



Parlem



EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.– Tots som joves, tots som grans, per la *Sra. Meritxell Nieto*.

L'ENTREVISTA

4.– *Sr. Joan Purgimon*, farmacèutic.

PARLEM DE SALUT

7.– L'osteoporosi postmenopàusica, per la *Dra. Annabel Gascon*.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Tots som joves, tots som grans. Sevillanes. Bingo amb el Pau Claris.

HISTÒRIES O CONTES

13.– Anècdotes de la Ràdio, per la *Sra. Celest Puy*.

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– Calamars farcits.
Mal d'orella.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– *Sra. Rosita Sabrià*, la història d'una mare.

RECORDEM

18.– L'embaràs.

ELS NOSTRES POBLES

20.– Noves de Segre, per la *Sra. Conxita Pallarés i el Sr. Francisco Bullich*.

OCI I CULTURA

22.– Súper sopa de lletres
Endevina qui és?

Equip de redacció:

Alba Escavias Vacas, Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols i Eva March Álvarez.

Han col·laborat en aquest número:

Arxiu Planella, Sussi Boniquet, Montse Buera, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Elvira Farràs, Teresa Garcia, Annabel Gascon, Visitación Lorenzo, Maria Llorens, Meritxell Nieto, Laia Majoral, Joan Purgimon M. Àngels Solé i Josep Ullés.

Els nostres residents:

Pilar Ausàs, Ramona Bonet, Francisco Bullich, Àngela Casado, Mercè Cerqueda, Núria Companys, Sebastiana Escobar, M. Rosa Isern, Montserrat Palau, Conxita Pallarés, Celest Puy, Ventureta Ribó, Marina Rodríguez i Rosita Sabrià.

Fotografia de portada: Arian Rodríguez.

Telèfon: 973 35 24 11 **e-mail:** parlem@fsh.cat **Periodicitat:** trimestral.



Editorial

Encetem un altre número i un altre estiu arriba a Parlem. Aquest cop parlarem de l'embaràs, de l'osteoporosi postmenopàusica, de temes farmacèutics i d'una història, escrita des del cor, en record a una persona molt especial.

Llegiu, mireu, tafanegeu, rieu i recordeu amb tot el que us expliquem, però sobretot, gaudiu.

Us desitgem una bona lectura i un molt bon estiu!

Equip de redacció

Opinió

Tots som joves, tots som grans

El projecte "Tots som joves, tots som grans" va iniciar-se ara fa set anys en una petita reunió amb la Sandra Castiñeira, que en aquell temps era la tècnica de joventut de l'Oficina Jove de l'Alt Urgell. Aquell dia li vaig proposar un repte agosarat: li vaig demanar que m'ajudés a crear un projecte d'Aprenentatge i Servei entre avis i alumnes de secundària.

Sí, tenia total confiança que els meus alumnes adolescents podien formar part d'un projecte on ajudessin, empatitzessin, coneixessin, visquessin, aprenguessin... dels avis i de les àvies. Les ganes de la Sandra i la seva ajuda, van ser claus per tirar-ho endavant. Ràpidament van col·laborar la Fundació Sant Hospital, la Llar de Sant Josep, l'Ajuntament... I ara som un equip de professionals qui coordinem aquest projecte. Molt treball en xarxa i, sobretot, uns protagonistes clars: els avis i els alumnes de 4t d'ESO de La Salle La Seu.

Des de fa 7 anys, doncs, un grup de 15 alumnes del Col·legi La Salle visiten els avis de la Fundació Sant Hospital. Col·laboren amb els seus professionals en fer tallers de manualitats, fisioteràpia, etc.

Però sobretot, fan feliç a cada avi i àvia. Pels professors que sempre hem acompanyat, l'emoció ha estat a flor de pell a cada edició. És aquí on veus que els joves són solidaris, és aquí on aquell alumne entremaliat mostra la seva part més amagada i més carinyosa, és aquí on els valors flueixen, és aquí on la feina de professor dona més sentit que mai. Per què fora dels aprenentatges que es donen en una aula, hi ha històries de vida i realitats que és bo que els alumnes coneguin. Per què allò que és viscut en primera persona és allò que recordaràs, és allò que et farà reflexionar, pensar, apreciar...

Del Col·legi a l'Hospital ens separen pocs carrers i ens uneix un projecte molt especial, un projecte que espero que duri molts anys: el projecte "Tots som joves, tots som grans".



Meritxell Nieto



Sr. Joan Purgimon

FARMACÈUTIC



Joan Purgimon, fill d'Ogern, va néixer al 1949. A l'any 1973 va venir a la Seu on es va casar amb la Montserrat amb la qual ha tingut dos fills, el Joan Lluís i el Xavi.

En Joan, entre moltes altres coses ens ha explicat que el metge, la infermera i el farmacèutic formen part de la mateixa cadena sanitària: *"És com un segment únic amb un impuls interior, tots tres hem d'intentar que el pacient que t'arriba se'n vagi millor, estem en el mateix camí però utilitzem diferents mitjans"*.

Per què va estudiar Farmàcia?

Per una part, m'agradava força la qüestió econòmica i, per una altra banda, m'atreia la química, allò de barrejar productes. Vaig decidir-me pels estudis de farmàcia que agafaven les dues vessants, de fet una farmàcia és una petita empresa. Anys després, ja casat, vaig començar els estudis de medicina, però al tercer curs ho vaig haver de deixar perquè s'havien de fer moltes hores de pràctica a Lleida.



Com va venir a La Seu?

Quan vaig acabar la carrera, vaig començar a buscar una farmàcia a Barcelona. Mentre feia la *mili*, el meu pare es va assabentar que a la Seu, que s'acabava d'ajuntar amb Castellciutat, hi cabia una altra farmàcia. La vam demanar i encara que ens va costar una mica, vam haver de presentar recursos a Madrid, finalment ens la van concedir.

Vaig obrir al carrer Zulueta número 7, després ens vam traslladar al número 16 i finalment, al juliol de 1995, ens vam instal·lar en l'actual local.

Sempre ha treballat a la Farmàcia?

Sí, però també vaig treballar uns cinc anys a l'Hospital. L'any 1975, Mossèn Aleix em va venir a buscar perquè el metge que feia les analítiques marxava. Abans, quan acabaves la carrera de farmàcia podies fer analítiques, no com ara que has de fer l'especialitat. Una altra cosa és que et faltava la pràctica per fer extraccions!

Vaig començar a treballar amb el Sr. Àngel Ayala, la mare Joaquina i la Sra. Montse González. Al principi jo no feia les extraccions, després en vaig aprendre, gràcies als tres.

Tot el procés era manual, havies de barrejar cada component de les cèl·lules de la sang (leucòcits, hematies, plaquetes...) amb el seu líquid corresponent en una pipeta, posar-ho en un porta per al microscopi i fer el recompte. Això era molt laboriós, parlo de fa 40 anys. Les analítiques es feien d'una en una, jo tenia una durícia a la mà de barrejar les pipetes.

Després van aparèixer les màquines automàtiques per a bioquímica (control de colesterol, glucosa...), l'Hospital en va poder comprar una que va costar 100.000 pessetes i va ser un gran avenç, tenia unes cubetes amb termòstat per controlar la temperatura dels reactius.

Després feia analítiques a la farmàcia per a particulars i mútues. Al cap d'uns anys, em vaig associar amb Echevarne que al final em va comprar el laboratori.



A més dels medicaments, què més hi ha en una Farmàcia?

Una Farmàcia, com a negoci, no pot dependre només del medicament. Ara, gràcies als genèrics, els preus han baixat molt, fins i tot les marques.

A més, el CatSalut també es queda un percentatge sobre les vendes.



La Farmàcia clàssica disminueix i s'han de buscar alternatives. Aquí a la Seu, la dermofarmàcia està molt limitada per la proximitat amb Andorra i els productes de dietètica tampoc aporten molt perquè avui es poden comprar a altres llocs, encara que sense els consells que pot donar la farmàcia.

El meu fill s'ha especialitzat en Homeopatia. Ara hi ha molta polèmica vers aquest i altres sistemes de medicina alternativa. Alguns metges no creuen amb les propietats de l'homeopatia, argumenten que la medicina per ser vàlida ha de tenir evidència científica. Jo crec que no s'hauria de prohibir, ni desaconsellar, ni treure de les facultats. A França entra per la seguretat social! Ha de ser una elecció de cada persona. Les coses no han de funcionar per a tothom, una aspirina mateix treu el mal de cap d'una persona i pot provocar una úlcera en una altra. Per a mi, la bona pràctica de la medicina és la que pal·lia els símptomes d'una malaltia o tractament o cura la malaltia i no té res a veure amb si té o no una evidència científica.

Ens pot explicar alguna anècdota?

Un dia, fa anys, veia un senyor passejant per la vorera a munt i avall, per fora la farmàcia. Quan em vaig quedar sol, va entrar i em va demanar un *xubasquero*! Avui els profilàctics els demana tothom sense problemes.

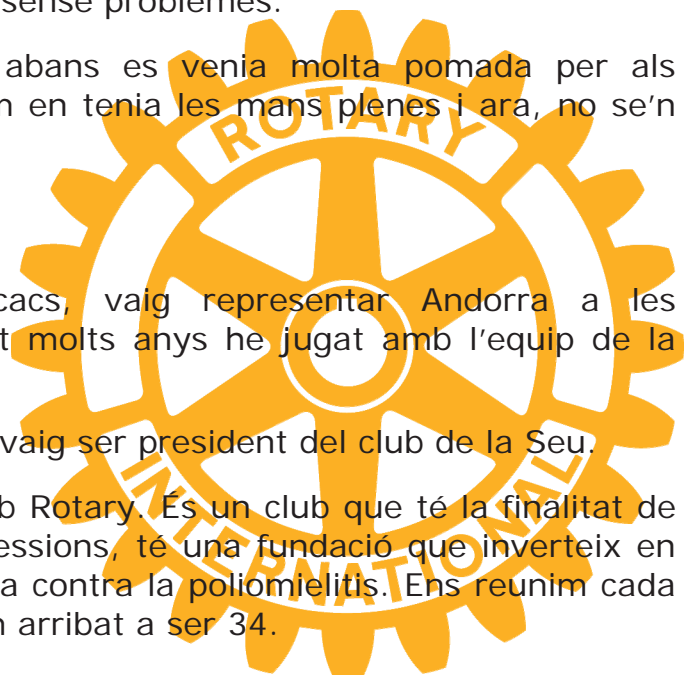
També recordo, com anecdòtic, que abans es venia molta pomada per als penellons, quan arribava el fred tothom en tenia les mans plenes i ara, no se'n veuen.

A més de farmacèutic...?

He participat en competicions d'escacs, vaig representar Andorra a les Olimpíades de 1980 i de 1982. Durant molts anys he jugat amb l'equip de la Seu.

També he jugat molt a tennis de taula, vaig ser president del club de la Seu.

Des de fa 25 anys sóc membre del Club Rotary. És un club que té la finalitat de fomentar l'amistat entre diferents professions, té una fundació que inverteix en diferents necessitats, entre elles la lluita contra la poliomielitis. Ens reunim cada dilluns, som 14 membres però n'havíem arribat a ser 34.



Parlem de salut...



L'osteoporosi postmenopàusica

Per la Dra. Annabel Gascon
Cap de Ginecologia i Obstetrícia FSH

L'osteoporosi és un problema comú que fa que els ossos es tornin anormalment prims, dèbils i es fracturin per fragilitat, és a dir, amb un mínim traumatisme.

Les dones corren un major risc d'osteoporosi després de la menopausa degut a que disminueix una hormona femenina, l'estrogen, que ajuda a mantenir la massa òssia. L'osteoporosi afecta al 35% de les dones espanyoles majors de 50 anys i fins el 52% de les majors de 70 anys. Entre el 12-16% de les

dones espanyoles de més de 50 anys patiran al llarg de la seva vida una fractura de maluc; la incidència de fractura vertebral es desconeix amb exactitud ja que al voltant del 60% no es detecten clínicament.

Per sort, hi ha tractaments preventius i tractaments que disminueixen la pèrdua de massa òssia o augmenten la densitat de l'os.

Prevenió de l'osteoporosi

Els tractaments més importants per a la prevenió de l'osteoporosi inclouen la dieta, fer exercici (almenys 30 minuts tres cops per setmana) i el no fumar.

A part de la prevenió, hi ha diversitat de fàrmacs que el metge pot prescriure si creu necessari o bé si cal tractar una osteoporosi establerta.



Dieta: s'ha de consumir una quantitat adequada de calories, així com quantitats òptimes de calci i de vitamina D, per ajudar a mantenir la formació de l'os i la densitat mineral adequada.

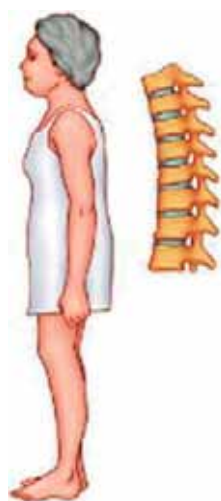
Els experts recomanen que les dones premenopàusiques consumeixin almenys 1000 mg de calci al dia i les postmenopàusiques 1200 mg de calci al dia. Tanmateix, no s'ha de prendre més de 2000 mg de calci al dia per la possibilitat d'efectes secundaris.



Les principals fonts de calci inclouen la llet i els productes làctics, com ara el formatge, els iogurts i les verdures verdes com la col i el bròquil. Una forma aproximada d'estimar la ingesta de calci en la dieta consisteix en multiplicar el nombre de racions de productes làctics que es consumeixen al dia per 300mg.

Es recomana suplement de calci (carbonat o citrat de calci) per a les dones que no ingereixen la quantitat suficient en la seva dieta.

Taula de contingut de calci en aliments i begudes



Normal

Aliment	Calci en mil·ligrams
Llet (descremada, 2% o en la seva totalitat)	300
logurt	250
Suc de taronja (un got)	300
Formatge (una porció)	195-335 (formatge sec = més calci)
Formatge fresc (mitja porció)	130
Gelat	100
Llet de soja (un got)	100
Verdures verdes (1/2 plat cuit)	50-135
Ametlles (24 unitats)	70
Taronja (mitja)	60



Osteoporosi

Vitamina D, els experts recomanen que les dones postmenopàusiques consumeixin 800 unitats internacionals (UI) de vitamina D tots els dies. La llet enriquida amb vitamina D és una font primària dietètica de vitamina D que conté aproximadament 100 UI per cada got. Es recomana suplement de vitamina D a totes les pacients amb osteoporosi que tinguin una ingesta de vitamina D per sota de 400 UI al dia i a les que ja hagin tingut una fractura osteoporòtica.



Les nostres activitats

Tots som joves, tots som grans

Sóc la **Laia Majoral** i aquest any he cursat 4t ESO al Col·legi La Salle de La Seu d'Urgell. He tingut la sort, doncs, de participar en el Projecte "Tots som joves, tots som grans" i poder conèixer els avis i les àvies de la Fundació Sant Hospital i els professionals que hi treballen.

Només puc dir que aquesta experiència és molt recomanable per a tothom. A mi personalment, m'ha enriquit com a persona, aprens a estimar a la gent gran, te n'adones de la gran saviesa que han anat acumulant al llarg dels anys, de les mil històries inacabables que t'expliquen amb aquella gran passió, algunes agradables i altres desagradables, donant valor a allò tan important com és viure la vida aprofitant cada moment.

Cada vegada que anava a veure'ls, sabeu que és el que més m'agradava? El somriure i l'agraïment que m'oferien només pel sol fet d'estar acompanyats una estona i compartir amb ells una tarda inoblidable.

Sessió d'aprenentatge



1a sessió servei



1a sessió servei





2a sessió servei



3a sessió servei



4a sessió
servei



Sevillanes





Bingo amb el Pau Claris

Durant el mes de maig, es van fer dues trobades amb l'escola Pau Claris, on vam estar jugant al bingo avis i nens tots plegats. Vam riure, conversar i a alguns de nosaltres ens va tocar algun regalet!



Històries o contes

Anècdotes de la Ràdio

El teatre és la meva passió, he fet moltes obres a la Ràdio que abans es deia "*Radio Juventud estación escuela número 39 del frente de juventudes de la Seu d'Urgell*". De manera altruista, vaig començar per casualitat i hi vaig trobar un dels meus hobbies.

Cada any, per Tots Sants fèiem *Don Juan Tenorio*. Encara que érem molta gent, jo havia de fer dos papers i per tal que la veu fos diferent, em posava un llapis a la boca.

Un cop vam fer una obra que en el text es parlava d'una noia guenya. Aquell dia hi havia gent nova a l'emissora. Jo m'havia estudiat molt bé el paper i en arribar vaig veure que me l'havien canviat. Molt sorpresa, vaig preguntar: qui ha tret que és guenya?"

Un company meu em va dir que havia ficat, no el peu, sinó la cama fins als genolls! Aquella dona era guenya de veritat.

CELEST PUY



Les nostres receptes

Calamars farcits

Per les Sres. Conxita Pallarés
i Marina Rodríguez

Ingredients per a 4 persones:

8 calamars 3 tomàquets ratllats
3 cebes 2 ous durs
1 kg de carn picada (barrejada o al gust)
Brou de peix, oli d'oliva, sal i pebre



Agafem els calamars i els farcim amb la carn picada salpebrada i els ous durs picats. Els lliguem amb un escuradents a la punta i els passem per la paella, volta i volta, per daurar-los una mica.

A continuació, els col·loquem en una cassola i hi tirem per sobre el sofregit de ceba i tomàquet que haurem fet. Al sofregit també hi podem posar una picada d'all, julivert i ametlles.

I ja per acabar, hi tirem brou de peix. Ho deixem fer xup-xup fins que el calamar sigui tou.

Si la salsa ens quedés gaire clara, podríem espessir-la amb una mica de farina de blat de moro (tipus *Maicena*).

Remeis Casolans

Mal d'orella

Per les Sres. Sebastiana Escobar,
Conxita Pallarés i Ventureta Ribó



Remeis naturals per al mal d'orella:

Una culleradeta de cafè amb llet materna tèbia. Es posa a l'orifici de l'orella. S'ha de repetir tantes vegades com calgui.

Escalfem oli amb marduix en una cullera. Un cop calent, tirem unes gotes a l'orella (alerta que no cremi). Posem un cotonet per tancar l'orella i deixem que faci efecte.

Els remeis casolans recollits provenen de l'experiència dels padrins i de la cultura popular. Cal recordar que no tenen una base mèdica o científica comprovada.

Parlem amb la gent gran

Sra. Rosita Sabrià

La història d'una mare



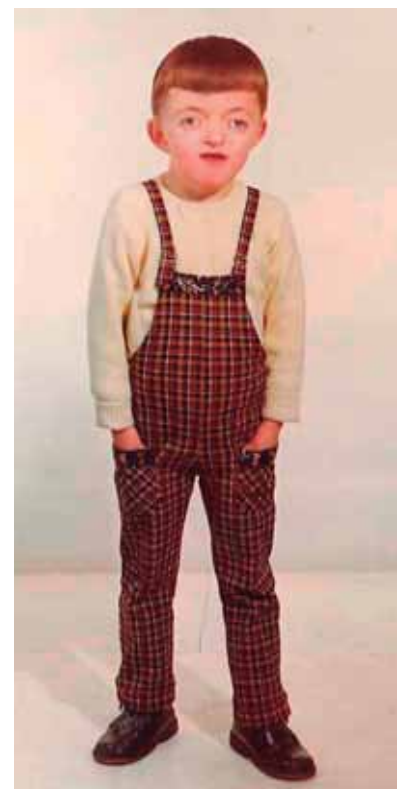
A la Rosita, un agraïment de tot cor per haver compartit amb nosaltres la seva història i ensenyar-nos l'estima i la força que va tenir com a mare.

El seu record i afecte per a tu Josep, el seu angelet.

Rosita, ens pot explicar com va ser i com va viure el seu embaràs?

Em vaig casar als 30 anys, dos anys més tard em vaig quedar embarassada del meu únic fill. No va ser molt fàcil, em vaig trobar molt malament, molts marejos i vòmits durant bona part de l'embaràs. Fins i tot em van donar una espècie de xarop groc que semblava ou podrit. Jo vaig fer els possibles per prendre-me'l però no me'l vaig poder acabar.

Van anar passant els mesos i em vaig anar fent grossa, fins que un dia, encara me'n recordo ara, estava fregant el menjador de casa de genolls i vaig començar a notar alguna cosa per les cames, era líquid amb sang, quin ensurt! Corrents vaig anar a buscar una tovallola i vaig anar a picar a la veïna, pensa que a mi no m'havien explicat mai res. La veïna, que també es deia Rosita, em va dir que havia trencat aigües i que ja podia córrer cap a l'hospital que tindria la criatura.



Em vaig arreglar, vaig trucar al meu marit que estava treballant, vam agafar un taxi i tots dos cap a l'hospital. Un cop em van atendre, em van dir que portava una criatura molt grossa i que segurament patiria, jo pensava, mare meva, a veure si em moriré. La llevadora Rosario me'l mirava de fer baixar, fent força cap aquí i cap allà, però no hi havia manera, vaig estar dos dies de part, vaig acabar esgotada i vaig patir una bogeria. Finalment, i després de molt insistir, van decidir que em farien una cesària perquè la criatura no naixia. Un cop em vaig despertar, els metges em venien a veure i feien una cara llarga..., jo els preguntava, què he tingut, un nen o una nena? Un nen, un nen ben bonic, em deien, però els veia que estaven tristos, i jo pensava, ai tu, si que et fan un paper estrany. Van agafar un llitet, el van tapar, van posar el nen allà i se'l van emportar.

Els nadons sempre els posen amb la mare, però a mi me'l van agafar i me'l van treure perquè no el veiés. Quan em vaig anar recuperant, vaig demanar on era el meu fill i em deien que l'estaven arreglant, però no me'l portaven. Quina espera i quin patir!

Veient tot allò, ja vaig començar a malpensar, alguna cosa passa. Al final va venir una monja i me'l va portar amb un cabasset de rodetes, ben tapadet i jo li vaig veure una mica la careta, què bonic, però tenia una careta estranya, no era com la resta de nens. Em vaig quedar tota parada i em vaig posar a plorar.

Va venir el metge i em va dir que havia tingut un nen malformat i que es moriria al cap de poc temps. Imagina't com em vaig quedar, no m'ho podia creure. Em vaig haver de conformar amb aquesta pena, estava trista, molt trista. Venia una monja del convent a fer-me companyia perquè em veia tan desesperada... Déu t'ho ha enviat i ho hem d'acceptar, Déu t'ha tancat una porta i t'obrirà un portal. Aquestes paraules les tinc gravades al cor.





Des d'aquell dia vaig cuidar al meu fill, ningú sap com, el vaig portar a tot arreu, a tots els metges i vam fer tot el que ens van dir. Vam estar molt temps a Barcelona, cada tardor i hivern li feien una operació a les manetes perquè pogués moure bé els ditets. Poc a poc va anar podent fer més coses, va aprendre a escriure, llegir, anava en bici, era tan bonic! Ell anava avançant, fins que un dia vam anar a un traumatòleg i ens va dir que el Josep deixaria de caminar. I així va ser, va arribar un dia en què el meu fill no va fer més passes i va haver d'anar amb cadira. Allò no va ser cap impediment, anàvem a tot arreu, a l'escola, al parc, a la platja, no m'estava de treure'l... el tenia ben mimat i li feia passar tots els capricis que tenia.



Després de 17 anys, el Josep es va posar malalt, li costava respirar i vam haver d'anar a l'hospital. Va ser un dissabte a la nit, estava amb el seu pare, li va agafar la maneta i va deixar de respirar, va quedar igual que un angelet. Li vam preparar un funeral ben bonic, va portar la robeta més maca que tenia i ens vam acomiadar d'ell. A l'església no s'hi cabia, hi havia gent al carrer, van venir tots els nenets de La Salle i tanta gent com vulguis, vam estar tan acompanyats, no ho oblidarem mai.

Després de la mort del nostre fill no hem tingut més alegries. Hem viatjat i hem fet moltes coses amb el meu marit, però no tenim aquella il·lusió d'abans. Ara vivim tots dos sols amb el nostre angelet al cel, que ens veu i ens acompanya cada dia.



Recordem



*He notat com et
movies durant
una bona estona,
com si
truquessis amb
el puny clos a les
portes de la
meva pell, ah de
la vida!*

*Temps d'una espera
Carme Riera*

L'embaràs

En aquest número els records, majoritàriament de les nostres padrines, ens traslladaran a la seva joventut i reviuran el seu embaràs, quin seguiment se'n feia, quina roba hi havia, com era l'alletament... i un munt de detalls que elles mateixes ens aniran explicant.

Una diferència molt important, respecte al moment en que vivim, és la informació que teníem. O millor dit, la que no teníem! Si a part de la desinformació hi afegim un tema tabú, com podia ser el sexe i els mètodes anticonceptius, ja ho teníem tot arreglat. El desconeixement era el que imperava en aquella època i cada parella feia el que podia, alguns de nosaltres utilitzàvem el mètode ogino i la marxa enrere. Ja us podeu imaginar, alguna vegada teníem una sorpresa i arribava l'embaràs.

Cada dona era diferent, algunes no notàvem res, només una falta, altres teníem marejos o fàstics. No era freqüent anar al ginecòleg a la primera falta, hi anàvem a la segona o la tercera. A algunes de nosaltres ens havien fet la prova de la granota. Consistia en agafar un pot de vidre, netejar-lo bé a casa i fer-hi pipí. Llavors es portava una granota al metge amb el pot de vidre i aquest valorava si estaves o no embarassada. Com era el procediment i el què feia, ho desconeixem.



Un altre detall diferent, era el seguiment que se'ns feia de l'embaràs. Normalment, si no hi havia cap problema, el ginecòleg no et veia fins al moment del part i la majoria de vegades t'assistia la llevadora i la monja que hi hagués a l'hospital. Les dones que som de poble sabem que hi havia alguna veïna que havia tingut molts fills i ajudava a altres dones a tenir la criatura a casa.

La il·lusió i els preparatius de l'arribada de la criatura segurament tenen molts punts comuns als d'avui en dia. Preparàvem la canastreta per endur-nos a l'hospital, hi posàvem colònia, faixetes de ganxet o punt, bolquers fets de rus, tovallola, amaradors, pomada pel culet del nadó, talc i un cordillet per lligar el cordó umbilical. També teníem cotxet i el cabasset de vímet amb rodetes. Els cotxets de passeig tenien un disseny molt diferent als d'ara, eren fets amb una estructura de ferro i recoberts de pell o de roba.

La roba que preparàvem per al nadó normalment la fèiem a mà amb diferents colors, rosa, blau, blanc, etc. Penseu que no sabíem el sexe de la criatura fins que naixia.

La primera botiga que hi va haver a la Seu, fa més de 50 anys, es va dir El Bebè i allà hi trobaves tot tipus de complements necessaris per a la criança; xumets, biberons, cotxets, faixetes, etc.

L'alletament, fos amb pit o biberó, ha variat una mica a com ho fèiem abans. Les dones que donàvem el pit seguíem les directrius que ens marcava la llevadora. Quan naixia la criatura havia d'estar un dia sense menjar i no podíem donar el pit a demanda, ho havíem de fer cada tres hores, ja us podeu imaginar, hi havia criatures molt menjadores que necessitaven mamar abans i llavors, apa a plorar! Normalment cap als 4 mesos ja començàvem a introduir una mica de fruita i algun triturat.

Ja veieu, els temps han anat canviant. Per sort, tenim més informació i coneixements que ens permeten fer les coses d'una altra manera.



BIBERON PROTEGIDO "JUVI"
A ROSCA
MADRES! EVITAD PELIGROS A VUESTROS HIJOS



Utilizando nuestro biberón evitarán a sus bebés gran número de enfermedades infecciosas que se adquieren por la exposición de la tetina al polvo, insectos y moscas portadoras de gérmenes nocivos, ya que nuestro sistema de protección patentado lleva la tetina invertida y cerrada dentro del propio biberón y preservada totalmente de estos peligros.

Además de sus condiciones higiénicas reviste la máxima comodidad para llevarlo en viajes, excursiones, paseos, etc., por su cierre hermético y perfecto.

Todas sus piezas son esterilizables por la ebullición, y la anchura del cuello del frasco permite su fácil limpieza interior.

Caso de deterioro pueden cambiarse las piezas en cualquier farmacia o establecimiento de ortopedia.

Pedid siempre biberón "JUVI"
en botella tetina central
o en vaso tetina lateral.

Manufacturas "JUVI"
Burriana, 46 - VALENCIA

Venta en farmacias y establecimientos de ortopedia.

Estar embarassada:

Estar en estat

Estar en estat interessant

Esperant bateig

Esperant un fill

Estar d'enhonorabona

Estar grossa

Femella plena

Fer ventre

Haver de tenir bateig

Tenir faltes

Els nostres pobles

Nosaltres som
el Francisco de Cal Llop
i la Conxita de Cal Beleto.

*Per la Sra. Conxita Pallarés
i el Sr. Francisco Bullich*

Noves de Segre



Hi havia una escola.
A la part de dalt estaven les nenes
amb la mestra Rita. Ara és l'Ajuntament.
A la part de baix estaven els nens
amb el mestre Pepito Forradella.
Ara està el metge.

Ca la Dolores i cal Sec
eren dos forns de pa.
També hi havia una tenda de queviures,
Ca la Nieves, i un bar,
ca la Dorotea.

Cal Bernadé
era l'escorxador de porcs.



Per l'aplec de Sant Quiri, el 18 de juny, pujàvem caminant fins a l'ermita del sant i després, una mica més avall, feiem foc i menjàvem.



A la placeta que anomenàvem la Canal estava el safareig, on anàvem a rentar la roba.



També hi havia una fonda, anomenada Cal Pere, a l'estiu s'omplia de gent que venia a passar les vacances.

Noves de Segre, població del municipi de Valls d'Aguilar.

S'hi arriba seguint la carretera LV-5134 que s'inicia a la palanca de Noves. El poble es troba a dos quilòmetres i mig passat el pont.

Poble disposat en un vessant sobre la confluència dels rius de la Guàrdia i de Pallerols. Antigament era un lloc fortificat i les cases feien muralla, com encara es pot intuir de l'actual distribució viària.

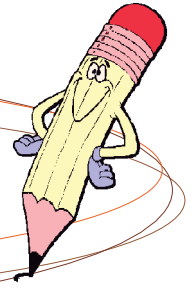
Població de les Valls d'Aguilar:

- Al 1717 648 habitants.
- Al 1857 2.159 habitants.
- Al 1950 1.030 habitants.
- Al 2016 291 habitants

(Font: Idescat)



Oci i Cultura



Súper sopa de lletres

M	P	T	P	T	G	E	T	P	P	M	I	F	S	R	U	K	O	T	R
Q	I	A	E	E	P	Ç	L	L	G	A	E	A	E	A	K	U	W	E	S
A	U	T	R	A	A	Y	U	E	O	T	O	A	G	L	U	V	O	A	E
J	F	W	F	T	G	J	A	L	E	R	R	H	T	L	L	L	I	R	W
K	C	O	X	U	L	M	E	O	S	I	D	U	Y	P	E	S	C	W	T
R	T	M	G	I	H	K	M	A	A	U	X	V	U	F	L	F	A	Z	U
T	G	E	U	E	T	R	B	S	C	Q	S	E	E	E	B	I	D	B	N
E	M	V	I	L	S	E	A	G	M	W	T	T	O	X	V	P	N	C	M
A	O	N	R	N	R	T	R	H	N	D	U	A	E	J	R	O	U	O	B
R	I	B	T	J	V	A	A	L	L	S	E	M	R	N	A	R	C	A	D
W	C	X	M	A	A	Y	S	C	U	L	M	E	T	M	A	R	E	E	O
Z	C	X	X	P	L	Z	T	I	I	K	A	S	M	O	M	O	F	V	C
B	A	Z	C	H	L	C	O	P	I	O	T	Z	X	E	L	A	C	B	X
G	R	E	E	J	B	A	R	T	U	E	I	A	C	E	N	S	R	M	Z
O	T	O	A	I	E	F	C	J	E	E	M	R	E	M	J	F	Y	L	A
O	N	P	R	E	I	D	V	E	R	U	P	V	A	B	M	H	I	G	R
L	O	L	D	O	O	U	L	F	N	N	S	L	R	R	G	U	L	M	E
U	C	T	E	S	P	E	R	M	A	T	O	Z	O	I	D	E	M	L	T
Y	E	R	F	D	P	F	E	H	N	T	A	E	R	O	J	P	K	O	P
R	W	A	U	X	R	K	A	M	E	O	Q	A	Y	E	I	A	C	A	I



Espermatozoide
Gestació
Òvul
Fecundació
Embaràs
Mare
Matriu
Fetus
Part
Embrió
Placenta
Contracció



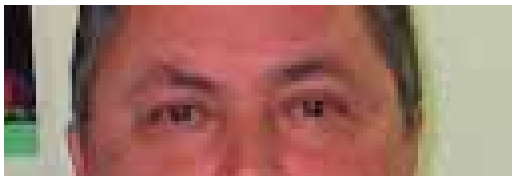
Endevina qui és?



1

3

2



4

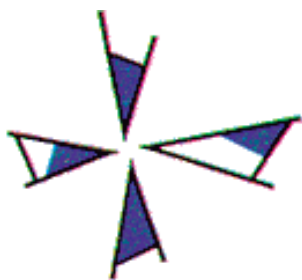
5



M I A E P G L L G A E A K U W E S
 O I A E P G L L G A E A K U W E S
 J F W T R A V A U A E R T O A G L U V O A E
 K C O X U L L M A A U X V U F L F A Z U
 R T M G I H K M A A U X V U F L F A Z U
 E M V I L S E T R A S C O S E E J D B N
 A O N R N R T R H N D U E M R N A R C A D
 W C X M A V A V L S C U L M E T M A R E E O
 Z C X P L Z T I L I K A S W O M O F A C
 B A Z C H L C O P I O T Z X E L A C B X
 G R E E J B A V R T U E I A C E L A C B X
 N O N P R A I E F G J E E M R E M J F L A
 O O T O A V E I R E M R E M J F L A
 L O N D O O L F N N F L O Z O L D E M L T
 U C T E S P E R M A V L O Z O L D E M L T
 W A V U X R K A M E E O A V A E I I A C A I

1: M. Angels de l'Ermengolleta
 2: Josep Ullés
 3: Maria de Ca la Paca
 4: M. Visi Lorenzo
 5: Elvira Farràs

Solucions:



fundació
sant hospital
la seu d'urgell