



**avim**

Associació de  
gent gran voluntària



ANY XV

NÚM. 56

# Butlletí informatiu d'activitats i oci de l'Avim

Segon trimestre: abril, maig i juny de 2019

# Activitats abril-juny' 2019

## AULA D'INFORMÀTICA:

- **Curs d'iniciació:** del 30 d'abril al 13 de juny, dimarts i dijous de 17 a 19 hores.
- **Curs d'ampliació:** del 30 d'abril al 13 de juny, dimarts i dijous, de 17 a 19 h.
- **Taller d'estimulació de la memòria mitjançant la informàtica:** del 30 d'abril al 13 de juny, dimarts i dijous de 10 a 12 hores.
- **Taller de telèfon mòbil:** del 29 d'abril al 17 de juny. Dilluns i dimecres de 10 a 12 hores o de 17 a 19 hores.
- **Taller de Windows 10:** del 3 de maig al 28 de juny. Divendres de 10 a 12 hores.
- **Taller de vídeo digital:** del 3 de maig al 28 de juny. Divendres de 16 a 18 hores.

## XERRADES I TALLERS

- **Com podem fer una compra saludable.** 23 de maig, a les 16.30 h.
- **Repòs i higiene de la son.** 7 de maig, a les 16 h.
- **Visita guiada a Cal Pal de la Cortinada.** 6 de juny a les 16 hores.
- **Activitat física i relaxació.** Del 8 de maig al 12 de juny. Dimecres de 17 a 18 h.



## RUTES DE SENDERISME

- **Ruta de senderisme guiada: La Vall del Madriu.** 14 de maig a les 9 h.
- **Ruta de senderisme guiada: Parc Natural de la vall de Sorteny.** 13 de juny a les 9 h.

## TALLERS DE PASQUA

### \*Encara per determinar

*\* Per més informació o inscripcions, cal adreçar-se a L'espai, centre social d'activitats i formació ( C/ Josep Viladomat, 17, 1r) o trucar al telèfon 868025.*

## DESCOBREIX les RAQUETES



*Si no t'agrada esquiar t'atrau el blanc de les muntanyes les raquetes de neu et permeten gaudir de la muntanya d'una manera diferent de l'esqui. És una activitat tècnicament senzilla i accessible per a famílies*

*amb nens per gaudir amb grups d'amics.*

*La majoria d'estacions tenen un servei de lloguer que t'assessorarà però és bo saber que a l'hora d'escollir les raquetes adequades cal tenir en compte el teu pes i el de la motxilla. El mecanisme és molt senzill.*

*Tenen una fixació mòbil que queda solta per fer l'atenció i es fixa al taló que ens ajuda a fer millor les pujades.*

*Han de tenir un petit grampó a la puntera per incrementar l'adherència segons la inclinació o el terreny.*

*És aconsellable usar –les amb polaines per evitar que la neu entri per la bota, i amb bastons, per avançar per la neu sense dificultat i mantenir l'equilibri.*

*Encara que al principi et pots sentir una mica estany, no et preocupis, si separen els peus aniràs agafant el ritme.*

*Bon dia*

*Març 2019*

*Jeanne*



# CARNAVAL 2019

ANDORRA LA VELLA / ESCALDES-ENGORDANY

Diu el refrany: “Per carnaval tot s’hi val”.

## **Sigui tard o pel primer, carnestoltes pel febrer.**

Estem al mes de febrer, i com cada any es celebra el carnaval.

Els escolars de primària abans de començar les vacances ja ho van celebrar amb disfresses i cercavila.

A les pistes d’esquí també n’hi ha molts que porten disfresses.

En anys passats, els reis del carnaval eren la parròquia d’Encamp amb la seva tradicional “Ossa”. Sempre ha sigut una festa molt concorreguda, i el públic espera amb ganes de riure de les banyades que és diuen sobre els polítics i més aquest any que hi haurà properament eleccions i els partits bullen de propostes.



Fa uns anys també s’hi va afegir Ordino, amb la “Ossa”, que la va recuperar després de molts anys de haver-la abandonat.



En canvi Andorra la Vella, fan la rua el dissabte, cap al tard, amb grans carrosses i comparses, conjuntament amb els d'Escaldes. Un any surten d'Andorra i l'altra d'Escaldes passant per tota l'avinguda i així poden gaudir

de l'espectacle tant els turistes com els del país . Hi ha concurs de disfresses i coreografies, per grans i petits i premis també per les comparses. Escaldes també han fet, una gran calçotada, teatre i ball pel públic infantil i diferents actes per passar-ho bé. Sant Julià, la Massana i Canillo, no hi falta la penjada del Carnestoltes i diferents actes per celebrar-ho.

A l'avinguda principal de moltes parròquies aquests dies s'hi pot veure el carnestoltes, que han penjat el divendres i que normalment el despengen el dimarts. Llavors li fan el judici , i l'acaben cremant a la plaça. El dimecres s'ha acabat la gresca i tot torna a la normalitat, pensant ja amb l'any vinent.

### **Carnaval**

En mil estrafetes veus sentiu, de gents disfressades, gresques, planys, bajanades, esgarrips i marrameus.

Cal mostrar-se poca soltes imitant, en màxim grau, ara el plaga, ara el babau que així ho vol el Carnestoltes.

**(Josep Carner)**



**Carme Cots.**

## Què és la primavera?

La primavera (del llatí prima, "**primer**" i vera, "**verdor**") és una de les quatre estacions climàtiques en què està dividit l'any de les zones temperades del planeta, juntament amb l'estiu, tardor i hivern.



Però a diferència d'aquestes últimes, la primavera es caracteritza per un ascens gradual de la temperatura, dispersió de les pluges, dies més llargs i assolellats, i floració i reverdiment de les plantes de fulla caducifòlia (que cau).

El reverdiment de les plantes ha ocasionat que culturalment s'associï la primavera a les idees del renaixement, la resurrecció, l'alegria i la joventut, contra l'associació de l'hivern amb la mort. Això pot percebre perfectament en les obres artístiques i musicals que li rendeixen tribut a l'estació, com el fragment corresponent de Les quatre estacions de Vivaldi.



Des d'un punt de vista astronòmic, les estacions es deuen al moviment d'inclinació de l'eix terrestre, que ocasiona un repartiment desigual de la llum solar entre els dos hemisferis, invertint cada sis mesos.



La primavera s'inicia, astronòmicament, amb l'equinocci de primavera

L'equinocci és el moment de l'any en què el dia i la nit tenen la mateixa durada a causa de que el Sol es troba sobre

l'Equador del planeta Terra. La paraula, com a tal, prové del llatí **aequinoc̄tium**, que vindria a traduir "nit igual".

L'equinocci té lloc dues vegades a l'any, entre el 20 i 21 de març i el 22 i 23 de setembre. Com a tal, és l'esdeveniment astronòmic que marca l'inici de la primavera i de la tardor, depenent de l'hemisferi en què ens trobem.

És a dir que, si ens trobem a l'hemisferi nord, el equinocci de març marcarà l'inici de la primavera, i el de setembre, el de la tardor. Mentre que al sud,

l'equinocci de març marcarà l'inici de la tardor i el del setembre, el de la primavera.

Durant l'equinocci, el Sol assoleix el seu zenit, és a dir, el punt més alt en el cel, a 90 ° en relació amb una persona a la Terra. Això vol dir que el paral·lel de declinació del Sol i l'equador celeste coincideixen aquest dia.

En els dies de l'equinocci, d'altra banda, els dos pols terrestres es troben a una mateixa distància del Sol, del que resulta que la llum projectada sobre la Terra és igual per a tots dos hemisferis.

La primavera arriba a nosaltres, i la seva arribada anuncia el despertar de la natura, una ocasió fantàstica per tornar a sortir al camp i retrobar-nos amb el medi ambient. Tot i que les temperatures augmenten poc a poc, i que les precipitacions encara poden sorprendre, la veritat és que aquesta època de l'any és una de les millors per gaudir del camp, precisament per aquesta condició de moderat equilibri que representa.



A més, és en aquesta estació quan podem gaudir d'espectacles naturals com la floració de les plantes, el que ens deixa algunes de les imatges de major bellesa que la natura pot oferir, com la floració del cirerer. Això té una pega, i és que estem davant d'una època de l'any que a moltes persones els porta de cap, ja que la

floració va associada a la reproducció de les plantes, i això vol dir que el pol·len omple l'ambient, el que resulta tremendament incòmode per als que són al·lèrgics a ell.

Com no podia ser d'una altra manera, els animals reprenen la seva activitat i molts d'ells abandonen el seu estat letàrgic per sumar-se a l'enèrgica arribada de la natura. També tornen a les nostres fronteres molts ocells que havien migrat, de manera que els aficionats a l'ornitologia poden gaudir amb l'arribada de les espècies estacionàries.



**Edelmiro**

# Mites de l'antiguitat



Els grans mites antics són encara vigents tot i que visquem en el tercer mil·lenari. Perduren en la nostra cultura i poblen el llenguatge, els llibres, el cine, la premsa, la publicitat: *Oedip*, *Prometeu*, *Pandora*, *Ícar*, *Cassandra*...

Són relats imaginaris, fora de temps, poblats de deus, de herois i de dimonis.

No són contes per infants ja que ens expliquen amb una aparenta crueltat la condició humana en tota la seva grandesa i totes les seves misèries.

Tots els nostres somnis, les prohibicions, les nostres angoixes s'hi troben reflectits.

## Cassandra

El "síndrome de Cassandra" es un concepte fictici utilitzat per descriure el que creu que pot veure en el futur la desgràcia sense que ningú se'l cregui ni pugui evitar-ho.

També consisteix en adoptar una actitud catastròfica.

### *Història de Cassandra en la mitologia grega*

*Cassandra* es filla de *Priam* i *Hecuba* reis de *Troia*. Quan eren petits, ella i el seu germà bessó *Helenus*, sols en el temple d'*Apolo*, van ser trobats entrellaçats per serps que els llepaven les orelles, de manera que, a partir d'aquest moment compregueren el llenguatge diví de la naturalesa.



Més tard, *Cassandra*, era coneguda per la seva gran bellesa. *Apolo*, deu del sol, s'enamorà d'ella i li proposà "donar-li" el que volia pel preu dels seus favors. Ella li va suplicar que li donés el do de la profecia; però quan *Apolo* havia complert la seva promesa, ella es va negar a mantenir la seva paraula.



El deu, menyspreat amant, incapaç de treure de *Cassandra* el do de predir va declarar que mai ningú no creuria les seves prediccions.

El seu do es convertí en una font continua de dolors i de frustració.

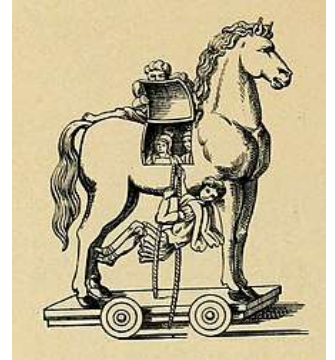
De fet, des de l'arribada de *Helena* a *Troia*, ella prediu que aquesta dona seria la causa de la ruïna de *Troia*. Quan assisteix als preparatius de la guerra de *Troia*, ella no es cansa d'anunciar la derrota als troians que riuen d'ella. Tampoc l'escolten quan els diu que el cavall de fusta (dintre del qual els grecs estan amagats) no ha d'entrar en la ciutat.



Cavall de Troia  
Àmfora funerària de ceràmica  
Mitjà del VIIè segle av J.C :



Després del saqueig de Troia, Cassandra fou donada com captiva a Agamemnon, rei de Micenas. La seva esposa Clitemnestre que veu arribar una molt bella rival la mata amb una dèstral. Un cop més, Cassandra ha vaticinat la seva pròpia mort amb la del seu amo Agamemnon i un cop més no ha pogut evitar la tragèdia!



Cassandra endevina el mal sense poder escapar-hi. Destapa tots els desencadenaments tràgics. En va!



Copa Àtica

(440-430 av J.C.)



Als nostres dies, la por s'ha desplaçat. El que ens amenaça concerneix el planeta.

D'una part, els "Cassandra" anuncien la catàstrofe ecològica planetària: els boscos desapareixen, l'aire i l'aigua estan contaminats, l'efecte hivernacle amenaça, l'aigua esdevé escassa i la població mundial augmenta exponencialment.

Anunciar la desgràcia desmotiva, comunica la por i la acceptació de la fatalitat.

D'altra part, els que són menys catastrofistes parlen de molts progressos realitzats, d'una població més ben alimentada, d'una esperança de vida en augment i d'epidèmies en recessió.

No resignar-nos a la fatalitat, actuar, lluitar per substituir la desgràcia anunciada dóna esperança i sentit de la vida a la humanitat!

Ana Maria

# Records

Vaig veure per la Rambla, un divendres de Passió que amb les mans a la butxaca, baixava un noi molt bufó.



Que devia fer a la Rambla? Diu que comprava un palmó.

Vaig trobar-lo per Sant Jordi, fent cua a Diputació on comprava unes roses, amb gran afició.

Per qui comprava les roses?. -  
Noia... també quines coses...

El vint-i-tres de desembre davant de la Catedral.

Vaig trobar-lo comprant herbes, per guarnir el Nadal.

Com és que comprava branques?. - No ho sé noia, tant se val...

I després ja d'aquell dia vaig trobar-me'l al tramvia.

Al metro i a l'autobús, amb una cara d'il·lús...

Verge Santa quina cara!.... Si encara ho recordo ara...!

I als concerts de primavera, del Orfeó Català.

I el diumenge a sardanes, a la plaça de Sarrià.

Carai noi.. fins a la sopa me l'hauria de trobar...!

I tant vaig a ensopegar-hi, i tant d'aquí cap allà

Que per estar més tranquil·la, un dia me'l vaig casar.

I ara si que no el trobo, més que per dinar i sopar.

Quina pena no?

*Amb tot el cor. Josefina.*



## EL PA NOSTRE DE CADA DIA

El pa, aquest aliment indispensable de cada dia, al menys fins que la moda de les dietes, per permetre'ns "mantenir la línia", el va declarar el seu primer gran enemic.

Em ve al cap, el metge del poble on jo vaig néixer, el metge de capçalera de aleshores, el què diem ara el metge de família, un pou de ciència i un d'un ull clínic fora de sèrie, que sempre deia: "no us enganyeu, el pa no engreixa, engreixa el què hi poseu dins". Igual no anava tant desencaminat. Però tornem al pa:

Ara de pa en trobem per tot arreu, al forn, als supermercats, a les grans superfícies i fins i tot a les benzineres, i no parlem de la gran varietat que n'hi ha, en tenim per triar i remenar. En aquest apartat es poden ajuntar formes i sabors; de formes fins la baguette (aquesta barreta francesa que s'ha instal·lat a casa nostra, el pa rodó, la barreta de quart de quilo, els bastons per aquells que no volen gens de molla, el pa de motlle amb crosta o sense, i quasi tota aquesta varietat, la pots tenir en peces senceres o llescades. Dins de les varietats no ens oblidem el pa de Viena, de sèsam, amb llavors, el pa integral, el de sègol amb pipes, amb nous i una llista tan llarga com imaginació tingui el forner. Després d'aquest gran ventall de formes i sabors el gourmet del pa té un gran problema a l' hora de triar.

Voldria anar enrere en el temps i recordar quan el pa es venia a pes, llavors es demanava un quilo de pa, i la fornera agafava la peça de pa i la pesava, mai feia el pes exacte i llavors afegia un trosset de pa fins arribar al pes demanat, d'aquell trosset de pa en deien "la torna" que sigui, dit mai arribava a casa. Pessic a pessic desapareixia pel camí, perquè de debò que "la torna" era el trosset de pa més bo de la bossa.

Silvia Genés.



## **Cuidar les teves genives pot protegir el teu cervell**

Els científics han analitzat de patir una malaltia de les genives, com la piorrea, pot córrer el risc de la malaltia de Alzheimer. Els investigadors han analitzat teixit cerebral i saliva de pacients vius i morts als quals es diagnostica la malaltia de l'Alzheimer i han trobat un bacteri associat amb la malaltia de les genives, al cervell de les persones amb Alzheimer.

**ESPERANZA**

## QUE EN PENSEU ?

La mort d'una llengua, encara que només la xiuxiuegin quatre gats en algun trist racó de món, és la mort d'un univers. Cada dia disminueix el nombre de maneres de dir «esperança».

-George Steiner, assagista nord-americà d'origen judo alemany (1929).



Tenir esperança per a tirar endavant tot el que creiem perdut. Força per canviar i pensar que tots units podem fer un món millor.

No sóc res. No vull ser res. No puc ser res. Fora d'això, tinc en mi tots els somnis del món.

-Fernando Pessoa, poeta portuguès (1888-1935).

L'afany de poder és la passió humana més violenta.

-Bertrand Russell, filòsof i matemàtic britànic (1872-1970).

Em vaig adonar que era més fàcil ser dolent que ser una bona persona. La bondat necessitava valor, constància i coratge. En canvi, per a exercir la maldat, només calia deixar-se guiar pels instints.

-Joan Pons (Ferreries, Menorca 1960).

La naturalesa va crear l'home perquè aquest pogués fer el que ella no pot fer: la música de la naturalesa.

-Jaume Pahissa (Barcelona 1880-Buenos Aires 1969).

Escoltar música és sempre una actitud, un obrir-se a l'exterior, una espera, una mena d'auscultació de la vida. Per això deixen empremtes tan fràgils en la memòria.

—Agustí Fernández (Palma 1954)

**Remenant per Internet.**

**Júlia.**

# Una mica d'humor

## Acudits

En una petita farmàcia del poble entra una dona i diu:  
Si us plau, vull comprar arsènic.  
No puc vendre això.  
Quina és la seva finalitat?  
Matar el meu marit!  
Molt pitjor, per a aquest fi no li puc vendre.  
La dona obre la seva cartera i extreu una foto del marit fent l'amor amb la dona del farmacèutic.  
Ah, bé, amb recepta és una altra cosa.



La mare li demana al filllet que cridi pel mòbil al pare i avisi que és hora de sopar.  
A l'estona la mare pregunta.

### **Fill que t'ha dit?**

Mare, li he trucat tres vegades i sempre contesta una dona.  
Doncs ja no li truquis més, veurà quan arribi a casa...  
Quan el pare apareix davant de la casa ella li dona la pallissa de la seva vida!  
Els veïns s'acosten per veure què està passant.  
Ella cridava com una boja:  
Idiota, bandit, desgraciat!!! Ja sé que estaves amb una altra dona!  
Vine fill i digues davant de tots què et va dir aquella dona pel telèfon.  
Ella em deia: "El seu saldo és insuficient per a fer aquesta trucada".



Anaven dues dones pel supermercat quan de sobte xoquen els seus carrets.  
Una d'elles diu:  
Oh! Perdona, no et vaig veure, anava buscant al meu marit.  
Uii! Jo també estava buscant al meu...  
Sí? I com és?  
Ah! És alt, bru, ulls verds, porta uns texans ajustats que li marquen el seu bufó culet i les seves fortes cames. Una samarreta blanca, deixant a la vista els seus musculosos braços i ressaltant els seus pectorals treballats. I el teu?  
El meu .... Que es foti! Anem a buscar el teu!



Un matrimoni va al metge, i aquest li recepta uns supositoris a la dona.  
Al sortir, comenten:  
- Escolta Manolo, tu saps què és un supositori?  
- Doncs la veritat és que no en tinc ni idea.  
- I llavors, com els **he d'utilitzar**?  
- Doncs no ho sé. Mira, el millor és que entrem altra vegada i li preguntem al metge.  
- No, home no, que **s'enfadarà**.  
No s'enfadarà! Va, dona, no siguis tímida.

Al final tornen a entrar i la dona li pregunta al metge:

- **Doctor ens podria dir com s'usen els supositoris?**
- Sí, és clar. Ha de treure'ls de l'embolcall, amb una mica de cura perquè no es trenquin, i ficar-**se'ls** pel cul. -

Veus Manolo, **ja t'he dit que s'enfadaria!**



Una mare que vivia a un poble molt endarrerit, li truca la seva filla per telèfon i li diu:

- Mama, et regalaré una rentadora.

La mare diu:

- Què és això?
- Només has de posar-hi detergent, aigua i la roba bruta, i la rentadora ho renta. Per cert, també t'enviaré una líquadora.

A la setmana següent torna a trucar-li i li pregunta a la seva mare:

- Què tal et va amb la rentadora?
- Amb la gran molt bé, però la petita m'ha destrossat tota la roba interior.



La mestra al saló de classes els hi diu als seus alumnes:

A veure nens, digueu-me quina part del meu cos us agrada més, i jo endevinaré què sereu quan sigueu grans.

A veure Juan, què t'agrada més del meu cos?

El seu pèl, mestra.

La mestra li respon, llavors tu seràs perruquer quan siguis gran.

A veure Lluís, a tu, què t'agrada més del meu cos?

Els seus ulls, mestra.

Ahh! Llavors, tu seràs oculista.

A veure Diego, i a tu?

A mi m'agraden les seves dents, mestra.

Molt bé, llavors tu seràs dentista quan siguis gran Diego.

A veure Pepito, ara digues tu, què més t'agrada de mi.

Jo li dic mestra, acabo de descobrir que vull ser lleter.



\* Arriben a una casa els del Cens Municipal i pregunten:

- El seu nom?
- Adam.
- El de la seva esposa?
- Eva.
- Increïble! No viurà per casualitat aquí també la serp?
- Sí, un moment, sogra, la busquen!!

*Edelmiro*

## Uns quants consells



**Dieta:** A l'hivern s'ha de seguir una dieta que afavoreixi la producció d'energia calorífica, per exemple augmentant la ingesta d'hidrats de carboni, com l'arròs, la pasta i els llegums. I proteïnes com la carn o el peix blau.

**Líquids:** S'ha de beure força líquid (dos litres diaris), sigui aigua, infusions, o suc, fins i tot

quan no es tingui sensació de set. Cosa habitual entre la gent gran.

**Alcohol:** S'ha d'evitar cost el que costi. Encara que ens sembla que provoca calor, en realitat provoca constricció dels vasos sanguinis.

**Temperatura a la llar:** Mai ha de ser inferior a 21 graus. Convé evitar els brasers i les estufes de butà. La calefacció de gas o els radiadors elèctrics són més recomanables.

**Roba:** Ha de ser còmoda i és preferible posar-se diverses capes de roba que no més una o dos. Convé portar ben aïllats els peus amb mitjons de llana i posar-se guants si sortim al carrer.

**El cap cobert:** Pel cap es perd el 25% de la calor corporal, així que és molt recomanable portar barret o gorra.

**Sortir al exterior:** Sortir de casa és molt important perquè la persona no se senti aïllada, per evitar episodis depressius.

Amb tot el meu cor. **Josefina.**

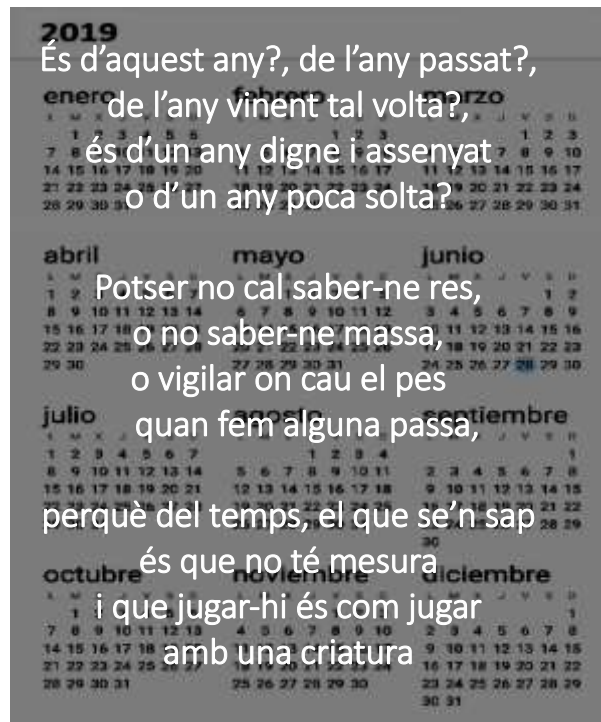




# Poema per a tot l'any



Aquest poema de tot l'any  
és una endevinalla,  
ningú no sap de quin any és  
i si algú ho sap, s'ho calla.



que, tant si plora com si riu,  
segur que no ens enganya  
i que, per més que fem el viu,  
al capdavant ens guanya.

Aquest poema de tot l'any  
és un poema lliure,  
si ens el prenem amb prou afany  
ens pot ajudar a viure.

*Carme Cots.*

## OSTEOPOROSI

**Osteoporosi** vol dir augment dels porus dels ossos. És una síndrome caracteritzada per la reducció de la massa òssia, amb alteració de la microarquitectura, fet que comporta un increment de la fragilitat dels ossos i, en conseqüència, fa més fàcils les fractures.

A l'os hi té lloc una renovació constant. És un espectacle permanent entre els mateixos actors, els *osteoblasts* (cèl·lules formadores de l'os) i els *osteoclasts* (cèl·lules destructores de l'os) i en un mateix decorat: o bé entre els ossos compactes com el fèmur, o bé entre els ossos esponjosos com les vèrtebres.

Hi ha una estreta col·laboració entre els dos tipus de cèl·lules, els *osteoblasts*, que formen l'os, i els *osteoclasts*, que el destrueixen, d'aquesta manera l'os persisteix indefinidament, però, al mateix temps es reorganitza contínuament. Fins als vint-i-cinc anys predomina l'*activitat osteoblàstica formativa*, després apareix una fase d'equilibri durant un vint anys i posteriorment predomina l'*activitat osteoclàstica destructiva*.

Per comprendre-ho bé, es pot comparar l'activitat de l'os amb un banc: fins als vint-i-cinc anys anem acumulant capital ossi. A partir d'aquesta edat es manté estable durant -cinc anys i després anem gastant-lo a poc a poc, és a dir, s'inicia l'aparició de porus als ossos, degeneració òssia coneguda amb el nom d'*osteoporosi*. Si en la primera etapa hem fet molt d'exercici, hem begut llet i els seus derivats, hem pres el sol, haurem aconseguit un gran capital.

Quan s'inicia l'aparició de l'*osteoporosi*, aquesta sempre serà més evident en les persones que hagin fet una vida més sedentària, sense pràcticament fer exercici perquè tenien poc capital ossi..

Els dos tipus de cèl·lules els *osteoblasts* i els *osteoclasts*, estan influenciats per algunes hormones, en especial per la *calcitonina*, els *estrògens* i la *cortisona*.

La *vitamina D* actua en la mineralització de l'os afavorint l'absorció digestiva de la calç i la seva fixació a l'os.

Hi ha dos tipus d'*osteoporosi*: *osteoporosi senil* i *osteoporosi postmenopàusica*.

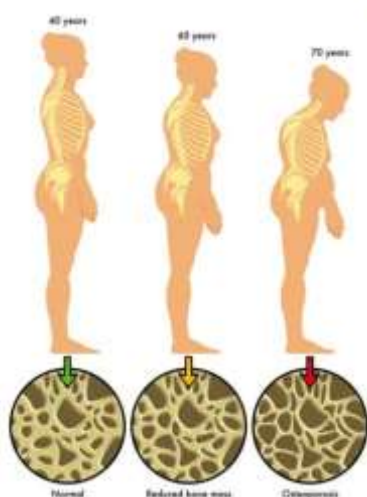
**Osteoporosi postmenopàusica:** En els homes la pèrdua d'os es manté al mateix ritme tota la vida, en canvi, en el sexe femení, després de la menopausa, apareixen porus amb un percentatge que supera tres vegades els dels homes, durant uns deu anys. Després, aquesta pèrdua s'igualava. La causa és la disminució d'*estrògens* que té lloc quan arriba la menopausa. (afecta més a la columna vertebral).

L'osteoporosi és sovint asimptomàtica i quan hi ha símptomes solen ser dolors suaus inespecífics. Si es presenten dolors forts són conseqüència de possibles fractures. La fractura més freqüent és la de la columna vertebral, que sol produir-se espontàniament, sense que necessàriament la persona sigui víctima de cap caiguda, sinó simplement a causa del propi pes; després la del coll del fèmur i la del canell. Amb el temps poden aparèixer canvis en la conformació física de la persona, com ara la disminució de l'estatura i l'augment de la *cifosi dorsal* (curvatura de la columna vertebral).

**Diagnòstic:** No hi ha actualment una bona prova diagnòstica. S'està investigant la presència de marcadors bioquímics que siguin capaços d'indicar-nos l'increment de recanvi ossi. La radiologia pot diagnosticar l'osteoporosi quan s'ha complicat amb una fractura. Ja hem indicat més amunt que és molt freqüent la fractura de vertebres a causa del propi pes i això explica, també, perquè tenim menys estatura amb els anys. La *densitometria és una altra* prova que, sense causar dolor, permet conèixer la densitat de l'os, però fins avui no ha permès ampliar les expectatives inicials, ja que no dona informació sobre la microarquitectura dels ossos. Si hi ha *osteoporosi*, detecta que hi ha menys os, però dona molts falsos positius a més a més, són aparells cars que es desregulen molt freqüentment i a això fa que no s'aconselli el seu ús com a mètode de cribatge de la població.

**Tractament:** S'ha d'animar a tothom a que faci exercici, com caminar, ballar, fer gimnàstica, etc., naturalment, d'acord amb les circumstàncies personals de cadascú. Caminar és bàsic. Per exemple, en els astronautes *l'osteoporosi és* molt freqüent perquè com que floten en l'espai, no recolzen l'esquelet. Ingerir llet i els seus derivats, prendre el sol, i l'abandonament de l'hàbit del tabac són fonamentals, així com els consells per a evitar caigudes (preveure una bona il·luminació, evitar catifes, etc.).

Pel que fa als medicaments, n'hi ha pocs que siguin realment útils i la seva administració hauria de ser valorada prèviament pels facultatius especialistes en cada cas com són els ginecòlegs o els reumatòlegs, per exemple.



## LA MONA DE PASQUA casolana

Per als que els agrada fer manualitats, podeu decorar ous i convertir-los en ous de Pasqua. És molt bon moment per fer una activitat amb la canalla, tant per que s'apropin a la cuina, com per donar el toc personal amb la decoració.

Us deixo la recepta de la mona tradicional, per si us animeu a preparar-la:

Ingredients:

- 1/2 kg – Farina
- 75 g – Sucre
- 50 g – Mantega
- 3 – Ous
- 10 gr. – Sal
- 1 – Pell de llimona ratllada
- 40 g. – Llevat premsat
- 80mL de Llet
- Per fer el guarniment:
- Ous durs
- Oli
- Ou batut



Preparació:

Amasseu la farina amb el sucre, els ous, la sal, el llevat, la mantega i la ratlladura de llimona.

Aneu afegint-hi llet de mica en mica, fins formar una massa homogènia i que es desenganxi de les mans.

Deixeu-la reposar 30 minuts.

Formeu un pa rodó i en el mig feu-hi un forat, i aneu-lo engrandint fins a formar una corona.

Pinteu-lo amb oli i repartiu-hi per sobre, clavant-los, els ous durs amb closca.

Pinteu-ho amb ou batut i empolvoreu-hi sucre per sobre.

Deixeu-ho fermentar uns 20 minuts o fins que dobli el seu tomany i poseu-ho al forn a 170° uns 25 minuts.

Bon profit i Bona Pasqua.

*Julia*

# PERSONATGES IL·LUSTRES

## Severo Ochoa de Albornoz

**Severo Ochoa de Albornoz.** Va néixer el 24 de setembre de 1905 a la ciutat de Luarca, població situada al Principat d'Astúries. A la mort del seu pare la família es traslladà a Màlaga, on va estudiar el batxillerat, i l'any 1922 va iniciar els seus estudis de Medicina a la Facultat de Medicina de la Universitat de Madrid, on es va doctorar l'any 1929.

En el segon any de carrera va conèixer al professor de fisiologia **Juan Negrín**, posterior president del Govern d'Espanya durant la Segona República, amb el qual va treballar al laboratori de Fisiologia de la Residència d'Estudiants i es va centrar en el metabolisme energètic, amb especial atenció a les molècules fosforilades. Duran la seva època de resident al laboratori de la Residència d'Estudiants, Ochoa va posar a punt un mètode per la determinació de la creatinina.

Una vegada finalitzats els estudis va treballar en diversos laboratoris d'Europa, en ciutats com Berlin, Heidelberg, Londres, Oxford. En aquesta època va treballar sobre la química de la contracció muscular, així com l'enzim glioxalasa, la glucòlisi i la vitamina B1. Després de passar un estiu a Anglaterra al laboratori de Patton va publicar el seu primer treball en anglès l'any 1929 concretament a la prestigiosa revista *Journal*. L'any 1931 es va casar amb Carmen Garcia Cobian, i al mateix any fou nomenat professor ajudant de Negrín, el seu principal suport davant la junta d'Ampliació d'Estudis perquè completés la seva formació al Regne Unit i Alemanya.

Va retornar a Madrid per abandonar immediatament Espanya davant el clima d'enfrontament militar i social a l'inici de la Guerra Civil. Va passar per Alemanya, el Regne Unit, i el 1940 va establir-se als Estats Units. L'any 1941 aconseguí ser nomenat professor a la Universitat *Washington de Sant Louis*, i el 1945 a la Universitat de *Nova York*, desenvolupant investigacions

sobre farmacologia i bioquímica i on tingué entre d'altres alumnes **Santiago Grisolia**. L'any 1956 aconseguí la nacionalitat nord-americana.

El 1956 el nord-americà **Arthur Kornberg**, deixeble d'Ochoa, va demostrar que l'ADN se sintetitza igualment mitjançant la seva polimerasa. Ambdós científics van compartir l'any 1959 el **Premi Nobel de Medicina o Fisiologia** per les seves respectives troballes.

L'any 1971 el govern d'Espanya va voler recuperar el seu magisteri, per la qual cosa li fou creat per a ell el **Centre de Biologia Molecular de Madrid**. El 1974 es va traslladar com a investigador Distingit a *d'Institut Roche de Biologia Molecular de Nova Jersey* i es va jubilar a la Universitat de Nova York l'any 1975.

Des de 1977 compartí les seves activitats a l'Institut Roche de Biologia Molecular amb les seves freqüents estades al Centre de Biologia Molecular Severo Ochoa de Madrid,

Centre mixt del Consell Superior d'Investigacions Científiques i la Universitat Autònoma de Madrid, la creació de la qual havia promogut.

El 1985 va tornar definitivament a Espanya. L'any 1987 va ingressar en la Real Acadèmia de Medicina d'Espanya, i va ser nomenat president de la Fundació Jiménez Díaz. Va morir l'1 de novembre de 1993 a la ciutat de Madrid.

J. Barrachina i Eutrino

Transcripció del text procedent de GOOGLE.COM

# BONA PASQUA



# Sumari

Pag. 1 Portada.....	Edelmiro Iglesias
2 Activitats abril-juny 2019.....	Anna Maria i Rosa
3 Descobreix les raquetes.....	Jeanne
4-5 Carnaval 2019.....	Carme Cots
6-7 Què és la primavera.....	Edelmiro Iglesias
8-9 Mites de l'antiguitat.....	Ana Maria
10 Records.....	Josefina
11 El pa nostre de cada dia.....	Silvia Genés
12 Cuidar les teves genives.....	Esperanza
13 Que en penseu?.....	Julia
14-15 Una mica d'humor.....	Edelmiro Iglesias
16 Uns quants consells.....	Josefina
17 Poema per a tot l'any.....	Carme Cots
18-19 Per a una bona salut.....	Pasqual Riu
20 La mona de Pasqua.....	Julia
21-22 Personatges il·lustres.....	J. Barrachina i Eutrino
23 Bona Pasqua.....	Julia
24 Sumari.....	La Redacció

*Com sempre agrair l'aportació literària dels nostres col·laboradors, que fan possible la continuïtat del Butlletí.*

*A tots ells el nostre més reconegut agraiement.*

**La Redacció**