les cigonyes dos cops cada any, quan fan les seves migracions tot seguint el curs del Segre. Molts anys, les haureu vist, cap a la tardor, en grup de dotze o més al campanar de "la vila".

AMADOR VINYOLES

SALVEM EL SEGRE

Ves per on a la Cerdanya també tenim problemes de contaminació; un exemple clar n'es el Segre, ja que després de recollir les aigües residuals, de Puigcerdà sobretot, segons, com es diu habitualment, "FONTS DIGNES DE CREDIT", resulta que presenta una contaminació molt forta, massa forta. No cal ser gaire espavilat per veure que les aigües residuals de la nostra vila demanen un tractament abans de ser abocades sense més ni més al riu: d'aquest tractament que cal fer s'aconsegueix per les DEPURADORES. Tenim ten compte que les municipals no son, potser, gaire lluny, podem pensar en "qui ens la prometrà?".

EL BOSC DE RIBERA

S'entén per bosc de ribera aquella comunitat, d'arbres sobretot, que es fan a la vora dels cursos d'aigua. Al Segre tenim entre d'altres dos arbres ben significatius: el salze i el vern.

Però, vet aquí, que pel fet de que en els darrers anys no hi hagi hagut una legislació al dia o bé perquè no es complissin les normes que hi havien, hem arribat a una

situació que en el cas del bosc, de ribera, podria determinar, sinó s'hi posa remei a través d'una normativa legal justa, la desaparició d'aquest tipus de paisatge.

Efectivament, segons sembla hi han algunes empreses que es dedicaven a l'extracció d'àrids que en certs casos provoquen autèntics desastres ecològics, ja que per tal de treure més profit al seu treball arrenquen amb llur maquinaria moltes vores del Segre cerdà, convertint-lo, llavors, en un canal d'aigua al voltant del qual ja no hi ha vegetació i de retruc també se'n van les truites que cerquen les fresques ombres del brancatge (o si no demaneu-ho als pescadors). I encara més, es contribueix amb l'arrossegada de materials riu avall al desertització del nostre planeta (un dels estralls més greus de la humanitat actual).

Sembla, però, que amb les normes generals que s'aprovaran a diferents municipis cerdans una ampla faixa de terreny a banda del riu (aprox, 400 m) quedaran protegits. Esperem que amb els nous aires que tot just comencen a insinuar-se quan les lleis entrin en vigor siguin per a tothom iguals i a més ES FACIN COMPLIR.

A. de la N.

DE SUISSA

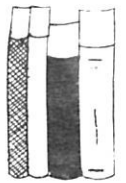
A LA CERDANYA

El passat dia 9 de febrer i organitzat pels Amics de la Natura, tingueren ocasió de veure un interessant film del Sr. Josep Moliner sobre la vida de les truites. En ell veïrem a través de seqüències, en alguns casos úniques, des del procés de fecundació artificial fins a la truita adulta, passant per la fresa, el procés evolutiu i les malformacions congènites. El film serveix a més, de testimoniatge d'un intent força reeixit de fecundació artificial i cria en viver. Avui, però, s'importen de Suïssa els ous fecundats a la classica truita del Segre, la "Truita fario". Aquesta interessant experiència demana col.laboradors, qui s'hi apunta?

M. i B.



DESDE L'ARXIU



DOCUMENT SOBRE LA FUNDACIÓ DE PUIGCERDÀ

Suara hem celebrat el VUITE CENTENARI de la fundació d'aquesta vila; fet que arranca d'un document memorable que s'ha pogut conservar gràcies al "Dieta-rium fidelissime Ville Podiceritani", començat pel discret notari Onofre d'Ortodó i continuat per altres significats escrivans. Serà bo, doncs, que tothom conegui el text d'aquest important document que, traduït del llatí, oferim a continuació. Diu així:

"Donació del lloc per construir-hi Església i cases.- Transalació de l'església de santa Marià del lloc d'Hix, al Mont Cerdà, per çò com la vila d'Hix fou trsladada pel rei Alfons, al Mont Cerdà (1).

"Es fa saber a tothom que Nos Alfons, per la gràcia de Déu, Rei d'Aragó, Comte de Barcelona i Marqués de Provença, per la utilitat y profit general de tota la Cerdanya, he fet traslladar la vila d'Hix, al lloc anomenat Mont Cerdà. I havent-se presentat davant Nos, el Bisbe d'Urgell Arnau de Perexens, demanant-nos que li assignéssim, concédissem i donéssim un lloc en l'esmentada vila de Montcerdà on pugui construir-hi cases i edificar-hi una església a glòria de Déu i a honor de Santa Maria d'Urgell; Nos atenent aquesta sollicitud i seguint la voluntat del Sr. Bisbe i les pregaries de l'Arquebisbe de Tarragona, Berenguer, i d'altres bisbes així com dels assenyats homes daquesta nostra terra, hagut consell en la predita vila de Montcerdà, li hem donat un lloc on pugui edificar-hi l'església i construir-hi cases, ja que no és lícit a ningú edificar cap església ni oratori en tot el bisbat d'Urgell sense el permís del Sr. Bisbe, i per çò com l'església de l'anterior vila d'Hix consta que sempre ha estat del susdit Bisbat i del seus predecessors. I com que amb motiu d'aquesta translació de la vila no volem minvar en res el dret competent al Bisbe i a l'església urgellenca, per dret i amb raó donem, concedim, delibèrem i entreguem el predit lloc a l'esmentat Bisbe i a tots els seus successors i a l'església d'Urgell, els quals ara de present i per sempre més, el puguin tenir i posseir

lliurement, de manera que a ningú més no sigui permés edificar cap església ni oratori en l'esmentada vila ni en sos termes, sense la voluntat del predit Bisbe o dels seus successors.

"Doncs bé, Nos el Rei hem convingut i estem d'acord amb el susdit Bisbe i amb els seus successors, en que tothora els protegiem i els defensarem contra tota persona -homes o dones- per tal d'emparar, mantenir i guardar el predit lloc. I si algú anés en contra d'aquest nostre document de donació per anular-lo, que no valgui, ans bé que permaneixi sempre ferm, i a més a més, s'estengui per duplicat".

"Fou fet a Lleida el XVII de les calendes d'abril de l'any del Senyor MCLXXVII". (Aquesta data correspon al 16 de març de 1178).

A continuació segueixen les signatures: Signa el Rei Alfons, Comte de Barcelona i Marqués de Provença; la Reina, Comtessa de Barcelona i Marquesa de Provença; Berenguer, Bisbe electe de Lleida; Blanca; Sanç de Mataplana; Hug de Foix; Berenguer, Arquebisbe de Tarragona. I signa també el notari reial Berenguer de Parets, el qual va estendre aquest document el dia i any esmentats.

BREU COMENTARI del text que acabem de transcriure: Diguem, d'antuvi que ara fa vuit-cents anys, el Rei Alfons I el Cast, enamorat d'aquest turó de Montcerdà, guaitant-lo des d'Hix, va construir-hi una notable vila forta i ben murada, que fos un baluart inexpugnable en aquests confins del seu reialme, contra possibles embats dels seus enemics; una talaia permanent dels passos de Querol i de la Pera.

Doncs bé, en aquest document, a petició del Bisbe d'Urgell, el Rei va assignar, cedir i donar un terreny per l'edificació de l'església parroquial de Santa Maria de aquest puig de Montcerdà, que amb el temps seria el "Podiumceretanum" o Puigcerdà.

Tanmateix cal fer uns aclariments per tal d'interpretar bé aquest document. En primer lloc, cal saber que -baldament sigui aquest el primet document que posseïm referent a la fundació de Puigcerdà- sabem no obstant, que dos anys abans el mateix Rei Alfons havia comprat al monestir de Cuixà, aquest turo on va edificar-hi la Vila.

D'altra banda, cal tenir en compte que allò que es va traslladar a Montcerdà, no era pas ni l'església ni el poble d'Hix, sino la CAPITALITAT de la Cerdanya; capitalitat que d'Hix va passar a la vila de nova fundació: Puigcerdà.

Endemés, sembla que en fer el Rei aquesta concessió al Sr. Bisbe, la traslació de la capitalitat de la comarca, des d'Hix a Montcerdà ja era un fet; car diu "mutare feci" (he fet traslladar); per tant vol dir que ja començava d'haver-hi gent a la naixent vila de Puigcerdà; aleshores és quan el Sr. Bisbe demanà poder-hi construir cases i edificar-hi l'església de Santa Maria.

Diu també que el Rei -atesa la petició del Sr. Bisbe... "i dels assenyats homes d'aquesta nostra terra, i havent tingut consell en la predita vila de Montcerdà..." etc.; sembla ben clar, doncs, que -u l t r a els homes assenyats- ja hi tenia aquí a la Vila, algun lloc on pogué celebrar el consell o reunió de que ens parla el document.

I ben segur que el Sr. Bisbe no hauria pas pensat edificar una església parroquial de la categoria de Santa Maria, en un lloc on encara no hi haguessin "parroquians" o pobladors.

SALVADOR GALCERAN

Arxiver Diplomat

(1) Vegeu al final un breu comentari, aclarint aquests conceptes.

SORPRESA' PUNKS A PUIGCERDA

En primer lugar queremos explicar ¿qué se trata este trabajo, el sentido que tiene y lo que queremos lograr con él; queremos dejar claro que con todo ello no ha estado nuestro ánimo ofender a nadie ni a nada. Nuestra experiencia consistió en lo siguiente: dos personas de nuestro grupo se vistieron de algo parecido a una mezcla de Punk-Hippie-Progre-etc, en pocas palabras intentamos que pareciesen lo más extravagantes posible, nuestro campo de acción fue la calle, nuestro objetivo ver la reacción de la gente, recoger sus comentarios y analizar sus expresiones. Ni qué decir tiene que la primera reacción de la gente fue la sorpresa, cosa natural dado lo poco apropiado del escenario, un pueblo de montaña apacible y tranquilo, para salir a pasear un par de "cosas" extravagantes, teniendo en cuenta, además, que los extras no son muy frecuentes en Puigcerdà.

Por un lado, pues, tenemos los comentarios, que constituyen la parte irónica y superficial de la experiencia y por otro el relato de nuestros compañeros disfrazados que intentarán describir la reacción de la gente, observada desde "primera fila".

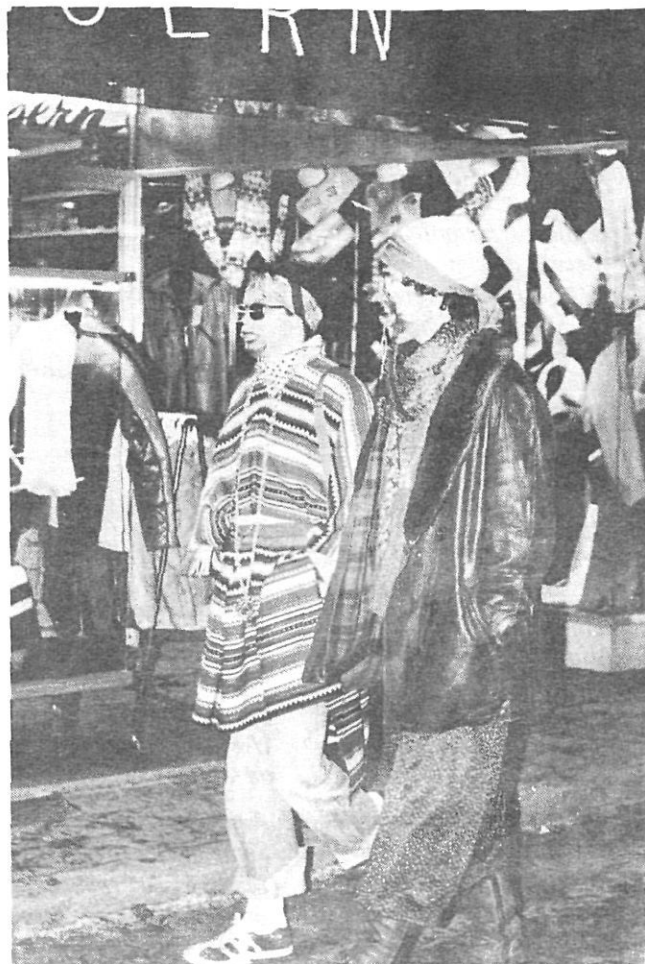
Hubo comentarios para todos los gustos, desde los agresivos: "Porta l'escopeta!" o "A Siberia!", hasta el que nos quería convertir: "Aquests els ensenyaria jo a viure!", pasando por el que cree comprendernos: "Si se'ls tracta com a persones normals, son inofensius". Un grupo importante es el constituido por los alarmistas: "Si venen amagat!", "Anem que encara hi hauran tiros", "No els mireu que ens ferien mal", "Aquests el que buscan es camorra!", "Si solo son dos no hay peligro", "Nadie sabe dedónde vienen ni a dónde van, hay que averiguarlo".

Tampoco podrían faltar los comentarios de los moralistas: "Quina barra! s'ha perdut la vergonya!", "Si aixó es la democracia, jo m'hi pixo!", ni los referetes a las nacionalidades, como varias alusiones despectivas a los "moros" y comentarios de este tipo: "Es veu que a Amèrica i Londres tots van igual", "Hem fa l'efecte que son alemanys", "No deuen ésser espanyols", "Angleos no en son", "A França el carnaval es més tard, pero ja el comencen aquí". Desde luego las alusiones al carnaval fueron frecuentes, cómo no.

El que más y el que menos intentó agruparnos en algún movimiento conocido: "Punks, son punks!", "Deuen ser hippies"; "Una cosa es ésser punk i l'altra passar-se", "Ara en lloc de hippies van així", "Mira mamá, son els punks -calla nena que et fotré una bleda", "Si estos son hippies, yo soy Napoleón", "Es un nuevo movimiento cómo se llama?, estos son los que no distinguen sexo". Y este fue un comentario de un amigo íntimo de los disfrazados: "Sembla me n' tida!, quina fatxa!, se'ls ha de veure per davant la fatxa que fan!".

El resto de los comentarios aludían más a nuestro aspecto exterior que a lo que podíamos representar: "Si jo surto així també hem mirarán", "A estos les mira todo el mundo y a nosotros nadie", "el que hem de veure!", "Ya me están poniendo nervioso estos tíos", "El ros está molt bó" (gracies). Pero vayamos por el grupo de comentarios, quizá más significativos, el de las burlas, como "mirad niños, los Reyes Magos", "Jordi, a veure si te'ls lligues" o el ridículo comentario oído a una pareja: "Cariño, ¿quieres que me vista así esta noche? Y de aquí nos vamos a los insultos de los que entresaca - mos éstos: "¡Qué par de monstruos!", "Astronautas." Has vist quin parell d'adesiosos". Del resto de comentarios sólo merece ya mención el siguiente: "van així, però venen aquí, saps?".

Es importante contrastar la reacción de sorpresa de la gente de Puigcerdà con la burla con que nos "obsequió" la gente de Barcelona, gente que se las da de haberlo visto todo, de civismo y de demócratas, nos dio una prueba de mala educación al burlarse de alguien cuyo único pecado era no vestir como ellos, pero esto no es ninguna excusa para la gente de Puigcerdà, que si bien no se



burló de nosotros delante nuestro, sí hizo comentarios más o menos maliciosos detrás nuestro, como si tuvieran un cierto miedo de nuestro aspecto. ¿Qué puede pensarse de un señor que para burlarse de nosotros se puso un par de cacahuets en la boca a modo de colmillos, o de la muñacha que nos recreó con toda suerte de muecas, acaso Puigcerdà no debe estar abierto a todo tipo de gente?

CONCLUSION

Cuando dentro de los límites de una comunidad un miembro de ella exhibe un comportamiento diferente, inmediatamente se desencadena en torno suyo una serie de mecanismos sociales tendentes a corregir el desequilibrio producido. Sin embargo, hay diferencias que se ha convenido en catalogar como inofensivas y entonces se las tolera y hasta se las normaliza, como ocurre tradicionalmente con el "tonto del pueblo". Evidentemente esta sociedad contradictoria y alienada en la que vivimos se afirma ante todo en sus negaciones, es decir, en lo que reprime.

Es inquietante el hecho de que individuos que se saben no preparados, se abstengan de intervenir en conversaciones que se desarrollan entre personas más o menos informadas sobre el tema, mientras que por el contrario vacían estrepitosas opiniones cuando se trata de temas genéricamente considerados como "sociales", "filosóficos" o "políticos".

La conclusión generalizada y definitiva es la no aceptación por parte de la sociedad de algo que no está en sus cánones, ¿Es este el país que va con paso firme hacia la democracia? Si es así, que sepa que ante él tiene un obstáculo que salvar, aceptando al prójimo sea cual sea su ideología y aún más, sea cual sea su aspecto.



LA PAVORDIA D'AGE

El Monestir de Sta. Maria de Ripoll tenia a Cerdanya nombroses possessions, entre elles LA PAVORDIA D'AGE.

El poble d'AGE pertania en alou i directe domini al monestir de Ripoll, fins i tot l'església de Sant Julià, la qual estava baix la jurisdicció de l'Abat.

En l'any 1.579, fou investit per l'Abat de Ripoll, Pavorde fra Narcís Amalrich, que es traslladà al poble d'Age. El Sr. Rector li va donar possessió de la referida Pavordia amb tots els seus drets i pertinences.

La Pavordia era una casa de pagés, posseïa finques de gran cabuda, com el camp de la Coromina i prats contigus, constituint una important masada.

Cal dir que totes les masades d'Age pagaven censos al Pavorde, a l'igual que algunes cases d'altres pobles de Cerdanya com: Bor, Cobarrü de Talló, Gorguja, Iscol, Talló i Vilalloquent, per l'alta Cerdanya: Dorres, Enveitg, Lluç, Nauja, Oncès, Palau i Planes dels Forcants.

Els censos que pagava el poble d'Age eren els següents:

Per Sant Miguel pagaven un cens en grales quatre o cinc cases principals, que oscil·lava entre una càrrega de forment i tres de sègol, les restants havien d'entregar: Una gallina cada casa a l'any, les altres 5 cases n'havien de donar dues, una casa —Ca'l Gassa— n'entregava 4, i —Ca'l Parramón— dues i mitja. Per Sant Antoni abat, un pernil cada casa, només una n'entregava dos, i una altra tan solament mig, çó que feia un total de tretze pernils i mig que el poble entregava cada any al Sr. Pavorde. Per Pasqua, sempre les dotze o tretze cases principals, havien d'entregar un parell d'ous i mig quintar d'herba, només la masada d'en Meranges n'entregava un quintar. Finalment pagaven en diner, tres sous o bé dos, les cases més significades, fins a un diner o a un ardit, les cases més petites, exceptuant que alguna no pagava cap cens, però havia de fer con totes, l'acte de reconeixença del directe domini abacial, com a bons vas-

YOGA

La humanitat actual està vivint una evolució vertiginosa, nostres conquestes sobrepassen tots los sueños de nostros antepasados. Imaginem per un moment lo que significaria per un home del siglo XVI contemplar todos estos avances: TV, calefacció, automóviles, teléfono, etc. que para nosotros carecen ya de todo interés, por cotidianos y conocidos.

Pero si nos detenemos por un momento a observar a la gente que circula por las calles, descubriremos en sus rostros una expresión hermética, recelosa, fatigada, en tensión. La evolución física parece seguir un proceso regresivo. Si bien estadísticamente la media de duración de la vida se ha prolongado, la especie humana va debilitándose (los tranquilizantes, los laxantes, las píldoras para dormir, son auxiliares habituales de nuestros días). Como consecuencia del confort que le rodea, el hombre no hace uso de sus mecanismos de adaptación y defensa naturales. La civilización al suprimir la selección natural, permite la multiplicación de individuos tarados.

Estamos en una sociedad en la que proliferan de forma cada vez más alarmante las enfermedades mentales, el cáncer, los infartos...y en medio de todos sus avances y comodidades, el hombre descubre que no es feliz y se encuentra prisionero de su propia civilización.

Surge un afán intenso de reencuentro con la naturaleza y los valores naturales como compensación a los estragos a que nos somete el ajeteo diario.

El hombre actual, consciente de la imposibilidad de una vuelta masiva a las cavernas y bosques prehistóricos, necesita de alguna forma compaginar su vida y sus actividades con la acción total de la naturaleza. A través del Yoga encuentra una posibilidad de realizar sus anhelos.

El Yoga podría definirse como una técnica que llega a ligar el estado en el que el hombre recobra su verdadera naturaleza y vive de conformidad con ella.

Según las concepciones hindúes cualquier técnica practicada con asiduidad y concentración puede conducir a este nivel superior de conciencia que corresponde al estado de Yoga. Se podría hablar, por tanto, de Yoga del arte, de las matemáticas, del amor de la meditación, etc., siempre que estén ligados a una disciplina rigurosa y precisa.

Tradicionalmente se consideran 4 Yogas principales:

- Jnana-Yoga: El de la búsqueda intelectual, llevada más allá de los límites mentales normales.

- Bhakti-Yoga: El del amor dirigido hacia lo divino a través de una imagen de Dios de un objeto o de una persona en quien

- Raja-Yoga: El de la concentración interiorizada.

- Karma-Yoga: El de la acción desinteresada, hecha más o menos directamente para Dios.

Aparte de estos cuatro grandes Yogas y sus diversas combinaciones y variantes existen otros tipos clásicos:

- Yogas Tântricos: Basados en el principio de la fusión del elemento femenino y masculino que cada uno lleva en sí, con los elementos correspondientes a la pareja.

- Hatha-Yoga: Que es al que se suele aludir cuando en Occidente se habla de Yoga. El Hatha-Yoga admite una parte física y otra mental, si bien su práctica integral capaz de llevar a las más altas cimas de evolución espiritual no es apto para los occidentales. Puede decirse que sólo lo practican miembros de la religión hindú porque la meta que propone es la fusión con alguno de sus dioses.

Sus más cualificados representantes nunca han dejado escritas sus enseñanzas, salvo en libros totalmente indescifrables: generalmente los conocimientos se transmiten verbalmente de maestro a discípulo, y mantienen una postura hermética frente al creciente interés occidental.

La práctica de Hatha-Yoga físico, sin ahondar en la búsqueda religiosa i espiritual, se está extendiendo cada vez más por lo desproporcionado de los resultados obtenidos en relación al esfuerzo que exige.

Se compone esencialmente de dos elementos:

- Las Asanas o posturas.

- Pranayama o respiraciones dirigidas.

Acompañados siempre de una adecuada postura mental que es la que determina en gran medida los resultados,

Así, el hombre actual intenta compensar sus tensiones y frustraciones buscando una mayor armonía con la naturaleza.

una mayor armonía con la naturaleza. Frente a una vida de competencia y lucha alienantes, en la que se ve engullido como un objeto más, surge otra alternativa que le posibilita ser dueño de sí mismo en todos los terrenos —físico, mental, y espiritual—, a través de una determinada disciplina psicofísica.

"Si admitimos que el hombre es en realidad un espíritu incorporado a la materia la unión completa con la realidad exige la unidad de estos dos aspectos. Hay mucho de verdad en la doctrina que nos enseña que el hombre ha de extraer lo mejor de los dos mundos porque en ellos no existe incompatibilidad alguna, con tal de que las acciones estén de acuerdo con las leyes universales de la creación" (Swami Sivananda).

MARGARITA



ESTAMPA DE LA GUARDIA CIVIL

Quizá parezca inmodestia que sea uno que durante muchos años ejerció mando de dichas Fuerzas, se erija en cantor de estos hombres, pero es lógico que quien conozca su vida íntima con detalle, os hable de ella.

Es la GUARDIA CIVIL UNA INSTITUCION respetable de la Nación y para la NACION.

Es ella justamente con otros prestigiosos Cuerpos e Instituciones, la que sirve de garantía y sosiego a la vida ciudadana.

Su misión es sostener los cuatro pilares sobre los que asienta el orden social de los pueblos, con sus develos y sacrificios.

Custodia el orden, atiende a la seguridad de las vidas, vela por la propiedad y hace cumplir las leyes -o colabora en que se cumplan-.

La abnegada profesión del Guardia Civil hoy tan desgraciadamente convertida en planco de la criminalidad y el terrorismo lo es tanto que se ha dicho de ella que a la Guardia Civil le está prohibido todo lo que le está al Sacerdote, excepto el matrimonio.

Une los riesgos y los honores, el peligro y el mérito, la obscuridad y el esplendor del militar y del religioso, del soldado y del monje.

Duerme y descansa la Ciudad y entonces la BENEMERITA monta su queda silenciosa, en en quietud, sino en solicitud angustiosa de la búsqueda.

Los ciudadanos comercian, los gobernantes mandan, los sacerdotes y los fieles oran, los sabios investigan, los artistas nantienen el ensueño de la existencia, y mientras, ELLA, guarda las vidas, las haciendas, los mismos instrumentos de trabajo. Llega el invierno y con él, los hielos rierten sus nieves y sus escarchas sobre los montes y los llanos, tapizándolo todo de armiño.

Descansan las Villas y los Pueblos. La sombra de la noche encubre al malhechor. Frente a él, la GUARDIA CIVIL acecha en tensa vigilia, con sus tricornos y sus capotes, con sus armas...

Los hombres poderosos viajan, se desplazan a velocidades que permiten los modernos adelantos de la técnica. La soledad del monte o del llano, la carretera solitaria, la encrucijada, la frontera sombría, sumidas en las sombras, son impresionantes.

Con parajes propios al horror y el crimen con gritos y alaridos de ecos sin respuesta pero ¡He ahí la pareja!, he ahí dos o tres Guardias Civiles y el corazón del ciudadano honrado se serena. Ya no está solo. Es hermosa la compañía del orden, de la vida, de la propiedad, de la Ley, que la Guardia Civil salvaguarda con su silencio heroísmo y con su soledad. Por ello la GUARDIA CIVIL resulta un poco monje. Su soledad, no es como la religiosa, llena de presencias divinas y casi sin ausencias humanas, sino una soledad de ausencia a la madre, esposa e hijos.

Es ausencia del hogar, de los que tantas veces alejan los servicios.

CLASSIFICACIO

I

TRACTAT D'ARIDS

FORMIGO PREPARAT

SERVEI GRUA

FORNADA

ESTACIO

DE

SERVEI

RENTAT -

GREIXATGE -

PETROLEJAT

PNEUMATICS

AVDA. GRAL. TELLA, 6-13

Tel. 88 01 94

88 06 94

88 06 95 PUIGCERDA

Su madre sabe, que con frecuencia, cada salida es un riesgo y más en los tiempos que vivimos. Por eso mismo que su hijo es el guardián de la vida, del Orden y la Ley.

La esposa creyente, inicia su noche con las oraciones de los niños y sus atrevidas preguntas, y cuando ellos lo hacen por el padre, quizás ella nunca responde del todo, por eso mismo que sabe está corriendo el riesgo de la Ley de la Vida y el Orden, lo cual es para ella y sus hijos, correr el riesgo del amor y del pan.

Isidro Romero

SOCIEDADES SECRETAS EN PUIGCERDA

Mientras estábamos charlando, de forma casual, con unos amigos, en una tarde de ocio en un local, de estos tantos temas que a muchos nos interesan temporalmente por su impenetrabilidad: OVNIS, espíritus, curanderos y sus "milagros"... me asaltó la duda de si no habría alguien que los estudiara en profundidad. Decidí entonces marcharme a casa y uno de mis amigos se ofreció a acompañarme. Al salir le confíé mi duda. El me informó de la existencia en esta localidad de un grupo de gente que se dedica en sus ratos libres a estudiar de forma objetiva y analítica estos temas. Mi curiosidad se puso en marcha y le empecé a preguntar:

- ¿Cuánto tiempo hace que existe el grupo?
- Unos meses.
- ¿Cómo se decidió su formación?
- Varios de los actuales miembros, muy interesados en temas de civilizaciones desaparecidas, fenómenos paranormales y otros hechos afines, decidimos reunirnos periódicamente para tratarlos en grupo.
- ¿Tiene mucho tiempo este grupo?
- (Silencio evasor)
- ¿A qué viene tanto secreto?
- Pues en parte por la desconfianza que suscita en la gente el hablar de estos temas, y por otro lado nos interesa trabajar en grupo reducido para lograr una mayor efectividad y continuidad en nuestros trabajos.
- ¿Pero admitís a gente nueva?
- Sí, siempre que el nuevo miembro tenga un auténtico interés, verdaderos deseos de profundizar en estos conocimientos y de colaborar en los trabajos del grupo.
- ¿Qué información o material utilizáis para los trabajos?
- Sobre todo libros y documentos, antiguos y actuales.
- ¿Y si quisiera entrar a formar parte del grupo?
- Bien...otro día seguiremos hablando...

Alberto NAVARRO

EL JO

Aquest mot que el fem servir habitualment, es un producte de la nostra imaginació, que és necessari escapar d'aquesta irrealitat, i alliberarnos per complet d'aquest concepte. Que significa això?

L'home que es deixa portar pel sentit comú, queda atònit davant ull suggerència de que "ELL" es irreal i se sent impulsat a refusar aquesta idea com una estupidesa. Potser existeis quelcom més real per a nosaltres que la nostra propia persona i individualitat?

I arribant al que en un principi sembla absurd, però que es d'una inevitable conclusió de que el nostre "JO" es una il·lusió, si per conseguint tot el que percibeix es una il·lusió i res es real, excepte les aparicions que constitueixen el mon que ens envolta, incloent a nosaltres mateixos. I adhuc llavors podem veure'ns obligats a preguntarnos: Pot existir quelcom que tingui aparença real? No es tracta a cas d'una contradicció? Si "JO" soc una il·lusió que pertany al passat, tota sensació i emoció que "JO" experimento es igualment irreal, ja que ha entrat a formar part del passat el moment que ha fet la seva aparició.

Carme Parareda Franquesa



Los modelos La Molina...Masella...Meranges y Cerdanya...de nuestros tapizados los encontrará en las principales casas de muebles de Puigcerdá.

HOTEL-CHALET DEL GOLF ***

Abierto todo el año.

Servicio Restaurante.

**Tel.: 880.962
880.950**

PUIGCERDA

Qui ha de fer moure el CARRETO

El fet de bellugar-se dins d'una mateixa societat, a dins o al voltant d'un mateix carretó, no vol pas dir que juguem tots al mateix joc.

Hi ha una mena de gent, que, jo no se com s'ho arregla, va sempre a dalt del carretó; acostuma anar-hi en qualsevol circumstància, i fins i tot amb tendències polítiques de tota mena. Altres, moltes vegades sense buscar-ho, es troben tirant del carretó, i a més a més, com és molt natural, mai ho fan prou bé, o corren massa o porten el carretó pel pedregar, o es mouen poc i malament; en fi, que bé, el que podriem dir bé, mai. Es clar que, pel qui fa aquesta feina l'hi pot ésser profitós, tant se l'hi endona, però la veritat és que, també existeixen els moguts per certa inquietud de responsabilitat i amb convenciment de que solament pot marxar el carretó, si se l'empeny; aquesta espècie d'entrada és mereix tots els respectes, fins i tot caldria fomentar-la, ja que si deixem morir l'arrel d'aquesta vocació, ens podriem trobar demà amb un fet vergonyós, que sols voldriem portar el carretó els qui s'ho mirassin amb una visió premeditada i egoista.

També hi ha una mena de persones que, ja d'origen, viuen en un problema constant, persones mancadades moltes vegades d'un funcionament normal que evidentment no poden, no volen, ni saben portar el carretó i... aquests han d'anar al voltant; son els qui constantment troven faltes a tot, moltes vegades per justificar la seva inoperància. Coneixia a un feligrés d'aquesta cofradia que, noi, trobava pels a tot i... amb una mitja rialla, les mans a la butxaca, el cap un xic ajupit i una parla allargant les paraules, deia convençut: "Això és una vergonya".

Certament aquesta frase és miraculosa, va bé a tot arreu i en qualsevol situació i, lògicament, no és digna embolicar-se en un fet vergonyós. No fent res, quedes com un senyor.

Tots tenim raó, cadascú te la seva raó i la cosa es complica quan la raó d'un pretenem, més o menys subtilment, imposar-la a d'altri. Normalment sempre repel que elt pressionin les accions, però en aquests moments sembla que es tendeix a fer-se, o fer-se fer tot per mitjà d'escrits i pressions que, moltes vegades són fruit de grups molt minoritaris o, en tot cas que prescindeixen totalment d'un veritable consens popular. Aquests fan d'apuntador de la feina que han de fer els altres, i la veritat és que hi ha qui no li agraden els apuntadors, ni fent teatre.

El fet irreversible és que, entre la comunitat cal trobar la manera de respectar l'integritat personal, la personalitat Cerdana i la manera d'ésser una bona colla a portar el CARRETO.

Torp

RECEPTES DE CUINA CerdANA

“TRINXANT AMB ROSTA”

Recepta indicada per a fer a l'hivern ja que un dels productes que la componen requereix unes particularitats pròpies d'aquesta època, si bé es pot fer tot l'any excluint dita particularitat que ja us l'indicaré mes endavant.

Per tant primer us diré els productes que li són menester per a fer-la:

“trumfes” col d'hivern i rosta de canalsada, millor grassa.

Si bé de “trumfes” i rosta n'hi ha tot l'any, no és així de “col d'hivern”; aquesta és una col de la que crec no se li coneixi altre nom. Es col de cama llarga, fulles amples i esbarriades de verd intens, és de qualitat sencilla, difícil de trobar si no és en hortolans de la Cerdanya.

Com a curiositat us diré que a la primavera quan es planten les “trumfes” aprofitant el terreny, la planten entre-mig dels socs, després a l'estiu i tardor es van arrancant les fulles més grans; abans es donaven al bestiar. Això fa que vagi creixent la cama i a cada lloc on s'ha arrancat una fulla hi neix un petit brot que després fa un manadet de petites fulles;



aquestes són les que un cop els hi ha tocat la primera gelada seran adequades per a fer el “trinxat”, encara que també es pot fer amb col d'oli, col de paperina, col de capdell, i algú també ho fa amb bledes o fulles verdes d'escarola.

Tenim ja les “trumfes”, la col i la rosta? Doncs aquí va la recepta.

Triarem i rentarem bé les fulles i les posarem a bullir amb aigua salada, quan farà 1/2 hora hi afegirem les “trumfes” tallades a bocins i netes; ho deixarem bullir bé i mentre posarem les rostes a fregir a la “padella”, amb un xic d'oli; les fregirem amb poc foc i poc a poc

(s'ha de procurar no es soptin, perquè tindrien mal gust); amb una forquilla las anirem prement perquè treguin el màxim de suc; quan estiguin ben fregides, (més aviat un xic sequellones) es deixen a la “padella”; llavors ja cuites, col i “trumfes”, s'escorren bé, però guardant un xic d'aigua per si fes falta, i sense treure-les de l'olla agafarem “l'escressadora”, i les anirem aixafant com si piquessim, (és millor fer-ho a mà, doncs les eines de cuina mecàniques ho deixen aigualit); quan estigui ben trinxat, quedarà com un puré, però molt espès, ja estarà.

Llavors s'agafarà part del suc de fregir la rosta i s'amanirà bé el trinxat i es posarà en una plata i per damunt les rostes.

No cal dir que aquestes darreres operacions cal fer-les depressa, doncs s'ha de procurar que a l'hora de posar-ho a taula sigui ben calent.

Bon profit!

Rosa Aguilar

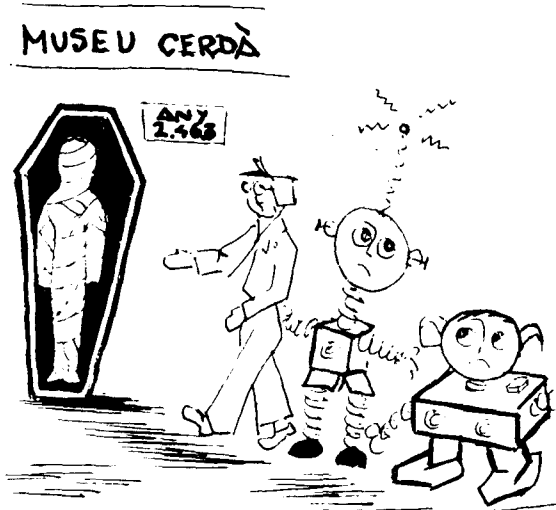
“Trumfes” = Patates

“Padella” = Paella

“Escressadora” = Escumadora

RUFACADES

A MI MANERA



- I AQUI LA MOMIA D'EN "POPET" DE CERDANYA, QUE VA TROVAR LA MORT ARA FA SET SEGLES MENTRE ESPERAVA QUE INSTALESSIN EL 2^{on} CANAL DE T.V.

La nueva España oficial, nacida el 15 de Diciembre de 1.976 y bautizada el 15 de Junio de 1.977, se apresta a ser confirmada -el 15 de Mayo de 1.978? - en aras de su pretendida homologación con la Europa real.

Don Adolfo y Don Felipe -citados así por escrupuloso respeto a la mayoría parlamentaria- afilan sus armas electorales y cuidan incluso los detalles más frívolos e insignificantes. No en vano la batalla debe darse en todos los campos, en todos los órdenes, en toda regla...El aspecto, la presencia pública, por ejemplo, es uno de los extremos a tener en cuenta; y no el de menor importancia, quizás. Al respecto, y cual si de un borrador constitucional cualquiera se tratase, se ha “filtrado” por la prensa la imagen que tienen previsto ofrecer ambos líderes en tan señalado y relevante día: Mientras don Felipe lucirá un impecable terno de fibra alemana, color verde claro, don Adolfo espera ansiosamente recibir ya pronto, un coquetón dos piezas, gris asulado, de puritita lana de Oregón.

Armando García

...oren rumors de que es vol instalar una compañía de llum a la Cerdanya, i pensen fer un gran negoci, doncs, nomé su ministrará llum quan l'altra falli.

- Vinc de l'Hospital.
- Que tens algú malalt?
- No; he anat a buscar les notes dels nens.
- A l'Hospital?
- Encare que sembli mentida!

Si a Puigcerdà s'aplica la nova llei de que als cotxes mal aparcats els hi comporta la retirada de carnet per una temporada al seu conductor, les gasolineries s'hauran de dedicar a omplir encenadors.

La revista INTERVIU ha tingut que disminuir vertiginosament la seva tirada. Algun dels rumors que corren apunta com a causa primera l'aparició de RUFACA.

EL NEN, EL TEST I EL RENDIMENT ESCOLAR

Com molt bé sabreu més d'un de vosaltres, amics lectors, fa escasament un mes es va passar un test a tots els nens i nenes en edat escolar de Puigcerdà, així com als de la resta d'escoles de la Cerdanya.

Crèiem que caldria doncs sentar una sèrie de punts, deixa'ls clars, perque vosaltres, com a pares d'aquests nens, entengueu bé la importància d'una cosa com aquesta, que feia molt de temps que no ocorria aquí, en la nostra comarca.

Els que suscrivim aquest escrit, sense cap mena de pretensions, podem —i ens en sentim orgullosos— arribar a dir que som mestres, professors d'E.G.B., i podem dir-vos que en tota classe, i en tot curs, ens trovem amb nens i nenes molt diferents, i no solsament en l'aspecte, que podria, dir-ne de caràcter, de personalitat, sino molt diferents en el sentit de



que porten diferents bagatges culturals, diferents qualitats per l'estudi, diferents actituds-atenció, capacitat de treball, etc. ... i àdhuc diferents capacitats intel·lectuals. Aleshores un mestre que es trova amb això, ha d'actuar tinguen en compte aquesta varietat, ha de programar i planificar el curs tinguen ben presents aquestes peculiaritats i diferències, a vegades abismales.

A pesar de tot això, i sense ànim de homogeneitzar aquestes peculiaritats, sense ànim de negar-les, doncs existeixen i són una realitat, podem fer una molt esquemàtica classificació dels alumnes, tinguen en compte el rendiment escolar. Els grups podrien ésser els següents:

1^{er} Grup: Constituit pels nens que treballen molt i bé. Segueixen el programa marcat pel mestre sense dificultats. Tenen, doncs, un bon rendiment escolar.

2^{er} Grup: Constituit pels nens que treballen força, amb però que no segueixen tan bé com els del grup anterior, i a vegades molt pensament arriben al suficients. Tenen doncs, un rendiment escolar mitjà.

3^{er} Grup: Constituit pels nens que no treballen gaire, i no arriben al suficient, mínim exigible per promocionar. Tenen doncs, una rendiment escolar dolent.

A la vista d'això, cal plantejar-se una sèrie de qüestions, que tot pare es formula quan veu el butlletí de notes i, se'n adona de que el nen no arriba al mínim exigible. Com és possible que el meu fill no arribi al suficient? Perquè?. Preguntes com aquestes als mestres ens en fan moltes i, molt sovint. La major part de les vegades la resposta, la trovem en afirmacions simples com: "és que el meu nen no

treballa prou", o "és que el nen no hi té gaire interès". Amb però el fons de la qüestió, el veritable perquè el nen no arriba al suficient, no ens atrevim a buscarlo, perquè tenim por de que la resposta pugui ésser: "és que el nen no és gaire intel·ligent".

Perquè ens fa tanta por, afrontar eixa realitat? Nosaltres crèiem que és perquè en tenim un concepte erroni del fet, que no és realment el que li correspon. Ja que el fet de que el nen no sigui gaire intel·ligent, no tingui gaires aptituds per l'estudi, no vol dir que no tingui o pugui tenir altres aptituds, com poden ser: una enorme capacitat pel treball, una gran habilitat manual, etc..., que poden fer d'ell, el dia de demà, un bon treballador en qualsevol professió.

I aquí és on trèiem a la llum, el test. Un test no és res més que una sèrie de proves, degudament preparades, progra-

mades i controlades, amb les quals es pot averiguar, —segons el tipus de test— la intel·ligència, la personalitat, etc..., del nen.

Tot test té una fiabilitat. Què vol dir això? Això vol dir que s'ha passat moltes vegades, i s'ha comprovat que el resultat que dona s'apropen a la realitat i són dignes de la nostra confiança.

Aleshores, el test si que no té por de reflexar la realitat i, dir les coses tal com són, sense perjudicis de cap mena, i per això moltes vegades tenim por de que descobreixi una cosa que no voldríem saber o, que no voldríem que surtís a la llum. D'aquí ve, que a vegades sentim expressions d'algun pare, semblats a "El test no me'l crec, jo ja coneixo molt bé al meu fill". Aquestes postures com és obvi són molt absurdes i molt falses. Doncs és lògic que com a pare coneixis al teu fill, i sabràs com actuarà en un moment determinat en front de determinades situacions, amb però lo que no tens és una visió objectiva, que et permeti dir: "El meu fill és més o menys intel·ligent", tampoc podras conèixer el seu caràcter amb l'exactitud y precisió d'un especialista, d'un sicòleg. Per totes aquestes raons és per lo que es passa un test, i els resultats obtinguts són els que et permeten trovar explicacions a perquè el teu fill no treu les notes que tu, com a pare, voldries per ell.

Un test passat per un especialista conscient del seu treball, que el passa bé, pot portar molts de beneficis per unes gentes com les de la Cerdanya, que feia molt temps que no tastaven ni provaven el gust d'aquest plat. Adhuc, un test serveix per obrir els ulls a determinats pares, que es neguen a reconèixer realitats, a vegades, molt evidents, i que s'entossudeixen en no veure-les, bé sigui per desconeixement o bé, per "vergonya de dir que té un fill poc intel·ligent".

Per tot això, quan us diguin el resultat del test efectuat pel vostre fill, penseu-ho bé abans de fer-ne cap comentari, doncs ha sigut passat per un especialista, que hi ha treballat molta estona. Procureu pensar amb el màxim d'objectivitat possible, en el resultat. Lo més probable és que sigui cert, amb però com tota cosa humana, el test es pot equivocar, en tot cas qualsevol dubte que tingueu, pregunteu-lo, —no us quedeu amb les ganes—, al sicòleg o bé als professors del vostres fills.

A veure, si així arribem a ésser més realistes, per poguer arribar a ser més bons pares, per uns fills millors.

Col·lectiu:
Margarida-Antonio-Joan

ANTIGÜITATS E. ORRI

Major, 30

TEL.: 880.287 PUIGCERDA

LABOR DOCENTE DEL HOSPITAL

Poco a poco; al ritmo que las posibilidades económicas y humanas lo han permitido; el Hospital de Puigcerdà ha ido extendiendo su labor asistencial hasta límites ni siquiera soñados hace unos años. Aún así nos queda mucho por andar, mucho que aprender, mucho que perfeccionar; reconocer esto, constituye la mayor grandeza y la mayor servidumbre de los proyectos llevados con ilusión. Pero un Hospital no puede caer en el conformismo de la simple asistencia al enfermo. Un Hospital debe integrarse plenamente en la sociedad a la que sirve y completar su función con la docencia y la investigación. Con el Curso de Auxiliares de Clínica, que desde hace varios meses venimos desarrollando, se ha abierto un nuevo capítulo en la historia de la Institución. Capítulo que nos proponemos hacer extenso y lleno de experiencias; pues estamos convencidos de que sólo la progresiva educación sanitaria de la población y la divulgación de conocimientos relacionados con la salud, pueden frenar el actual abuso en el consumo de medicamentos, aligerar la masificación de las Consultas y recuperar la buena relación humana y profesional entre el médico y el paciente. Quizá, la deteriorada calidad de la actual asistencia médica, no sea más que el fruto de una incomprensión, de una deshumanización, de una intransigencia que lleva al enfrentamiento. El mutuo conocimiento resulta imprescindible para llegar a entenderse, y el Hospital está dispuesto a dar el primer paso. Desde aquí y ahora, nos comprometemos ya a organizar y desarrollar en un próximo futuro, sesiones de charlas, cursos, coloquios, etc. para sectores concretos de población y con temas de interés (puericultura, primeros auxilios, etc.) para despertar inquietudes, acortar distancias y sentirse menos solos ante el monstruo llamado ENFERMEDAD.

J. LLAURO GÜELL

NOTA: AGRADECIMIENTO

Las numerosas cartas recibidas y las docenas de llamadas telefónicas y entrevistas personales mantenidas en la Dirección del Hospital de Puigcerdà, manifestándose en contra de las opiniones del ENFERMO IMAGINARIO publicadas en el nº 2 de RUFACA, hacen totalmente innecesaria una réplica por mi parte. Me limito a constatar el hecho; a agradecer en nombre del Hospital las innumerables muestras de simpatía recibidas, y a felicitar a los organizadores de RUFACA por el nivel de receptividad alcanzado en la comarca.

J. Llauro Güell



LES MEDICINES A L'ABAST DE QUALSEVOL

Bé ja ha sortit el 3^o número de RUFACA. Crec que hi fôça entusiasme i sembla que ha calat en dins la nostra Revista, cosa que ens beneficia a tots, ja que sembla que la gent es comença a obrir i aixó sempre es bó per a tots.

Jo demanaria des d'aquí que qualsevol que entengui de Sanitat ja sigui metge, enfermera o persona que senti que hagi de dir alguna cosa al respecte ho fagi. Sempre serà ben rebut, ja sigui pero bó o per dolent.

El metge del "seguro" tots l'hem necessitat alguna vegada i no estem en general molt contents.

De la medicina se n'ha fet un comerç. El metge no es només per a receptar medicinas i la veritat és que tots hem utilitzat el "seguro" com si fos una farmácia.

Molta gent només va al metge a que li recepti tal o qual medicament que li ha dit una veïna o un amic, que va molt bé per a tal o qual enfermetat.

El metge, en general, està tan ocupat receptant que no pot atendra malalts.

Aixó és un error. No dic que la Seguretat Social funcioni bé, però potser si ens ho proposésim tots aniria més bé.

La culpa no es nostra, si nó de la mala educació que hem rebut. Es hora de concienciar-nos que aixó de llençar els medicaments no porta a cap lloc.

La S.S. paga en medicines xifres esgarrifoses i no és aixó tot, és que caduquen i s'han de tirar cosa que no beneficia a ningú sino al contrari ja que la S.S. la pagem tots nosaltres.

Si no llencessin tants medicaments potser aquests centims serien per pagar a més metges, obtenir més serveis, més aparells, etc.

Pensem que un 20 % de la gent que va al metge es perque de veritat el necessita l'altre 80 % va a buscar medicines i ells mateixos s'auto-receptan.

Ens hem de concienciar-nos de que aixó és un error, perque la medicina será el que nosaltres volguem que sigui i l'hem de fer entre tots, o no?.

CARMEN MORENO

Restaurant típic de muntanya

L'ISARD

Escudella i carn a la brasa

Tel. 880.662 - 26 BOLVIR

CINE CLUB

En la sessió de cine-club del proper dia 14 de març, projectarem la pel·lícula dirigida per Lautaro Murúa "La Raulito", qualificada per la crítica especialitzada com una obra magistral en quant al seu interès artístic i comercial.

En "La Raulito" es fa un estudi sobre la delinqüència juvenil a través de la protagonista (Marilyna Ross) que des de la seva infantesa es troba llençada al carrer, obligada a lluitar contra tots i tots, per a sobreviure en una societat que li tanca les portes i l'arrossega cap el món de la prostitució i dels suburbis.

Davant els anhels de llibertat de la seva infància, la obsessió per semblar-se a un noi i el seu immens cabal d'il·lusions, la societat no li ofereix altra alternativa que la repressió d'unes institucions: reformatoris, hospicis, clíniques psiquiàtriques... que no serveixen més que per castigar, marginar i perseguir.

A part d'aquesta protesta de tipus humanista, la pel·lícula fa un plantejament sobre el concepte de "normalitat" i de les regles morals o institucions en que es basa la societat per a definir-la i delimitar-la.

Pensem que per la seva vigència i actualitat el tema ens interessa a tots. Esperem, doncs la vostra assistència i participació.

Aprofitant que es parla de La Raulito, pensem que fóra interessant fer quatre pinzellades sobre una cinematografia totalment desconeguda per tots nosaltres: l'argentina. Però abans, caldrà precisar dues qüestions: per un cantó, i com a conseqüència d'aquest desconeixement, la dificultat per obtenir dades sobre la seva evolució, dades que ens donarien els components que han influenciat el seu desenvolupament. Per altra banda, fer la constatació d'un cert aire de superioritat que adoptem els espectadors. En contemplar alguna d'aquestes poques pel·lícules que s'han projectat en els nostres cinemes. Superioritat, possiblement, provinent, en primer lloc, del característic accent que donen els argentins al castellà. Per a continuar en el fet de que la majoria de les pel·lícules argentines que hem vist compleixen la seva condició de pertanyer a una "cinematografia en crisi, abúlica, insultant i complaent". (R. Lapalma, Cínestudio 105, 1972).

Malgrat néixer a primers de segle, la primera pel·lícula que traspasa les fronteres d'Argentina, assolint un gran èxit a Europa és "Las aguas están turbias", d'en Hugo del Carril (1952).

A partir d'aquest moment apareix un moviment de joves cineastes, que buscant models en el cinema europeu (Antonioni, la Nouvelle vague française) vol trencar amb els esquemes establerts: pel·lícules

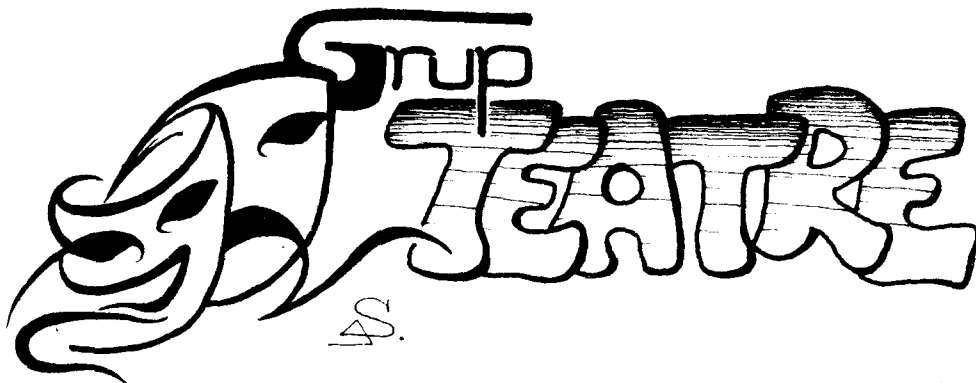


amb cantant incorporat (Libertat Lamarque), còpies d'èxits del cinema americà (Hollywood) etz. Malauradament, les intencions d'aquests realitzadors (Torre-

Nilsson, Ayala...) paulatinament, van inserint-se en els dominis de la producció americana, a través de les seves distribuïdores arrelades a l'Argentina. El seu cinema esdevé socialment nul, i es limita a reflectir gestes èpiques, personatges èpics (Martín Fierro, etz).

A finals del 50 i fins el 70, però resorgeix amb més ímpetu, un intent d'assolir un cinema arrelat al propi país, amb voluntat testimonial. Són els anys de la "revolució justicialista" d'en Perón. Pel·lícules com "La hora de los hornos", "El Familiar", "El coraje del pueblo", "El ídolo", etz, manifesten aquesta intencionalitat, portada a terme per homes com el propi Murúa, el Favio, Kuhn, Getino, Solanas

CINE CLUB



GRUP DE TEATRE

Quan va néixer l'Associació d'Amics de Cerdanya els que la integràvem des de bon principi ens vàrem proposar fer moltes activitats, que poc a poc però, amb molta seguretat i mesurant bé les nostres passes anen assolint.

Primer, va ésser la revista "RUFACA", butlletí de l'Associació, després l'agrupament d'Amics de la Natura i, darrerament ha sigut, -tal com us vàrem anunciar-, el Grup de Teatre, que amb molta alegria per part nostra, es va engroixint amb la participació de nous elements. Dic nous, perquè tots ens sentim joves, doncs hi ha carença ja conegudes d'antuvi per tothom, amb però, i això és el més important, també n'hi ha molts de gent, realment, jove, amb moltes inquietuds, i amb moltes ganes de fer teatre doncs, això és lo nostre.

Hem començat assajant una obra còmica, "El tímid de dos quarts de deu", que creiem, que molt aviat podrà ésser representada entre vosaltres. I que com tot començament, estarà plé d'errades que, esperem sabreu disculpar.

Es una obra que, tal com s'ha dit és còmica, amb una trama molt y molt senzilla, sense gaire complicació temàtica, doncs tota ella gira en torn a un punt central, que permet a l'obra mantenir el seu interès. àdhuc tinguent en comte que va ésser escrita fa un cert temps, convertint-la en una obra divertida tant pels que la fem, com interessant pels que la veureu.

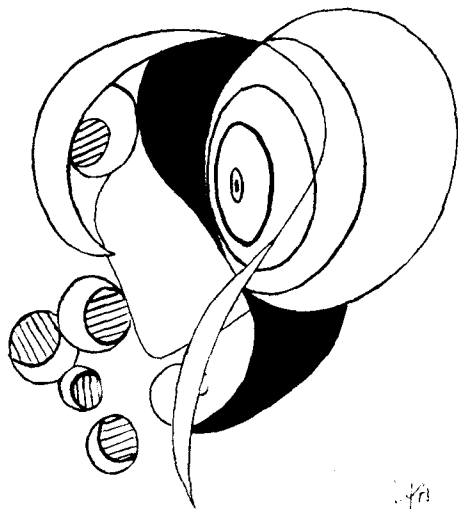
El Grup de Teatre, s'acomia esperant que en propera ocasió, ens podrem dirigir a vosaltres, cerdans, per anunciar-vos la data de la representació.

Grup de Teatre

DIVAGACIONS SOBRE EL PASSAT, EL PRESENT I EL FUTUR

El meu cigarro es desfà en infinitat d'ondes de un to blau-grisós i la meva mirada es pert en les seves ondulacions.

Soc i estic aquí, com una entitat més,



dins la infinitat de formes que em volten.

Em concentro més intensament en les ondulacions blau-grisoses i el meu cervell comença a girar i desprendre unes ondes infinites que conflueixen en un punt llunyà, allà on l'espai i el temps ignoren la seva magnitud i tot es barreja dins d'un

aire nebulós.

Es en aquest punt exacte i indefinit a on retrovo la meua identitat intermitent.

Torna haber-hi un ser, amb unes adaptacions fisiològiques diferents i uns trets psicològics inconcrets. Es un ser que, immers en l'espai còsmic intenta la seva evolució.

Em paro un instant en aquell jorn, blau i groc, en el que el sol cremava: les meves mans es mouen pesades sobre la pedra que intento moldejar, una altra barreja sorra amb sang del búfal i pintarà noves preses. La meua consciència no discerneix amb claretat entre el jo, el tu i el nosaltres. Fa calor... els ulls es tanquen... l'arbre està quiet.. olor.. presència animal..menjar... viure... llum...

Al despertar, em trovo novament sota el sol, mig del blau i un groc sec i aromàtic. La sorra és un immens camp de blat espigat, les pedres són una falç i les meves mans són àgils.

Sóc la mateixa entitat que persisteix baix una nova forma. Ja no és el meu instint ni el meu cansament el que em domina. Es el Sr. Tirà qui disposa de mí i dels meus companys, el que ens explota, ens disfruta, ens aparella, ens compra, ens ven, ens allibera i ens mata.

Però, un destell imprecís em comunica que també la submissió és passatgera.

Aixeco el cap envers el sol, la falç cau de les meves mans ensagnades, el meu cos feble es deixa caure sobre el blat que s'obra acullidor. Els meus ulls es tanquem ferits per una brillantor intensa.

La llum és sempre l'inici i el final d'un descans.

Però la que em desperta ara no és daurada ni càlida: és la freda, grisa i metal·lica d'un quiròfan. Artificial.

A fora tot és blanc, ho cobreix una nevada espessa. Fa fred.

—“Tú vas neixer a l'any del fred”.

O es la inquietud que sento al saber que partir d'aquest instant torno a quedar-me sola per moldetar una nova i fugaç existència?

Tot orna a sintetitzar-se en el fum del cigarro ja gairabé consumit. En el meu caminar he trovat el jo i el tú. Encara em falta el nosaltres.

La llum obra nous camins en el temps infinit, per seguir amb la meua recerca. Potser caldrà dormir una altra vegada, o deu, o infinites però el Tot m'espera en l'últim descans.

Margarita

selecciones
SOUVENIRS - JUGUETERIA
ARTICULOS REGALO
LISTAS DE BODA

PLAZA DEL CAMPANARIO, 10
 Tel: 88 02 77 PUIGCERDA

HORTICULTURA
 ARBORICULTURA
 AGRICULTURA

SALVADOR
 Planters
 i
 granes

CARRERA
 Fruites i
 Hortalitces
 de tota mena

José Antonio, 20 PUIGCERDA Tel.: 880.265

FOTO - ESTUDI

Escoles Pies, 16
 Tel: 88 03 88
 PUIGCERDA

Niguel

JOIERIA RELLOTGERIA
J. Fullana
 PUIGCERDA

JA QUE PARLEM DE RUFACA... LA PRIMERA RUFACADA

La primera rufacada
és la dels vols de Sant Miquel
la que fa l'enblanquinada
als cims alts, de vora el cel.

...

La que fa caure les fulles
de l'arbre més ramut
deixant per terra ses despulles
com les d'un guerrer vençut.

...

La que s'emporta els oronells
a l'altra banda del mar
al mateix que altres ocells
que havien vingut a estiuejar.

...

La que arrenca les vacades
de Saltega i de Malniu
devallant-les a les prades
perque s'ha acabat l'estiu.

...

Ai! rufacada de Sant Miquel
missatgera de l'hivern
que arrenques a l'ovella el bel
i que al pagès, sempre sorpren.

Roc Cot i Carrera

EL CADI

Mole inmensa de granito,
ubre de agua sobre la Cerdanya plana,
punto de sierra, vigilante, inhóspito
en los inviernos, de heladas que aplanan
la rudeza del pastor, de la cabra montés,
del ciervo, del águila real, del gato montés
y de algún intrépido que escalar espera
sus ásperas paredes cubiertas de hielo sobre piedra.

Cuando el Sol, amigo del Cadí, se asoma
por Oriente, sus primeros rayos tornasola
y un arrebol de reflejos de Aurora
le convierte en fragua de Vulcano
aunque sólo sea por el espacio de una hora.

Después se diluye la luz y el arrebol de otrora
deja ver su falda protectora
plena de inmenso mosaico de praderas
donde alternan, dividiendo las parcelas
los alisos y los mimbres y casitas
y más de una masía acogedora.

Guillermo Gil

¿EL QUE ES O LO QUE ES?

He intentado hablar con Dios...
Y El me ha dicho que es el Poder Universal
y que en contacto me pone con su Gobernador General
de la Tierra, Jehová, dueño y señor de nuestra esfera
y de la galaxia sin fin que en tiempos, horno horribilísimo,
creó la vida y la vida creó esfera a esfera...

Y más me dijo el Poder Universal...
ante una duda para mí suprema...
Estudia, observa, ni lo blanco es absoluto
ni el calor es igual en todo instante...
ni la luz lo es del todo...
Sólo la oscuridad es absoluta...
Sólo el destino es irreparable...
Sólo eres tú.

Y todo lo creado y todo lo que ves
es para TI
y sólo lo sentirás tú...
Pero todo es ilusión
para que tengas un acicate.

GUILLERMO GIL



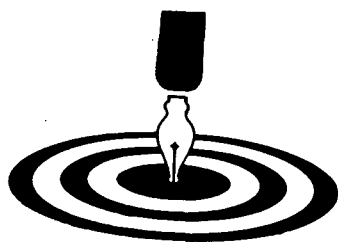
CAIXA DE PENSIONS
"la Caixa"
de Catalunya i Balears

AL SERVEI DE L'ESTALVI I DEL CREDIT
475 OFICINES
ARREU DE CATALUNYA

A PUIGCERDA Josep Antoni, 22. Tl: 88-01-47

TOSAS-SASTRE

JOSE ANTONIO. 4 PUIGCERDA



BARRI DEL LLAC

Voldria fer una crida per mitjà d'aquesta "RUFACA", perquè el nostre cas fos conegut i arribés a solucionar-se, és un problema que no ve d'ara, sinó que fa molt temps i, pel que es veu, és ignorat per tothom, àdhuc per les persones que afecta d'una manera directa. Jo sóc una d'aquestes persones, i per això en puc parlar d'ell; el problema és els camins i l'iluminació que tenim en el barri del Llac, em refereixo al camí d'Ur, Passatge Clauselles, Camí de Rigolisa, etc.

Si heu passat alguna vegada per allà, no farà falta que seguïu llegint, us n'hauréu adonat sense que us ho hagin dit.

A vegades he sentit comentar que a la piscina no hi va gaire gent, amics meus, qui és el qui gosa anar-hi? sobretot a l'hivern; si un té cotxe encara no és tan gros el problema però els qui hi tenim que anar a peu, se te'n passen les ganes de cop en tenir que anar trepitxant fang i quedar bruts fins a sota genoll; igual que la llum, el tenir d'anar a les fosques, és una cosa molt desagradable. No podria ser aquest el problema d'eixa falta de gent de que es queixen?. Jo diria que si no és ben bé això, és un dels més grossos.

En viure en aquell barri, te'n adones perfectament del greu que és aquest problema, ja sé que també ni ha d'altres, però és que jo sempre l'he vist existent, a vegades pugés ben fosc, et trobes amb una persona coneguda, li passes pel costat i no li veus la cara, no li pots dir res; problema que afecta d'una manera directa al jovent que per les nits va a l'escola o que vol anar una estoneta al poble, o simplement a la gent que puja del treball. I quan hi ha llum, aquesta no dura res, o bé perquè es fonen les bombetes o perquè algun nen amb "tiraxines" s'en cuida de que no faci llum gaire estona.

I dels camins que us diré, plens de forats, que fas maibé els cotxes amb pocs dies, i quan plou aleshores si que ja tenim el fangueig per secula seculorum, cosa que també fa les neus i els gels.

Al mateix fet que parlo per mi, també ho faig en representació de totes aquestes persones que els hi afecta tan directament, tan directament que cada dia trepitxem el fangueig i anem a les fosques.

Espero que no caigui en un sac sense fons i que es solucioni d'alguna manera aquest cas.

Anna Pagés

PETICION

Somos un grupo de niñas de 12 y 13 años de edad, que escribimos a Rufaca para solicitar un transporte público que nos traslade al Polideportivo, desde cualquier punto de la Villa, para poder practicar nuestro deporte favorito: la natación. No es una petición de comodidad, sino una necesidad, porque el Polideportivo

se encuentra alejado de la Villa, y en invierno el recorrido se ha de hacer a oscuras, con mal camino y bajas temperaturas.

Creemos que si pudiéramos disponer de un autocar que en verano hiciera el recorrido desde por la mañana, y en invierno por las tardes, la piscina podría verse más concurrida.

7º Curso de E.G.B.
Colegio Hermanas Carmelitas de la Caridad.

CAMPING CAMPING

LA CERDANYA

CAMPING LA CERDANYA

PRULLANS

LANAS PHILDAR

GÉNEROS DE PUNTO A MEDIDA

c. Ramón Cosp, 18 - Teléf. 880 622

PUIGCERDA

PROYECTOS URBANISTICOS A INFORMACION PUBLICA.

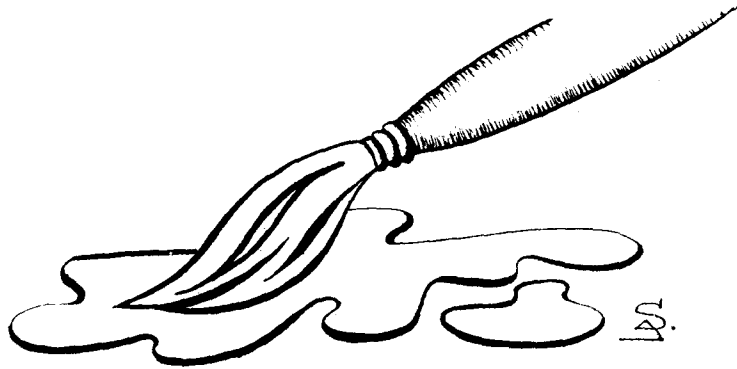
En tres municipios de Cerdanya, y en los últimos días del pasado Enero, salieron a información pública varios proyectos urbanísticos parciales. Concretamente eran los municipios de Puigcerdà, Ger y Grus quienes lo habían publicado en el Boleín de la Provincia, tras el previo acuerdo de las corporaciones respectivas.

En lo referente a Puigcerdà, se trataba de la rectificación de alineación y pasantes de la Travesía de la Antigua Aduana, por un lado; por otro, la rectificación de alineaciones y urbanización de la calle del Dr. Andreu.

Ger por su parte, sometía a información pública el Plan Parcial y Proyecto de Urbanización de desarrollo de la Unidad Programada (UP) de la zona de Greixa. Finalmente, Grus presentaba el proyecto de bordillos y aceras en el Paseo Estrada.

P

CONCURS DE DIBUIX



RUFACA, convoca el primer concurs de dibuix amb la intenció de potenciar i desenvolupar el gust per ell, al mateix temps d'interessar la quitxalla per la vida social de la seva comarca.

NENS i NENES de 9 a 11 anys, si voleu participar en el concurs feu un dibuix tanyany "folio" i només amb un o dos co-

lors. El tema ha d'ésser: "La Rufaca" (ja sabeu que és un vent característic de la Cerdanya), doncs el dibuix guanyado r haurà d'ésser la portada de la nostra revista cerdana. Quan el tingueu fet adreceu-lo al Col·legi Nacional "Alfons I" de Puigcerdà. Hi hauran premis pels tres millors dibuixos.

CONSTRUCCIONS FUSTERIA

PICARD ADAM

SECCION DE MONTANYES

AVDA. GRAL. MOLA, 14-16
TEL. 880 313

PUIGCERDA

APARTAMENTOS BOR

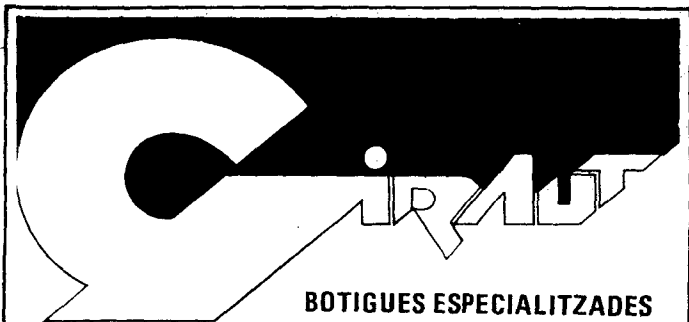
SU SEGUNDO HOGAR

INFORMACION EN LA OBRA BOR
DE Cerdanya

o bien en los teléfonos:

93 258 22 21

93 348 06 74



BOTIGUES ESPECIALITZADES

CARRER MAJOR, 9, 14 i 16.

PUIGCERDA

Restaurant típic de Cerdanya

EL RECO

VILALLOVENT
(PUIGCERDA)

Tls 88-08-69

88-04-67

CLUB ESQUI PUIGCERDA INFORMA

La primera quinzena de març tindrà lloc el Campionat social d'esquí alpí del nostre club.

Dos dels seus membres femenins, Montserrat Moliné i Ma. Teresa Costa han estat seleccionades per la Federació Catalana d'esquí per a participar als campionats d'Espanya, modalitat alpina, que es celebraran del dia 12 al 18 de febrer, a l'estadi d'esquí del Formigal, Pirineu Aragonés. Els hi desitgem molta sort.

QUE ES LA FRANJA DE PONENT

1. Desenvolupar els lligams culturals comuns existents entre els habitants de les comarques de la Ribagorça, la Llitera, el Baix Cinca i la Matarranya i la resta dels pobles de parla catalana.

2. Divulgar, en la mesura que ens sigui possible, la realitat d'aquestes terres.

3. Investigar la seva història, la llengua, l'antropologia cultural, l'economia i la geografia, etc.

4. Donar suport en la mesura que ens sigui possible a les persones i grups que, d'allí estant, treballen per la normalització de la cultura i de la llengua catalana, puix que entenem que la defensa d'aquests valors afecta totes les terres de parla catalana.

5. Publicar articles als mitjans de comunicació i edició d'estudis i assaigs.

Convidem, doncs, tota persona interessada a l'igual que vosaltres a escriure'ns a l'Apartat Postal 22.195 de Barcelona.

MOTO-CLUB PUIGCERDA

El Moto-Club Puigcerdà, organitza para el día 24 de Marzo y a las 10 horas, una prueba de Moto-Cross, en el circuito de Puig de Guils, valedera para el trofeo Provincial Senior, con la asistencia de los más destacados pilotos de la Provincia.

RESTAURANT

DOSTA

Carrer José Antonio, 30
Tl. 88-03-20 PUIGCERDA

MOVIMENT PARROQUIAL DURANT EL MES DE GENER

MOVIMENT PARROQUIAL DURANT EL MES DE GENER

RODERIC REVILLA CARULLA, fill de Roderic i Margarita, el dia 8 de Gener.

LEDA BOMBARDO EJIMENO, filla de Miquel i Maria Lurdes, el dia 22.

SILVIA PEREZ ARREQUI, filla de Ferran i Maria, el dia 22.

JOSEP M^a PIGUILLEM DELGADO, fill de Josep M^a i Milagros, el dia 22.

FELICITATS!

DEFUNCIONS:

JOSEFA SACASA SOLANO, de 85 anys, el dia 2.

RAMONA GRAU BULLIC, Germana Religiosa de les Carmelites Descalses, de 78 anys, el dia 27.

TOMAS MARTINEZ STORCH, de 78, el dia 27.

ANTONIA SOLE MISATS, de 82 anys, el dia 28.

Descansin en Pau.

Los promotores del túnel del Cadí, con el presidente de la Generalitat

El president de la Generalitat, se ha entrevistado ayer tarde con los miembros del Consejo de Administración de «Promociones Pirenaicas, S. A.»; sociedad impulsora del proyecto de construir un túnel en el Cadí. La representación que ha visitado al presidente era encabezada por el presidente del Consejo de Administración, don Jaime de Semir; por el vicepresidente primero, Joan Molins y por el autor del proyecto, señor Albert Serratosa, que es también consejero delegado de la empresa.

Acompañaban también la mencionada representación la Comisión Permanente de la Mancomunidad del Bergadá.

El túnel del Cadí —según afirmación de sus promotores— posibilitaría que la travesía pirenaica de la Cerdanya, que hoy exige dos horas, pudiera realizarse cómodamente en menos de cuatro minutos, permitiendo también que, una vez construido por el Estado francés el proyectado Barcelona - París por autopista, vía Limoges, se invirtiera un tiempo inferior a diez horas. El precio del peaje del túnel por parte de un turismo, se calcula, por otro lado, que giraría alrededor de 125 pesetas.

NOTA DE REDACCIO

Segurament en els primers dies de Març tindrà lloc a Puigcerdà una taula rodona informativa a càrrec d'en Albert Serratosa -entre altres-, que versarà sobre la problemàtica del túnel. No tenim més informació en el moment de tancar Rufaca.

Palau 3

Major, 13 - Telèfon 88 06 99 - Puigcerdà

ESPORTS · ESPORTS · ESPORTS

ORIENTACIONS PER A LA PRACTICA DE L'ESQUI

El material: Es convenient conèixer el material del qual ferem ús per a la pràctica de l'esquí, per això, abans de parlar de la tècnica ens fixarem una mica en la manera de vestir, en les botes, els pals, els guants, les ulleres...

La vestimenta: El problema principal a l'hora d'anar a esquiar és que no sabem si el fred serà fort, però com que a la montanya el temps canvia per moments, és convenient anar sempre equipats i preparats pel pitjor. Anar molt abrigats, amb jerseis i pantalons gruixuts també és inconvenient perquè quan esquien hem de tenir llibertat de moviments, sobretot als genolls, la cintura y els braços. Per tant anirem amb roba d'abric però que no sigui enganyosa.

La roba exterior (pantalons, guants, etc.) ha d'esser impermeable doncs, les "assegudes" a la neu, sobretot pels que comencen, son molt freqüents. No oblidem que la neu es molla i amb la roba humida el fred és encara més fort.

També és perillós que els pantalons i anorac rellisquin, ja que una caiguda a la neu gelada i en una pendent pronunciada ens ajudaria a baixar avall amb el consegüent perill de topar contra algu arbre o una roca. Per a evitar aquest problema, la vestimenta d'esquí es confecciona actualment amb material "antirreliscant"; val la pena tenir-ho en compte.

Els guants són indispensables no solament per a esquiar sinó també per a tocar la neu ja que aquesta està formada per petits cristalls de gel, que a vegades tallen com veritables ganivets. Aquesta qüestió l'han de tenir en compte els pares o responsables dels petits esquiadors, doncs aquets, quan han esquiat una mica, agra-

Les ulleres amb vidres adequats pel sol y la neu també són indispensables. Els raigs de sol de muntanya augmentats pel reflexe de la neu són molt perillosos pels ulls.

La finalitat de les botes és la de transmetre els moviments i força de l'esquiador als esquís; han d'esser fortes per tal que no es dobleguin dels costats en fer força amb els peus i tornells. També han d'anar a la mida procurant que el peu es quedi fixe a la bota però sense orpimir-la. Les botes modernes venen ja preparades per a poguer flexionar els tornells, bé amb una rotula especial que deixa lliure el moviment de tirar el cos endavant o bé amb una bota fixa que una vegada col·locada queda el cos obligat a questa posició d'avançada (tornells flexionats). De totes maneres les botes actuals són totes molt adequades per a l'esquí. El hem de tenir més en compte és la comoditat.

El principal problema a l'hora de triar uns pals es el que de la seva alçada que, evidentment, depen molt del nivell, de l'esquiador. Per a tenir una idea ens posarem en posició d'esquiador (tornells, genolls i cintura flexionada) i amb els braços en angle recte i separats una mica de la cintura agafarem els pals. Com a orientacio pels que comencen direm que els pals han d' arribar a la cintura col·locats nosaltres ben drets y pensant que la punxa fins a l'arandela nairá clavada a la neu. Poden ser fins a 10 cm. més alts per a aquells esquiadors que no vulguin practicar la competició.

L'esquí es divideix en tres parts: espatula, part de davant, corba, que ajuda a rrelliscar i fa que l'esquí no es clavi a la neu. **Part Mitja** on van les fixacions que tenen per a l'esquí. Tenint en compte que la seguretat és el principal s'aconsellen fixacions automàtiques que, quan l'esquiador cau, l'esquí queda separat de la bota per a evitar possibles accidents.

Cua, part del darrera de l'esquí es molt important en la tècnica, perquè les cues de l'esquí són les que es desplacen d'un costat a l'altre per a ajudar a fer els viratges.

El problema més gran quan volem fer ús d'uns esquís, és saber la llargada que més ens conve per a esquiar millor. Fins fa pocs anys, per a conèixer la mida dels esquís que necessitavem, ens fixavem que ens arribessin al començament de la mà posats nosaltres ben drets y amb el braç estirat cap amunt. Actualment i gràcies als nous materials amb qués estan fets els esquís i a les pistes que solen estar ben preparades amb màquines que trepitgen la neu, la tècnica aconsella l'esquí molt més curt que abans. Fins i tot en l'esquí de competició, es fan servir mides molt més curtes. Aixó ho deixarem pels entre-



nadors que han d'estudiar l'esquí més convenient per cada esquiador.

L'esquí més adequat pels esquiadors debutants o per aquells que volen esquiar per totes les pistes però sense arribar a la competició és l'esquí "mini" o compacte, que quasi totes les marques actuals construeixen i informen sobre la mida que cada esquiador necessita.

Son uns esquís curts però que conserven el nervi i dureza dels normals.

Per a tenir una orientació de la mida que necessitem, ens fixarem solament amb el pes de l' esquiador.

Així, l' esquiador de:

50 Kg.....	1,50 m llarg
60 Kg.....	1,60 m llarg
70 Kg.....	1,70 m llarg
80 Kg.....	1,80 m llarg
90 Kg.....	1,90 m llarg

Com a orientació per aquells que es volen iniciar a l'esquí exposaré els principals punts a tenir en compte.

1^{er}: No hem de tenir pressa per volguer esquiar com els millors ni volguer-los imitar. Hem de començar amb pendents suaus o millor una pista ben plana.

2^{on}: Hem d'aprendre a caminar amb els esquís; saber-los aixecar, tant l'un com l'altre i fer molts exercicis per a arribar a tenir llibertat de moviments amb els esquís calçats procurant que no es cruçin i així evitarem aixafar-los.

3^{er}: De seguida que els esquís comencen a rrelliscar hem d'evitar que corrin més que nosaltres tirant el cos endavant i flexionant fort els tornells per tal d'evitar la caiguda endarrera (caiguda típica dels debutants).

4^{tt}: El pes del cos ha d'anar repartit entre els dos esquís.

5^e: Els esquís han d'estar paralels i separats al menys uns 20 cm.

6^e: Hem d' aprendre a pujar pendents en escala, o sigui els esquís perpendicular a la pendent i fer petites passes com si fossin esglaons vigilant no posar els esquís ni de cara amunt ni de cara avall per evitar el rrelliscar.

DAMON SERRA



fen calor i sempre els fan nosa els guants llavors qualsevol caiguda sense importancia pot produir un tall a les mans.

ESPORTS · ESPORTS · ESPORTS

LA EDUCACION FISICA DE BASE

Algunos desean todavía dejar crecer como la hierba de los campos a los niños pequeños, y efectivamente, nada ha y más agradable que evocar su imagen, corriendo y jugando, vagando a su gusto, según su imaginación, en medio de un mundo apacible y sano, trepar a los árboles como un gato y saltar de uno a otro como una ardilla. Pero esto sólo es un sueño, para muchos niños la naturaleza no constituye hoy el campo de sus hazañas y "su naturaleza" necesita, para abrirse a la vida y a veces para sobrevivir, otro guía que no sean las leyes de su propio desarrollo.

No puede verse como crece el hombre igual que un árbol, en nuestro tiempo que hasta los árboles reciben cuidados y cultivos.

Sabemos, tanto en la vida corporal como en la afectiva y mental, que si hay que conocer y seguir con respeto y paciencia el desarrollo del niño, al mismo hemos de preparar y orientar su crecimiento. En esto consiste el trabajo educativo, en la acción de la naturaleza y creación del educador, y esto empieza en los primeros años.

Así pues, dejar crecer pero también guiar, proporcionar al niño en el momento oportuno lo que no es capaz de encontrar él solo, ayudándole a encontrar su propia personalidad.

El vivir bien es tal vez, comer y dormir en primer lugar, como lo hizo el niño de de pecho, pero en la edad de la escuela materna es además, respirar mucho, sostenerse bien, moverse con soltura, sentir latir su corazón a buen ritmo, poseer

unos nervios que respondan rápida y eficazmente a una situación imprevista o a un orden fijo. El vivir bien consiste en saber tomar en determinado momento, la actitud conveniente, en escoger únicamente gestos útiles. Otro fin de la educación física consiste en obtener rápidamente la adaptación de la conducta a los diversos estímulos, y a la economía de los movimientos que provocan.

A la abundancia y desorden de las reacciones primitivas debe suceder la respuesta exacta y precisa de una potencia motriz cada vez más apropiada a las circunstancias, y también más dominada por el espíritu. Sencillez, finura, dominio y desenvoltura, en esto consiste la elegancia y la gracia de un hermoso niño que ha crecido.

PALOMARES

BODEGA LLIVIA

TODO EN BEBIDAS

Avda. José Antonio, 13
LLIVIA

Tl: 89-61-61
89-61-41

op

OPTICA PUIG

lentes de contacto

Morera, 4

TEL: 880.671

PUIGCERDA
(Girona)

FERRETERIA- DROGUERIA
Y BAZAR

PIGUILLEM-LLORENS

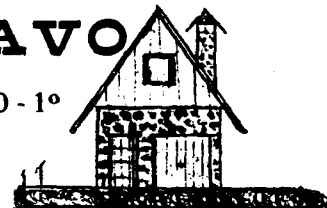
Tel.: 880.267
Mayor, 35
PUIGCERDA

CONSTRUCCIONES

F. BRAVO

Escuelas Pías, 10 - 1º
PUIGCERDA

GERONA



AMICS DE Cerdanya

Al cap d'un any d'haver presentat els estatuts de la nostra entitat, hem estat legalitzats.
Es l'hora de començar a treballar per la nostra Comarca.

SI TENIU INTERES PER:

- Col·laborar amb la nostra (i vostra) revista RUFACA...
- Si us interessa qualsevol aspecte del nostre patrimoni artístic...
- Si voleu conèixer millor la natura que ens envolta i la seva problemàtica...
- Si us interessa el folklore i les tradicions populars...
- El teatre, cinema, i altres mitjans de cultura i comunicació.
-

Ompliu les següents dades i fieu-les arribar a la bustia d'AMICS DE CERDANYA, passeig 19 d'Abril
(Antic quartel) Puigcerda.
La quota de soci serà de 1000 ptes. al any. El soci rebrà gratuïtament cada mes RUFACA, i podrà
assistir i participar en tots els actes que organitzi la nostra entitat.



M'INTERESSA FER ME SOCI D'AMICS DE CERDANYA

Nom i Cognoms:
Adreça: Tel.:
Població:

FORMES DE PAGAMENT (Preferible a través del Banc o Caixa)

A TRAVÉS DEL BANC -- Rebut anual . . . (1.200. -- Ptes.) ! !
-- Rebut semestral . (600. -- Ptes.) ! !
-- Rebut mensual . (100. -- Ptes.) ! !

PERSONALMENT -- Al local d'Amics de Cerdanya.
-- Al compte corrent d'amics de Cerdanya (Oficina de Banca Catalana).

ORDRE DE PAGAMENT

El senyor:
autoritza el (Banc o Caixa)
a carregar al seu C.C. N° els rebuts corresponents d'Amics de
Cerdanya.

Signatura

Robes a bon preu per tothom

SERVEI TEXTIL

C/ Jose Antonio, 21. PUIGCERDA

CONSTRUCCIONES

PEDRO MAYORAL

AVDA. Dc. PIGUILLEM, 3

TEL.: 880. 781 PUIGCERDA

SI VIUS A LA COMARCA DE CERDANYA

SI CREUS QUE "RUFACA" ES EL MITJA DE COMUNICACIO QUE ENS MANCAVA

SI CREUS QUE ES POT MIL LORAR I TU POTS AJUDAR

SI PENSES COL.LABORAR-HI.

Omple aquest mateix imprès fent una creu al que creguis més convenient.

AMICS DE Cerdanya
 Passeig 10 d'Abril s/n Puigcerdà.

VULL ESSER CORRESPONSAL DE LES NOTICIES DEL MEU POBLE

VULL FER UNA COL.LABORACIO FIXA A LA SECCIO.

VULL FER COL.LABORACIONS ESPORADIQUES.

VULL ANUNCIAR-ME

Nom Cognoms

Adreça Telef. Població.....

Data.....

SIGNATURA

SNACK
RESTAURANTE

SAN REMO

Especializado en
 TAPAS CALIENTES Y FRIAS

c/. Ramón Cosp, 9
 Teléfono 88 00 05

PUIGCERDÀ



Parquets CERDANYA

Grupo Residencial Roma
 Escalera Bolvir, 2.º, 1.ª
 PUIGCERDA

**INSTALACION DE TODA CLASE DE
 PARQUETS, CLAVADOS Y ENCOLADOS
 PULIDOS Y BARNIZADOS
 RODAPIES**