



Associació de
gent gran voluntària



ANY XX

Engolasters, Nits d'estiu

NÚM.61

BUTLLETÍ INFORMATIU D'ACTIVITATS I OCI DE L'AVIM

Tercer trimestre: juny, juliol i agost 2020

Activitats Juny-Agost 2020

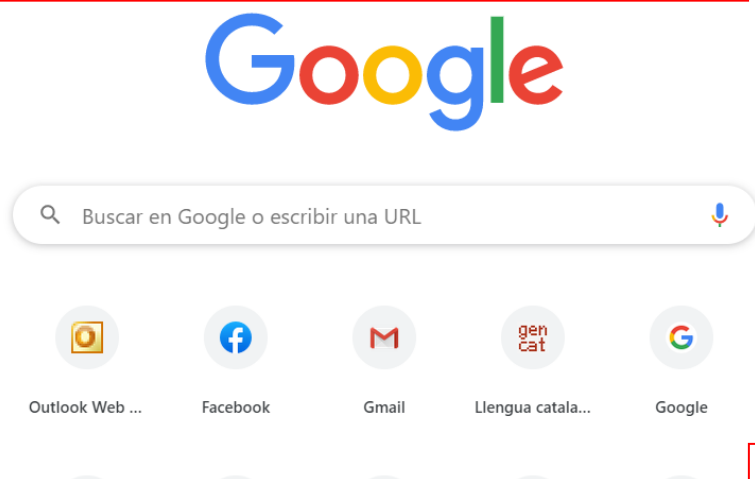
Si encara no heu accedit a l'Aula Virtual seguiu les següents indicacions:

- 1 Si treballem amb ordinador, podeu entrar-hi a través de la web **Google Classroom**.
Cliqueu el botó blau on diu Go to Classroom.

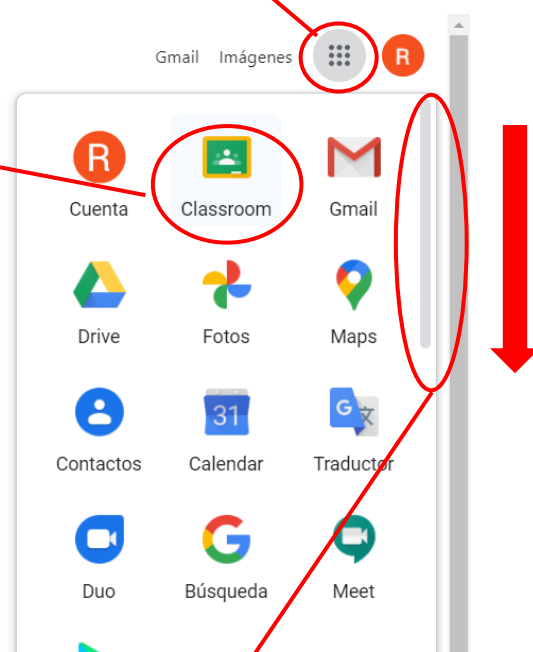
Si treballem amb mòbil o tablet us heu de descarregar l'App **Google Classroom**.
Cliqueu el botó blau on diu Go to Classroom.
- 2 Us demanarà d'entrar amb el vostre correu electrònic.
Per exemple pepito@gmail.com
- 3 Clicar el botó (+) situat a la part superior de la pantalla i seleccionar **"Apuntarse a una classe"**
- 4 Us demanarà un codi, heu de posar: **xt56ev4**
- 5 Ja hi som! A la part superior de la pantalla, podeu clicar a **Tauler d'activitat**, on veurem les activitats proposades per les monitores; **Treball de classe**, on trobarem tots els documents que podem consultar; **Persones**, on podem veure totes les persones que interactuen.

Entrant des d'un ordinador:

2: Busco la icona de "Classroom i pico per entrar-hi. Llavors em demanarà **el meu correu de GMAIL i contrasenya** i **el codi xt56ev4** per entrar a la nostra aula virtual.



1: Pico als puntets i s'obren les aplicacions de Google on hi trobaré "classroom".



***** L'aplicació de *Classroom* pot estar en qualsevol lloc de la finestra d'aplicacions. Desplaça el ratolí per cercar-la. La pots arrossegar on tu vulguis.

També us deixem l'enllaç d'un vídeo explicatiu per accedir-hi:

<https://www.youtube.com/watch?v=W26TNDCctfc&t=4s>

Activitat que podeu trobar a l'Aula Virtual de L'espai:

- **Informàtica.**
- **Telèfon mòbil.**
- **Activitats de Memòria.**
- **Català.**
- **Anglès.**
- **Francès.**
- **Consells saludables.**
- **Exercici Físic.**
- **Rutes Virtuals.**
- **Activitats organitzades per l'AVIM.**
- **Tallers de manualitats**
- **Història de l'art.**
- **L'ONCA amb tu.**

Ens ha canviat la vida

Va arribar no se sap ben bé d'on, però aquest maleït "virus" ens ha capgirat la rutina del dia a dia. Ens ha tancat a tots a casa. Ha paralytitzat el país.

Tots confinats, sense poder veure els amics, ni a la família, sense poder abraçar als nostres fills ni als nostres nets. Segurament això, i el record, per tots els qui ens han deixat i les seves famílies, ha sigut el més dur del confinament.

Per no pujar-nos per les parets, ens hem organitzat, per omplir totes les hores del dia, a la cuina ens hem convertits en grans xefs, i experts pastissers fins que vàrem buidar el rebost i la nevera. Per "subsistir" en vàrem decidir a fer les compres on-line (que bé que ens han anat el taller d'informàtica de L'espai). El que més teníem, era temps, hem dedicat temps a cuidar les flors de les finestres i balcons, treure algun "pongo" que teníem per casa, quan l'única finalitat era omplir-se de pols, i per fi, ens hem decidit a fer una immersió seriosa a l'armari de la roba, amb mirada crítica, per fer una bona tria, perquè, ens agrada guardar i guardar, tot i que sabem, que hi ha coses que fa mil anys que no ens les posem i que no ens les tornarem a posar mai més, però, les tenim, allà penjades.

Segurament, perquè el dia dona per a molt, hem abusat una mica de la televisió, si és així, els "malats" de cinema han estat de sort, han pogut reveure, totes les reposicions dels grans clàssics. També han pogut llegir, els amants de la lectura, sempre tenim un bon llibre a prop que espera el seu moment.

Els dies més durs han anat passant, i poc a poc, les rutines han anat guanyant terreny, amb molta precaució i "mascareta" (la guinda del pastís) tornem a sortir, ens retrobem amb els amics a una certa distància, ens reunim amb la família, i, podem tornar a abraçar a qui més estimem. Però, sempre hi ha un però, hem de ser curiosos i respectuosos, per nosaltres i per als altres, i quan tot s'acabi, que s'acabarà, ho recordarem com un mal son, perquè és veritat que "no hi ha cap mal que cent anys duri".

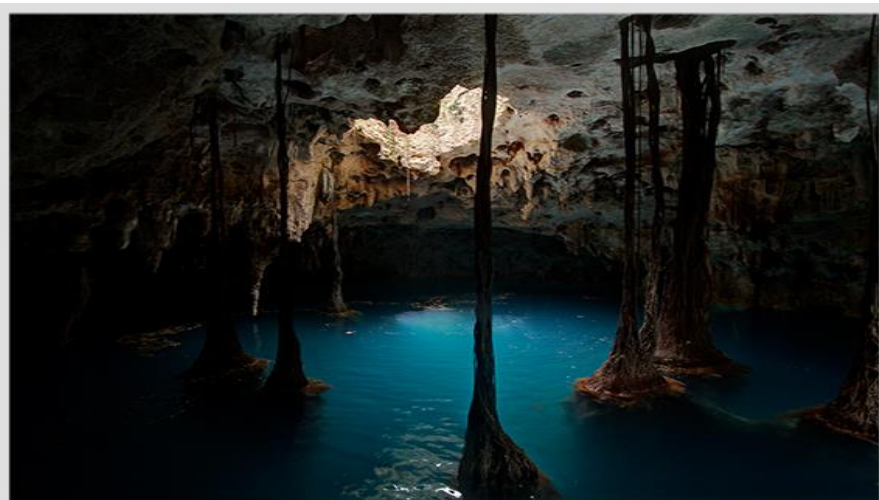
CENOTES

Hola amigos: quizás alguno de vosotros no sabéis que es un CENOTE, quiero compartir con vosotros mi experiencia y haceros un poco de resumen de mi visita a algunos de los cenotes de Yucatán Méjico.

Son muy hermosos, llenos de misterio y magia a la vez, los cenotes son las joyas más bellas de la Península de Yucatán, resguardados por la selva y la maleza, nadar en un cenote es una aventura inolvidable, tuvimos que pasar por una selva muy poblada de árboles y plantas muy extrañas, pero al mismo tiempo bellísimas, atravesamos un pantano en tirolina y antes de entrar al cenote, un chaman nos hizo una ceremonia para purificarnos antes de bajar al gran cenote Sagrado de Chichén Itzá.

QUE SON LOS CENOTES:

Los cenotes son pozos de agua de gran profundidad, que se alimentan por la filtración de la lluvia y por las corrientes de los ríos que nacen en el corazón de la tierra. Es por eso por lo que al nadar en un cenote sientes tanta frescura, imagínate que la temperatura promedio de sus aguas es 24°. Estos pozos deben su nombre a los Mayas, que los bautizaron con la palabra Dz'onot, que significa “caverna con agua” y de ahí derivó su nombre actual: CENOTE. Los Cenotes al igual que las personas se clasifican por su edad:



Los cenotes Semiabiertos pueden estar conectados con otros y algunos son tan cristalinos que puedes admirar su flora y fauna bajo el agua.

Cenotes abiertos: Son los más antiguos, ya

que el paso del tiempo (o sea millones de años) el techo que los cubría, cede y se desploma, dejándolos a la intemperie.

Los cenotes abiertos destacan por su belleza natural, ya que generalmente sus paredes se tapizan de plantas y flores, que visten la roca de diversas tonalidades.

De verdes, rojos, naranjas, además de gran variedad de pájaros y mariposas que habitan ahí.

Uno de los más famosos es el Cenote Sagrado de Chichen Itzá, que, gracias al buceo arqueológico, en su interior se encontraron ofrendas y piezas prehispánicas.

La gran mayoría de los cenotes se encuentran ubicados a lo largo de la península de Yucatán. Estas zonas tienen un suelo de roca caliza muy porosa y blanda que al derrumbarse por la acción de la lluvia y de las corrientes de los ríos subterráneos dan lugar a la formación de los Cenotes, estas formaciones se remontan a 66 millones de años atrás, con el impacto del gran meteorito CHIEXULUB en la península de Yucatán. Este al caer creó profundas depresiones subterráneas que se inundaron dando lugar a su nacimiento, ya que también cambió para siempre el flujo del agua, sobre todo bajo la tierra.

La flora y fauna de un cenote es tan única como los cenotes mismos, ya que en ellos se encuentran plantas y especies que dan a su entorno un paraje de un verdadero oasis en medio de la selva Maya.

Los Cenotes para la cultura Maya desde la era Prehispánica han sido símbolo de dualidad, ya que representa la vida, muerte y los consideraban la entrada al inframundo.



Algunas de las Aves, peces y plantas, que podemos encontrar en las paredes y aguas de los Cenotes.

UNA MICA D'ART... L'ACRÍLIC FLUID O POURING



La tècnica del Pouring, també anomenada del "acrílic fluid" o "art fluid", és una divertida tècnica de pintura que permet crear peces úniques i inimitables sense la necessitat d'usar el tradicional pinzell.

És una tècnica pictòrica de la branca abstracta de l'action painting, en concret del dripping. El Pouring consisteix a utilitzar pintura acrílica i un tipus de *mèdiu* per formar un tipus de pintura líquida, que s'aboca sobre un llenç i s'estén amb diferents mètodes per a crear diferents formes orgàniques i efectes interessants.

Com fer Pouring?

Per pintar amb la tècnica Pouring cal tenir certs materials i saber usar-los correctament. La pintura fluida ofereix molts avantatges. Fer Pouring és divertit perquè hi ha moltes formes d'abocar la pintura en el quadre i a més, veure la pintura líquida moure's en el llenç resulta sorprenent i molt relaxant. La pintura acrílica fluïda llisca sobre el llenç; són rius de color creant un efecte hipnotitzant. El fluid acrílic es barreja amb oli de silicona, el què provoca que es formin grans bombolles, esclatant en la pintura en formes atractives plenes d'expressivitat. La pintura líquida no es barreja, sinó que es fusiona en el quadre formant una infinitat de possibilitats segons la tècnica de Pouring. Les peces són molt interessants, abstractes i úniques. Sorpren-te amb el fluir màgic del color.

Tipus de Tècniques:

✓ Dirty pour o abocament brut.

Aquesta tècnica sense dubte és la més popular en l'art fluid. Consisteix en barrejar la pintura acrílica fluïda i el Pouring mèdiu casolà abans en un recipient i abocar-la sobre un llenç. Quan vegis un artista fluid col·locar tots els colors en un got per després abocar-, sabràs que està practicant Dirty Pour.



✓ El dipping o la Immersió en Acrílics Fluids.

En aquesta tècnica d'acrílics fluids no posem pintura en el nostre llenç, mes bé posem llenç en la nostra pintura. Com el seu nom indica, submergim el quadre en un preparat de pintura.



✓ Pouring amb assecador o tècnica holandesa.

És l'origen de la tècnica holandesa de Pouring amb assecador.

El moviment de la pintura amb aquesta tècnica de Pouring crea esvaniment, sensació d'onades, és molt interessant i original. L'artista de *Pouring Rinske Douna* va inventar aquesta preciosa tècnica. El nom sorgeix del seu origen holandès. Utilitzant un assecador per fer Pouring, *Rinske* és capaç de convertir les seves pintures en veritables obres d'art. Els seus quadres de Pouring són fantàstics.



✓ Tècnica flip cup Pouring.

En un got buit col·loca, una a una, les pintures de Pouring acrílic en l'ordre que vulguis, però lentament perquè no es barregin. Les pintures Pouring poden contenir o no oli de silicona. Recorda que les que continguin la silicona s'obriran en forma de cèl·lules, afegeix silicona als colors més vius i brillants. Deixar lliures de silicona als colors neutres o de contrast com pot ser el blanc i el negre.

Els colors que afegeixis primer, els que queden al fons del got, seran els colors que vegis a dalt del llenç, els que dominen la teva pintura, molts dels altres colors quedaran per sota i pot ser que esclatin en forma de cèl·lules, tingues-ho en compte.

TRUC

Primer afegeix blanc o negre en el vas SENSE silicona. Per als següents colors que anyades utilitza tons vius i AMB silicona. Una vegada que aixequis el got i cobreixis tot el llenç de pintura fluida, s'aplica la pistola de calor. Esclataran TEUS CÈL·LULES I SERAN BRILLANTS.



✓ Tècnica del "barrido" o Swipe Pouring.

És senzill, col·loques la pintura en el llenç i l'arrossegues (swipe) com fan les escombres a terra. La pintura s'aglutina en pisos i capes. A poc a poc els colors inferiors surten a la superfície originant un espectacle.

TRUC

Depèn el material que utilitzis per fer l'escombrat, ocasionarà diferents efectes. L'ús d'un tovalló humit absorbeix més pintura. És una escombrada més ancorada i forta, però de vegades has de realitzar un escombrat a un costat i a un altre. Un full de paper escombra la pintura de la superfície. Això permet que els colors del fons es mantinguin en el seu lloc.



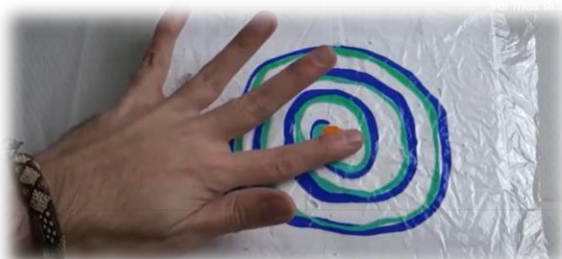
✓ Tècnica Onades de Pouring

Aquesta tècnica de Pouring i acrílics fluids et va encantar per la seva senzillesa i els sorprenents efectes que produeix. Per a aquesta tècnica no cal utilitzar silicona per al Pouring, ja que els efectes no es creen amb les cel·les sinó amb el moviment del recipient al ser abocat al llenç.



✓ Pintar una flor amb la tècnica Dip Reverse de Pouring.

Aquesta tècnica de Pouring acrílic és perfecta per pintar una flor amb pintura fluida. Dona forma a les teves flors, tria les pintures fluides que vulguis i col·loca una bossa per a usar la tècnica Dip Reverse de Pouring. La resta és màgia.

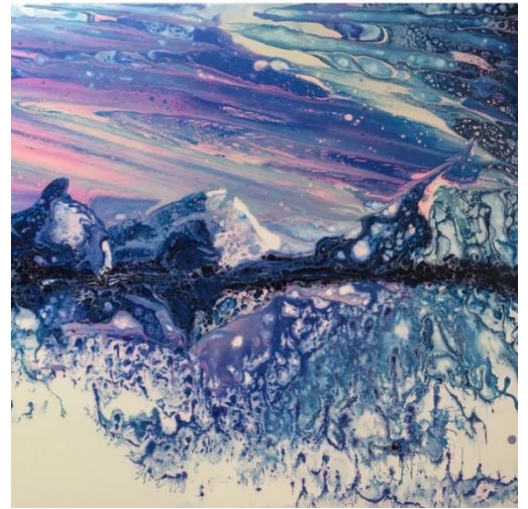


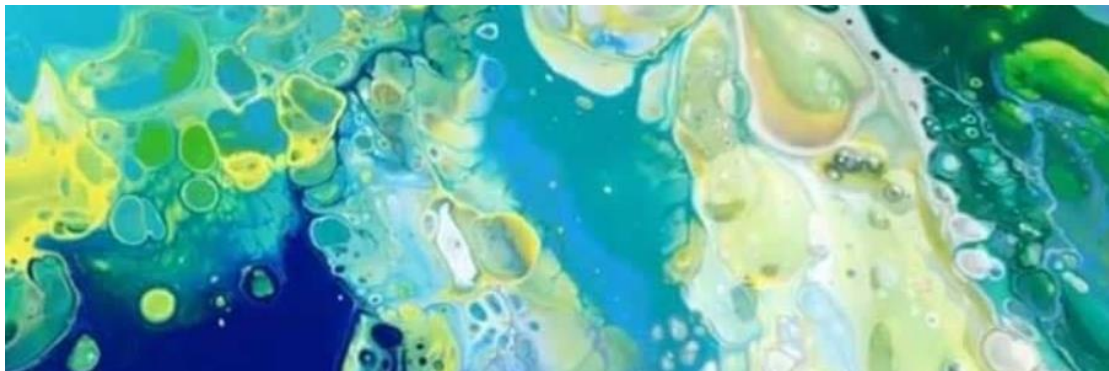
✓ Pintar amb un pèndol:

Consisteix en evocar el color en un recipient foradat penjat d'una corda, i deixar-lo fer. La llei de la inèrcia farà el dibuix perfecte!



Algunes obres fetes amb acrílic fluid o pouring:





Informació extreta d'internet i de la pàgina:
<https://acrilicofluido.com/> -La redacció.-

NOCIONS SOBRE EL SISTEMA IMMUNE

El sistema immune és un fenomenal sistema de defensa per dues raons:

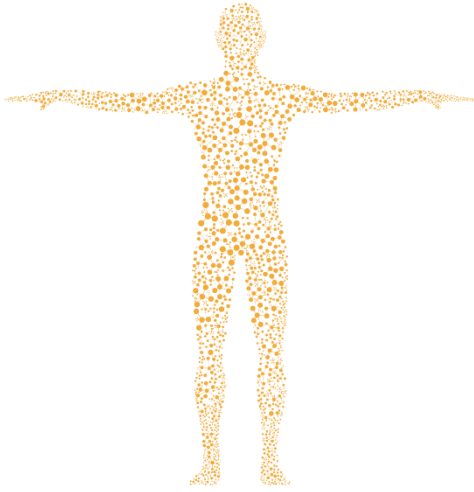
La primera és que distingeix els teixits propis dels no propis i segona és crear un sistema defensiu o refractari davant les infeccions (bacteris, virus, paràsits), que fa que un cop hem superat una infecció no tornem a passar-la, perquè queden limfòcits de memòria que patrullen constantment per la sang i si apareix el mateix microbi o virus, es transformen en plasmòcits que a les dues hores disparen gran quantitat d'anticossos AC que neutralitzen i destrueixen aquest microbi.

El primer fenomen explica el fracàs dels primers trasplantaments, que avui dia s'ha superat buscant òrgans genèticament molt semblants o compatibles i medicacions que eviten el rebuig. Així doncs, avui dia la majoria de trasplantaments són un èxit.

El segon factor o estat refractari davant d'una infecció bacteriana (cèl·lula completa amb membrana, citoplasma i nucli) o vírica (fragments d'ADN o ARN que per dividir-se han de penetrar dins de la cèl·lula i utilitzar la seva maquinària) s'aconsegueix amb higiene, vacunes, antibiòtics i antivirals. El primer antibiòtic va ser descobert pel Dr. Fleming al 1938. L'èxit es veu en la mitjana de vida que fins a 1940 era de 40 anys i avui dia és de 83 (altres factors col·laboradors per augmentar l'edat també estan en els mitjans diagnòstics com ecografies TAC, Colonoscòpies, etc..) Però el més important han estat les vacunes i antibiòtics. Fins a 1940 la primera causa de mort era la tuberculosi i avui dia són les tres C: l'aparell circulatori, accidents de circulació, i el càncer.

Les pandèmies o infeccions universals han existit sempre si bé els tractaments cada vegada més eficaços les han delimitat però hi ha bacteris que es fan resistents als antibiòtics i virus que muten, és a dir canvien i no es poden evitar noves pandèmies sent les dues últimes el SIDA i el COVID 19 les que ens preocupen actualment.

El SIDA està relativament controlat en el sentit que amb un còctel d'antivirals ningú mor (però no s'ha aconseguit una vacuna) i el COVID 19 cada vegada es coneix més i hi ha 100 vacunes en



experimentació, tres estant en fase avançada que suggereix que abans d'acabar l'any es podran aplicar.

Acabarem parlant de terme de el nom vacuna en honor al *Dr. Edward Jenner* (1749-1823), metge anglès que va descobrir la primera vacuna sense conèixer el virus que provocava la malaltia.

Aquesta vacuna va aconseguir erradicar la verola el 1980. La verola va aparèixer l'any 10.000 AC i tenia una mortalitat d'un 30 % de la població (al segle XVIII a Europa van morir 400.000 persones) i els que curaven els quedaven cicatrius, per tot el cos.

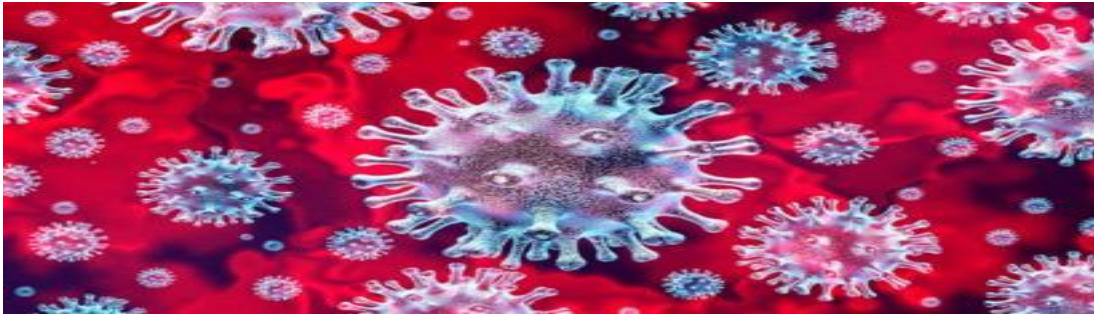
El *Dr. Jenner* va sentir a una muniyidora de vaques *Sara Nells* que deia que ella no podia infectar-se amb la verola doncs havia tingut una infecció a les mans fent la seva feina que la protegia de la verola i quan va passar l'epidèmia la Sara no la va agafar.

El *Dr. Jenner* va pensar que el virus de la verola s'atenuava al passar a les vaques. Per comprovar-ho va agafar el líquid d'una vesícula de la mama d'una vaca malalta (es manifestava en elles amb vesícules a les mames) i se la va injectar al braç d'un nen *James Philip*, i quan al poble va passar la malaltia dit nen no la va agafar. Va repetir l'experiment amb 10 nens i va ser un èxit.

Amb els anys es va convèncer a tota la classe mèdica i es va practicar una vacunació massiva en tots els continents fins a aconseguir la seva erradicació al 1980. Posteriorment i amb anys es va anar treballant (el *Dr. Pasteur*, el *Dr. Koch* i molts d'altres) sobre els microbis que cada vegada es coneixien millor aconseguint modificar els gèrmens fent-los perdre el seu poder patogen, però conservant la capacitat de la immunitat i així avui en dia hi ha múltiples vacunes contra moltes malalties com el tètanus, la diftèria, la tos ferina, la poliomielitis, pneumococs hepatitis B, etc. I si bé la seva obtenció no té cap relació amb les vaques es conserva el seu nom en honor a la primera que va ser un descobriment sensacional i l'inici de el coneixement de el sistema immune.

Avui en dia hi ha un moviment antivacunes que el 99% dels metges considerem és un GRAN ERROR.

Quan acabarà la pandèmia del coronavirus?



Fa tot just uns dies, el cap del comitè d'experts de COVID-19 a Xangai, el doctor Zhang Wenhong, advertia que és bastant probable que hi hagi un nou brot de COVID-19 a la tardor. Alguns dies més tard, i després de donar la volta a el món amb les seves declaracions, Wenhong s'ha reunit amb l'equip de Huawei per parlar sobre el futur d'un virus que ha deixat prop de dos milions de contagis a nivell mundial i uns 120.000 morts des del passat mes de desembre.

En primer lloc, el professor ha explicat als assistents a la xerrada que el coronavirus no desapareixerà aquest estiu a mesura que augmenta la temperatura: "El coronavirus només pot desaparèixer a 50 graus. Una condició ambiental únicament assolible per la regió equatorial". Tampoc mitjançant una hipotètica vacuna, ja que no estarà a punt per, al menys, dins d' "un any i mig".

Per tot això, el professor Wenhong espera que la pandèmia duri entre un i dos anys. Tot i que el brot s'ha controlat en zones com el Àsia Oriental i Sud-Oriental, i altres països existeixen diverses regions que són bastant vulnerables al virus: "En l'actualitat, les regions més vulnerables són l'Índia, Sud-Amèrica i Àfrica". Sota el seu punt de vista,

aquests països tenen condicions mèdiques "relativament endarrerides" i "una dieta i nutrició deficientes".

Per tant, i donat que haurem de conviure amb el virus durant diversos mesos, Wenhong posa l'accent en les mesures de prevenció. No només rentar-se les mans amb freqüència, portar mascareta o mantenir una distància de seguretat, sinó dormir prou i no quedar-se despert fins molt tard per evitar la fatiga. I és que, tal com recorda el professor, la nostra salut i la nostra dieta seran fonamentals per fer front a la propagació de virus.

Edelmiro

L'hort urbà

Aquest any el confinament no ens va permetre plantar les verdures a l'hort de la Seu, quina tristor, quina enyorança, hem de buscar una altra alternativa ja que no podem sortir si no és de forma molt regulada.



He decidit plantar tomateres, carbassons i cogombres a la terrassa de casa. Quina feinada... però d'això es tracta, estar ocupada, el resultat de moment és bastant satisfactori. És qüestió de cuidar-les amb molta cura i mirar com creixen (pregant a santa Bàrbara perquè no caigui una calamarsada d'aquelles que ho arrasa tot). D'aquí uns dies ja colliré un cogombre i un carbassó, les tomates fins a finals de juliol no començaran a madurar!



Un estiu sense festa...

La festa està separada de qualsevol sentiment utilitari, és un repòs, una treva. Alliberada de tota finalitat pràctica, brinda els mitjans per entrar, encara que sigui temporalment, en un univers utòpic.

Mikhaïl Bakhtín, crític literari i pensador rus (1895-1975)



Aquests darrers anys s'havia aconseguit durant l'estiu, organitzant un seguit d'actes, fer-nos sortir a les places a prendre la fresca. Ens trobàvem amb els companys, xerràvem una estona, gaudíem veient la mainada jugant a la plaça en un ambient familiar, fins l'hora d'anar a sopar. De sobte ens trobem fugint de la gent i de les aglomeracions amb una certa desconfiança, hem perdut aquell caliu de passar les vesprades d'estiu al carrer, a la fresca. Què ens ha passat?

Júlia.

UN ESTIU DIFERENT



El sol és una Font de salut i benestar, però la sobreexposició a la seva radiació pot comportar alguns riscos greus. Per això, és important prendre algunes mesures:

- **Beu molta aigua i sucs de fruita natural.**

La calor excessiva pot produir també efectes no desitjats en la salut dels nens. Els cops de calor, el perill de deshidratació, l'al·lèrgia al sol o la sudamina són algunes de les complicacions que pot portar l'estiu.

- **Protegeix-te del sol amb crema solar.**

Un altre problema recurrent de l'estiu són els problemes de pell, associats a una excessiva exposició al sol. Les últimes dades en relació a aquest problema són realment alarmants, ja que s'observa un relaxament entre la població que ha conduït a un increment de diagnòstics de càncer de pell. Per tant, és important estar poc exposat al sol. Així mateix, la pell molt blanca, o que presentin moltes pigues, tenen un plus de risc, i per tant necessitaran més protecció. Per prevenir seria convenient utilitzar factor de protecció solar diàriament, en funció del que aquí s'indica:

- Pell molt blanca o pigada, ulls blaus: factor superior a 50.
- Pell clara, ulls blaus, cabells rossos: factor 30 – 50.
- Pell clara amb matisos de morena, ulls i cabell foscos: factor 15 – 30.
- Pell negra o molt morena: factor 5 – 10.

Cal no exposar-se al sol de forma perllongada sense descansar, i molt menys sense una bona protecció solar. Tingues present que una persona pot patir cremades fins i tot un dia ennuvolat, quan està dins de l'aigua o un dia en què la calor no es noti. A més, una sola capa de protecció mai no serà suficient: cal tornar a aplicar-la al cap d'un temps.

- **Evita les altres temperatures** per no patir un cop de calor. Cal evitar prendre el sol a les hores centrals del dia (entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda).

- **Ventila i refresca els espais.**

També és important mantenir la llar fresca i aïllar-la de la calor exterior, amb aparells de refrigeració o abaixant les persianes on toca el sol durant el dia.



A part de tot això, aquest any hem de tenir un plus de protecció. Les mesures d'higiene i seguretat, així com la detecció precoç de les persones amb COVID-19 i la ràpida identificació i l'aïllament dels contactes estrets són fonamentals per tallar la cadena de transmissió i evitar rebrotos.



- **Posa't la mascareta.**

La mascareta s'ha convertit en un element imprescindible a l'hora de sortir de casa per tots els majors de 6 anys, sempre i quan no sigui possible mantenir la distància de seguretat interpersonal recomanada. Perquè sigui efectiva, cal fer-ne un ús correcte i aplicar igualment les mesures de prevenció bàsiques, com el rentat freqüent de mans i la distància entre persones.

- **Renta't les mans.**

El SARS-CoV-2 és un dels milers de microbis imperceptibles per l'ull humà que es van recollint de l'entorn. Rentar-se les mans freqüentment contribueix a eliminar-los i evitar que es propaguin. Per això, és important fer-ho diverses vegades al dia, encara que estiguin netes.

- **No comparteixis estris, beguda o menjar.**

És important no compartir estris, beguda o menjar amb persones amb qui no convivim, encara que siguin familiars o amics. El coronavirus es manté durant un temps a la superfície de determinats objectes, i per tant, els transforma en una font de contagi.



Recepta de cuina estiuenca: Empedrat.

L'empedrat de mongeta amb pebrots vermells escalivat tomàquet de pebrot i bacallà esqueixat i olives mortes, un bon oli d'oliva sal i pebre.

Ingredients:

- 500 g de bacallà esqueixat i dessalat
- 4 tomàquets madurs tallats a daus
- 300 g de mongeta bullida
- 1 ceba tallada a tires
- un grapat d'olives negres
- 2 ous durs
- pebre negre
- oli d'oliva verge extra
- sal



VARIANTS:

- S'hi pot afegir pebrot vermell o verd.
- S'hi pot posar tonyina també
- Es pot fer amb ceba tendra o desestimar la ceba
- Es pot afegir un raig de vinagre de Mòdena.

Elaboració:

1. Començarem per posar el bacallà en remull.
2. Primer de tot renteu-lo bé unes quantes vegades, per extreure'n el màxim de sal.
3. Ara poseu-lo en remull almenys una horeta. Si podeu, canvieu l'aigua als 30 minuts. Tasteu una punteta. Si trobeu que encara és salat... deixeu-lo més estona i torneu a canviar l'aigua.
4. Mentre, podem anar picant la verdura.
5. Fem el tomàquet a daus petits.
6. El mateix amb el pebrot i la ceba... hi tirem una mica de d'oli d'oliva i sal.
7. Ho remenem bé. Si voleu deixeu-lo reposar un temps, fins que estigui el bacallà a punt.
8. Poseu un ou a bullir. Necessitarem un ou dur per decorar el plat.
9. Acabem de fer el plat, doncs. Incorporarem la mongeta bullida....
10. Escorrem bé el bacallà... i l'afegim a la nostra amanida.
11. Ara, unes quantes olives negres...
12. I un bon raig d'oli d'oliva verge extra.

Bon profit!

Josep M^a Carbó i la redacció.

Amanida tèbia de tonyina patata i tomata

Ingredients per a dues persones:

- 2 patates mitjanes rentades.
- 1 tomata gran + sal + vinagre de gerds.
- 1/2 "cebolleta" -2C. D'oli d'oliva verge extra – vinagre de vi -orenga .
- 150 grs.de tonyina fresca o també pot ser de llauna al vostre gust.



Preparació:

Fer coure les patates senceres amb aigua i sal o també les podem fer coure al microones. Quan ja estiguin cuites i tèbies les tallem en rodanxes de tres o quatre mm. de gruix i fem una base al plat de servei.

Agafem la tomata i la tallem a daus, la deixem macerar uns 15 min. amb el vinagre de gerds un pessic de sal i la $\frac{1}{2}$ "cebolleta" picada ben menuda.

Posem un bon raig d'oli a la paella, tallem la tonyina a quadres no massa petits perquè no se'ns quedin secs al coure, els passem per la paella uns minuts, salem i posem un parell de voltes de molinet de pebre blanc al vostre gust.

Agafem la tomata i n'escorrem l'excés d'aigua que ha tret al macerar i la repartim per sobre les patates, i al mig posarem els tacs de tonyina regant-ho amb la miqueta d'oli de la paella, li donarà un toc molt gustós.

Una amanida nutritiva, ràpida de preparar, deliciosa. Bon profit!

Personalment m'agrada molt presentar-la amb unes fulletes d'orenga .

Júlia.

SOPA DE MELÓ AMB PERNIL

INGREDIENTS

- ✓ 1 kg de meló de pell de galàpeg
- ✓ 150 g de pernil
- ✓ 1 iogurt natural
- ✓ pebre mòlt
- ✓ sal
- ✓ fulles de menta fresques



PREPARACIÓ

1. Peleu el meló i traieu-ne les llavors.
2. Separeu un parell de talls del meló i feu-ne boletes. Deixeu-los a banda. Feu a trossos la resta del meló, poseu-lo en una batedora i afegiu-hi el iogurt. Bateu-ho bé.
3. Poseu la crema en un bol gran i assaoneu-la amb sal i pebre al gust. Deseu-la a la nevera fins al moment de servir-la.
4. Just abans de servir la sopa, aboqueu-la als plats i afegiu-hi unes quantes boletes de meló i uns encenalls de pernil salat; trinxeu la menta i escampeu-la pel damunt.

Trucs i consells

- . Podeu provar-la, també, amb la varietat Cantaloup.
- . Hi ha qui li agrada molt cremosa i hi afegeix crema de llet o prescindeix, fins i tot, del iogurt.
- . Podeu "alegrar-la" amb un rajolí de vi blanc o xerès.
- . Si us agrada el pernil cruixent, poseu els encenalls al forn baix, una estona fins que quedin secs.
- . Podeu fer servir pernil d'ànec curat en lloc del de porc.
- . Si voleu fer-la vegetariana, utilitzeu iogurt de soja i afegiu-hi daus de cogombre.

Que vagi de gust!

Toquen les hores

A tot moment toquen hores,
hores de vellut d'un cel il·luminat.

A tot moment toquen hores,
hores d'angúnia d'un món ensangonat.

A tot moment canten campanes,
campanes de llum d'un bressol florit.

A tot moment ploren campanes,
campanes de glaç d'un germà ferit.

Autor: Joan Cayrol,
«Toquen les hores»,
cantada per Jordi Barre



Una mica d'humor

Acudits

Un home de 90 anys va a la consulta del metge a realitzar-se una revisió mèdica rutinària. El metge l'examina i no troba res estrany, i li diu:

- Vostè té una excel·lent salut.
- Ho sé, ho sé. De fet, la meva dona, de 30 anys, està embarassada de 3 mesos. Oi que estic en plena forma?

El metge es queda una mica pensatiu i li diu:

- Escolti aquesta història. Hi havia una vegada el millor caçador d'ossos de tot el continent. Mai fallava una bala tot i tenir 12 diòptries en cada ull. Excepte un dia, que va sortir a caçar sense les seves ulleres, i va confondre el paraigua amb el rifle. Aquest dia, quan de sobte va aparèixer un os entre els arbustos, va prémer el botó de el paraigües i PUM ... L'os va caure mort a terra ...
- Però bé, això és impossible. Algú va haver de disparar al seu lloc.
- Doncs això mateix, estava intentant explicar-li!



Una parella d'ancians va a la consulta mèdica a realitzar-se una revisió mèdica rutinària de salut. El metge comença a examinar a la dona. La revisa completament i no troba cap problema.

- Tot està bé, senyora. Hi ha alguna cosa que vulgui comentar-me?
- Si doctor. Quan faig l'amor amb el meu marit, la primera vegada tinc molta calor i acabo tota humida. En canvi, quan faig l'amor per segona vegada, tinc molt fred.

El metge, sorprès exclama:

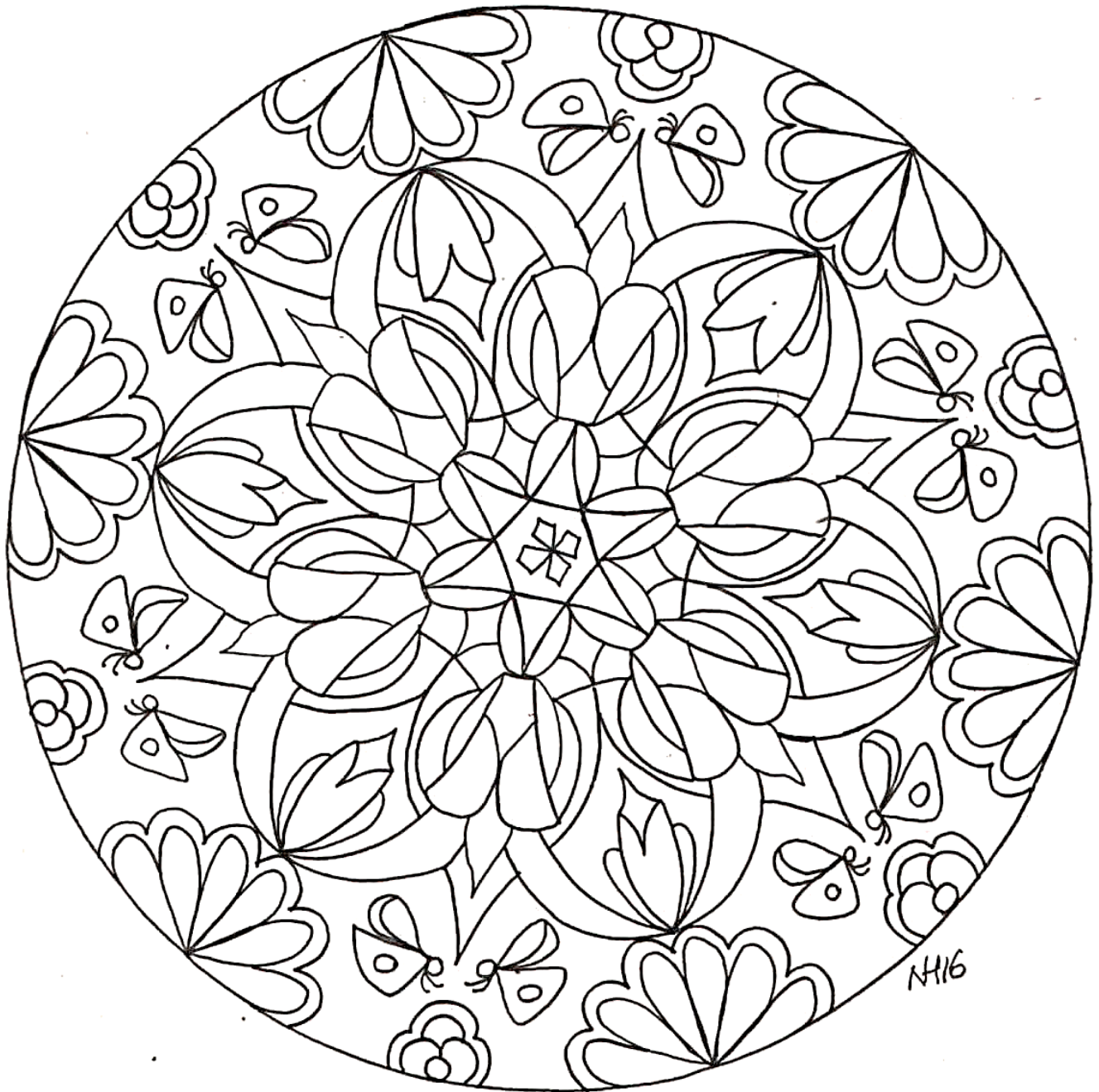
- Molt interessant, senyora. Mai havia escoltat una patologia similar. Buscaré entre els meus llibres de consulta, per si veig algun tractament al respecte.

El metge examina ara a l'ancià, i a la semblar tot està correctament.

- Tot bé, senyor. Però tinc una pregunta que fer-li. La seva dona m'ha comentat, que quan fan l'amor, la primera vegada sent molta calor, i la segona vegada, molt de fred. A vostè també li passa?
- És clar, és normal. La primera vegada ho fem a l'agost i la segona al desembre

Edelmiro

Colors de fresca llum i sol. Pintem un mandala ?



“La joventut és un regal de la natura, però la vellesa és una obra d'art”. Stanislaw Jerzy Lec

Remenant per Internet: Júlia.

SUMARI

Autors/es

- *Portada* Júlia Xandri.
- *Activitats Juny-Agost 2020*..... La redacció.
- *Com entrar a l'Aula Virtual de L'Espai*..... La redacció
- *Ens ha canviat la vida*..... Sílvia Genés.
- *Cenotes*..... Àngeles de Cèlis.
- *Una mica d'art...acrílic fluid o pouring*..... La redacció.
- *Nocions sobre el sistema immunè*..... Pascual Riu.
- *Quan acabarà la pandèmia del coronavirus?*..... Edelmiro Iglesias
- *L'hort urbà*..... Júlia Xandri.
- *Un estiu sense festa*..... Júlia Xandri.
- *Un estiu diferent*..... La redacció.
- *Receptes de cuina estiuènques:*
 - *Empedrat*..... Josep M^a Carbó.
 - *Amanida tèbia de tongina, patata i tomata*..... Júlia Xandri.
 - *Sopa de meló*..... La redacció.
- *Toquen les hores*..... Júlia Xandri.
- *Una mica d'humor: acudits*..... Edelmiro Iglesias
- *Colors de fresca, llum i sol: Pintem un mandala*..... Júlia Xandri.
- *Sumari*..... La redacció.