

el portell de les 12.

Cuina amb Cal Menut

Pastís d'escalivada amb
olivada i anxoves

Societat de caçadors

Esmorzar popular a
Sarcenit

Associació de dones

La força que
no s'acaba mai



[NÚMERO 061]

[JUNY 2025]



contingut



el portell de les 12.

_ REVISTA LOCAL DE
L'AJUNTAMENT DEL
POAL
_ NÚMERO 061
_ JUNY DE 2025

Edita:

Ajuntament del Poal
Plaça Catalunya, 1
25143 El Poal / Lleida
ajuntamentdelpoal@gmail.com
973 56 50 02
www.poal.ddl.net
@ @ajuntamentdelpoal

@ dels textos:
els seus autors

@ de les fotografies:
els seus autors

Disseny gràfic i
maquetació:
Gemma Pagès
_ Estudi gràfic
www.gemmapages.com

Impressió a:
Gràfix Digital
www.grafix.cat

Dipòsit legal:
L-189-2012

Tiratge: 280 exemplars

L'Ajuntament no es
responsabilitza de les
opinions exposades en
els diferents articles de
la publicació, que són
exclusiva responsabilitat
dels seus respectius autors.



3 manteniment

ESTELA LLEONART
Alcaldeessa del Poal

equip de govern

4 taulells d'instants

8 Les bonances quotidianes de la pràctica del zazen: un camí cap a la felicitat i el benestar

JIMMI ROMEU PRENAFETA

10 el carrer Prat de la Riba i la seva gent als anys 60 del segle passat (part II)

EUGENI TEIXIDÓ GOU

13 si us plau, un cafè!

EVA AIXALÀ RIUS

14 esmorzar popular a Sarcenit

SOCIETAT DE CAÇADORS



15 la mare que em va parir

LLORENÇ BONET

16 un felici dia a Mallorca

ELS VIATGERS AGRAÏTS: EUGENI
TEIXIDÓ I M. CARME FERRER

17 dones rurals

MONTSE GERMÀ

18 la força que no s'acaba mai

ASSOCIACIÓ DE DONES DEL POAL

20 un pou(al) de ciència electricitat

FRANCESC ARGILÈS

22 racó de lectura

TERESA SALVIA VIDAL

23 passatemps



24 entrevistes

A CÀRREC DEL MONTI

26 cuina amb Cal Menut Pastís d'escalivada amb olivada i anxoves de l'Escala

27 glossari culinari

ROSA TERÉS

28 treball de català

EUGENI TEIXIDÓ GOU

28 població. naixements i defuncions 2024

29 fruiteria "Cal Berga"

MONTSE ABILLAR I JAUME BERGA

30 la fracció (resta-rebuig) ens passa factura

AJUNTAMENT DEL POAL I CONSELL
COMARCAL DEL PLA D'URGELL

manteniment

: ESTELA LLEONART :

ALCALDESSA DEL POAL



Benvinguts/des a l'edició 61 de la revista "El portell de les 12"!

En aquesta ocasió vull agrair la tasca que està fent tot l'equip de govern, i en especial al Miquel Fernández, per tot l'esforç i dedicació que estan posant en un moment com aquest de falta de personal.

Som conscients de què el poble no està com ens agradaria pel que fa al manteniment, però estem fent moltes hores tots/es per tenir-lo en el millor estat possible. S'està invertint temps i esforç, i patint per tenir els carrers en bon estat i les piscines —ara que ve l'estiu— en òptimes condicions perquè tot funcioni correctament i les puguem gaudir com cada any.

Tenim sort que hi ha veïns que s'ofereixen a donar-nos un cop de mà i ens arreglen zones del poble, als quals estem molt agraïts. El poble és de tots/es i entre tots/es podem ajudar. Així que si algú té ganes d'aportar els seus coneixements i les seves mans per fer el poble millor, sempre serà benvingut.

*Només em queda desitjar-vos
que passeu un bon estiu!*

equip de govern



Urbanisme, contractació i habitatge

Estela Leonart i Carrillo
Montse Ribas Romà

Finances i patrimoni

Estela Leonart i Carrillo
Miquel Fernández i Bautista

Ensenyament i AMPA

Estel·la Berga i Moreno
Anna Panadés i Salvia

Sanitat, serveis socials, associacions i feminisme

Maria Gázquez i González
Estel·la Berga i Moreno
Anna Panadés i Salvia

Promoció, difusió cultural i tradicions i festes

Anna Panadés i Salvia
Maria Gázquez i González

Joventut

Montse Ribas Romà
Estela Leonart i Carrillo

Serveis, medi natural i agricultura

Anna Panadés i Salvia
Miquel Fernández i Bautista

Esports i instal·lacions esportives

Miquel Fernández i Bautista
Estel·la Berga i Moreno

Es reserva com a competència directa de l'Alcaldia l'àmbit competencial de **règim intern, seguretat ciutadana i participació ciutadana**

JUNTS PER POAL
Vicenç Montserrat Adell



taulell d'instants

#1

- 1 Carboner de la nit de Reis.
- 2 Carnaval. Guanyadors disfresses.
- 3 Visites a empreses del Poal per part de l'Ajuntament.
- 4 Abans i després de l'arranjament de la Plaça Felip Rodés.
- 5 Dia mundial del llibre infantil.
- 6 Espectacle Super Power Woman de la Pantomima, finançat amb pacte d'Estat.
- 7 Xerrada vellesa.
- 8 Guanyador premi de poesia Sol de Pla, Hugo Burgos.
- 9 Xerrada residus.
- 10 Presentació Revista *Horitzons*.
- 11 Xerrada meitat de legislatura.
- 12 Marató. Caminada Associació de Dones.
- 13 Impermeabilització dels canals de l'edifici de l'Ajuntament.
- 14 L'Ajuntament dona suport als pagesos per la pedregada.
- 15 La Cooperativa Avantva guanya Premi Nacional d'Artesania.
- 16 Marató. Bitlles, Associació de la Gent gran.
- 17 Incorporació de la Montse Ribas com a regidora.

1

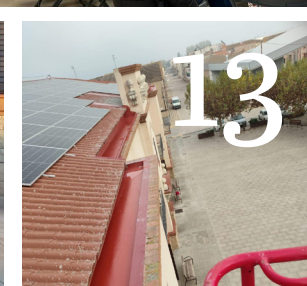


2



3

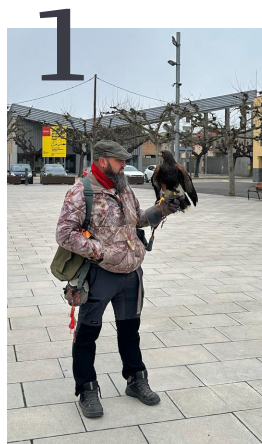




taulell d'instants

#2

- 1** Caça de coloms amb falcó.
- 2** Banca mòbil adaptada.
- 3** Plantada d'arbres a la zona de pàdel.
- 4** Organització CatiGat.
- 5** Celebració dels 40 anys de la quinta del 84.
- 6** 1 de maig, dinar de la Gent gran.
- 7** Parada Posa't la gorra.
- 8** Dibuijants USK Lleida.
- 9** Projectió de Casa Reynal a càrrec de la Diputació de Lleida.
- 10** Taller "Coneixem les plantes de la plaça".
- 11** Xerrada de Jacint Alsina a càrrec del Consell Comarcal.
- 12** Xerrada de Joan Farré "El nostre passat immediat a través de la història".
- 13** Xerrada "Ús i abús de les xarxes socials" a càrrec dels mossos d'esquadra i el Consell Comarcal.
- 14** Xerrada "Prevenició de robatoris en domicilis" a càrrec dels mossos d'esquadra.
- 15** Actuació de Command-C durant la Festa del Roser.
- 16** Xerrada "Al·lèrgies i intoleràncies digestives" a càrrec de la Montse Reñé.
- 17** Dinar del segon concurs de cassoles
- 18** Karts la Xarranca durant la Festa del Roser.





8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18

[JUNY 2025]

les bonances quotidianes de la pràctica del zazen: un camí cap a la felicitat i el benestar

: JIMMI ROMEU PRENAFETA :

Viure en un entorn rural com el del Poal, el meu petit i especial poble adoptiu, envoltat de natura, ofereix una tranquil·litat i serenitat que són fonamentals per al nostre benestar personal. Quan vaig començar a integrar la pràctica del zazen (en japonès 坐禪: za: seure - zen: meditació) a la meua vida, vaig descobrir que aquest entorn ideal ajudava a aprofundir en la recerca de la calma interior. La pràctica del zazen, un camí cap a la serenitat i l'autoconeixement, em va permetre connectar amb mi mateix d'una manera profunda i enriquidora. El zazen, combinat amb la tranquil·litat del paisatge rural, va proporcionar-me una nova manera de viure en harmonia amb els meus pensaments i emocions.

El zazen és una tècnica de meditació zen que consisteix en seure en silenci, adoptant una postura recta, i observar els pensaments que arriben sense identificar-se amb ells ni jutjar-los. Aquesta pràctica no només calma la ment, sinó que també ens ensenya a viure el moment present amb plena consciència. Quan vaig començar a practicar el

zazen, vaig notar immediatament una disminució del soroll mental que sovint em feia sentir aclaparat pel ritme frenètic de la vida quotidiana. Cada sessió em permetia alliberar-me de les preocupacions i ansietats que m'acompanyaven, creant un espai de pau interior que es reflectia en el meu comportament i actituds amb els altres.

Viure en un poble com el Poal, on el silenci i els sons de la natura substitueixen l'enrenou urbà, va ser una decisió que va afavorir encara més la meua pràctica del zazen. En contrast amb la vida estressant de la ciutat, el paisatge tranquil i la senzillesa de la vida rural em van ajudar a apropar-me a una consciència plena. Un apunt: sabeu la calma que produeix travessar el carrer Major en silenci i solitud? Doncs això és un privilegi; a través del zazen, vaig poder sentir-me més connectat amb la natura i amb aquesta calma.

La pràctica del zazen no només va tenir un impacte positiu a nivell personal, sinó també en el meu entorn. Quan la ment es calma, la manera com ens relacionem amb els al-



Foto de grup un cop finalitzada la sessió (retir) de 3 dies al Monestir de les Avellanes del passat mes d'abril.

tres també millora. A través del zazen, vaig aprendre a ser més present i atent, no només amb mi mateix sinó també amb les persones que m'envolten. Aquesta actitud de consciència plena es va estendre a la meua vida diària, promovent una millor connexió amb la meua comunitat i creant un ambient més equilibrat i harmoniós.

A més, el zazen ens ensenya a alliberar-nos dels pensaments i emocions que sovint ens defineixen, donant-nos la possibilitat de veure les coses des d'una nova perspectiva. Les bonances que vaig començar a experimentar van ser notables, no només en la meua vida interna, sinó també en la meua interacció amb el món, la feina o els hàndicaps del dia a dia. El benestar personal que vaig trobar a través del zazen es va convertir en un motor per al meu creixement i la meua felicitat, i al mateix temps va afavorir un ambient més saludable i ple de pau al meu voltant.

Feia anys que m'interessava pel budisme, desconexent exactament què era, i va ser gràcies a una petita casualitat que hi vaig fer cap, de la mà del meu apreciat Ignasi Aldomà que, preguntat pel monjo budista Ramon Tokuten Badia, mitja vida dedicada a la noble tasca d'editor a Pagès Editors, i coordinador del Dojo Zen Lleida, sobre si coneixia algú de confiança per a fer la web del Dojo, el va adreçar a mi, i en aquell moment es va activar una bonica història que ja dura gairebé 4 anys i que m'ha dut a ser un etern 'novato' i curiós, al voltant del budisme zen, la branca japonesa del budisme, molt més austera i pragmàtica que el budisme tibetà, que també he experimentat i experimento de tant en tant:

Si et preguntes, quin és el teu camí cap a la felicitat i el benestar? Et convido a descobrir el poder de la pràctica del zazen, una pràctica en la qual la calma rural es fon amb la profunditat del zen. Si mai has provat el zazen o si vols conèixer més sobre aquesta pràctica transformadora, et convido a participar a les sessions d'introducció al zazen que organitza el Dojo Zen Lleida, el segon dissabte de cada mes. Aquestes sessions estan dissenyades per a aquells que volen iniciar-se en la meditació zen i descobrir els beneficis que pot aportar a la vida, la visió i el present conscient.

I si m'ho fas saber, m'encantarà participar en la teua introducció a la pràctica del zazen, assistint-hi el dia ho vulguis provar, i compartir amb tu aquesta experiència de la calma, l'autoconeixement i el benestar.

Si vols saber-ne més, pots consultar el web d'aquesta associació sense ànim de lucre que prové directament del Zen Soto, una de les 4 escoles budistes zen del Japó, que va arribar a Europa el 1970 de la mà del mestre Taisen Deshimaru (出島大宣): <https://meditaciozenlleida.wordpress.com/>

També pots seguir-los a Instagram [@dojozenlleida](#) i Facebook [Dojo Zen Lleida](#).

Aquí trobaràs la informació sobre les sessions d'introducció al zazen que celebren el segon dissabte de cada mes: <https://meditaciozenlleida.wordpress.com/introductio-a-la-practica-zen/>

Combinar la vida calmosa al Poal amb el zazen em va donar l'oportunitat de viure de manera més plena i serena. Us hi convido.

Tot allò que em serveixi per mirar cap al meu interior, m'ajuda a aportar cap a l'exterior i això, sens dubte, em fa conèixer-me més i millor, i a ser millor persona. Mai t'estaré prou agraït, Ignasi.



El Dojo zen Lleida és un espai tranquil on s'hi respira silenci i pau, i també somriures.



el carrer Prat de la Riba i la seva gent als anys 60 del segle passat (part II)

: EUGENI TEIXIDÓ GOU :
eugenteixidogou@gmail.com

Continuació de l'article publicat al número 060 del portell de les 12.

núm.	casa
1	CAL PUIG
2	CAL TORRERO
3	CA L'AMBRÓS (Tenia pati annex amb façana al carrer)
4	CAL ROC DEL GARRUT
5	CAL PRÀXEDES
6	CAL TICÓ (Tenia pati annex al de l'Andreu Camats "Andreu de la Rufina", amb façana al carrer)
7	CAL FERNANDET
8	CAL PEIX
9	CAL CANALS
10	CAL GOU
11	CAL TEIXIDÓ
12	CAL SERAFÍ
13	CAL MELITON
14	LOS MOLINERS o CAL ROIG
16	CAL JOSEPET
18	CAL SAMITIER

CAL FERNANDET / casa 7

Hi vivia la Carmeta Bellmunt, que era dels Arcs, i el seu marit Josep Miret, i varen tenir 2 fills, el Josep Maria i el Ferran. També hi convivia la Flor, que era una persona de la família amb discapacitat.

A la casa hi viuen el Josep Maria i la seva dona, la Ramona Balsells, i tenen un fill que es diu Albert, que viu a Alcarràs.

El Ferran viu a Mollerussa, està casat amb la Conxita i tenen una filla que es diu Georgina i que viu a Golmés.

CAL PEIX / casa 8

Hi vivia l'Agustina Gatnau, filla de Sedó, casada amb l'Esteve Romà i a la casa en deien a Cal Peix, perquè els pares adoptius de l'Agustina —que eren la Montserrat i en Josep, respectivament— venien peix al carrer.

En aquella època l'Estany d'Ivars i Vila-sana, proveïa d'abundant cacera i pesca per a tota la comarca, fins que va ser dessecat l'any 1951, i recuperat de nou a partir del 2005 com a parc natural.

Els fills del matrimoni Montserrat, Mercè i Esteve ja són contemporanis meus. La Montserrat es va casar amb l'Antoni Ribas de Mataró i les seves filles són la Montserrat i la Laia. La Mercè també viu al Maresme i tant ella com l'Esteve els dos són solters.

CAL CANALS O CAL BENBAREK / casa 9

A Cal Canals hi viuen la Ramona Sellart i el seu marit Salvador Balcells, i les dues filles Ramona i Neus.

La filla Ramona es va casar amb en Josep Vilamajó i tingueren 3 filles: la Marta, l'Anna Maria i l'Esther.

La Neus es va casar amb el Jordi Molins i també van tenir 3 fills, en Jordi —que és el marit de l'actual alcaldessa del Poal—, la Laura —que viu a Mollerussa—, i l'Albert, que viu al poble de Rosselló, però que és l'hereu de Cal Gorra, la casa que toca amb la part nova de l'església del Poal.

Els Canals van canviar de carrer i la casa passà a ser del matrimoni de la Teresina Eroles i del Ramon Balcells, que era nebot del Salvador, i a qui li deien Benbarek. Per això va passar a ser Cal Benbarek. Però no van tenir fills i actualment la casa està ocupada per nouvinguts després del perill del despreniment de la façana que amenaçava ruïna.

CAL GOU / casa 10

Es tracta de l'habitatge en el que primerament van viure els Gou i de la qual van marxar la Maria Espinet i el Josep Gou Castells amb els seus fills Josep i Rosa, que varen estrenar casa nova a dintre del poble.

Els pares d'en Josep Gou eren el Jaume Gou Rubinat i la Rosa Castells Reñé —els meus avis materns—, que van tenir 4 fills, la Maria, la Magdalena —que fou la meva mare—, en Josep i l'Angeleta. La Maria es va casar amb el Josep Salvia de cal Colomí, i l'Angeleta amb el Manuel Felip, de Mollerussa.

La casa va ser venuda amb els anys per la família Gou a la Isabel Cano i el Joan Rodolfo, que tenen 2 fills, en Joan i en Ricardo, però també la van vendre per adquirir cal Timoteo i actualment la compraren nous veïns que són de Barcelona.

CAL TEIXIDÓ / casa 11

Van ser els meus avis paterns en Ramon Teixidó Cabestany —que va morir jove a causa de la grip espanyola—, i la Magdalena Ginetà Espinet, que es trobà vídua amb 3 fills per criar, que foren en Josep —el meu pare—, i els oncles Pau i Joan.

El meu pare es casà amb la Magdalena Gou Castells i tingueren també 3 fills: en Josep, en Ramon i jo —l'Eugeni— que era el petit.

En Josep Teixidó Gou es va casar amb la Vicenta Martínez Millán i varen tenir 4 fills —els meus nebots— Josep Antoni, Eduard, Enric i Xavier.

Després de la mort dels meus germans Josep i Ramon —que era solter—, queda mestressa de la casa la meva cunyada Vicenta, amb previsible destí per al Xavier, que no té altra casa al poble, i que actualment viu a Mollerussa.

La família era originària d'Omells de Na Gaia, d'on era natural el meu besavi, i el meu avi va venir des de Rocafort de Vallbona, amb els seus cosins que formen una altra branca de la família Teixidó, de la qual aquesta era la casa pairal.

Jo —l'Eugeni— em vaig casar amb una empordanesa, que es la Maria Carme Ferrer Horts que prové de Figueres i del Port de la Selva. També tenim arrels a Palau-Saverdera. La nostra filla es diu Ariadna Magdalena Teixidó Ferrer.

CAL SERAFÍ / casa 12

La casa referida era de l'oncle de la meva mare en Magí Castells i la seva muller la Manuela Gené, procedents de la masia "Torre

del Serafí", on encara vivien el seu fill Silvestre Castells amb la seva muller Antònia Xifré, i els seus fills Magí, Josep Maria i Rosalia.

Anys més tard i després de la defunció dels avis, la família del Silvestre i de l'Antònia es varen traslladar a la casa, sense deixar del tot la Torre del Serafí, que continua sent de la família.

Durant els anys anteriors passaven llargues estones al carrer —quan a la caiguda de la tarda bufava la marinada— els fills de l'oncle Magí, en especial la Salut que estava casada amb el Teodoro Mayals i varen tenir a la Manolita, i també venia el Serafí, casat amb la Montserrat d'Albesa que varen tenir al Serafí. L'altra filla, l'Antònia, estava casada cal Camps i regentava una botiga de comestibles, va deixar una filla de la meua edat, la Manolita. I la gran dels germans es deia Rosa casada a Vilanova de la Barca amb l'Amadeu Verdu i varen tenir al Amadeu.

La casa va quedar per al Josep Maria, i —després de la seva mort— per als successors.

CAL MELITÓN / casa 13

En aquesta casa hi vivia la Magdalena Mitjans, vídua d'en Melitón Aguilar —per això era cal Melitón— i estava acompanyada per la gosseta "Diana". Vestia de negre integral, amb monyo recollit, alta i prima, i deia "Dim, dim, des que tinc cinquanta anys que em sento vella...". Va passar els últims anys de vida a Barcelona, a casa del seu fill Josep Aguilar Mitjans. Al Poal hi vivia una filla, la Natàlia Aguilar, casada amb en Joan Oliva, d'Alcoletge, i venia a la casa una neta de la meua edat, que es diu Magdalena Oliva.

La casa fa cantonada amb la Raval 8 de Maig i allí hi havia una botiga oberta al públic, destinada a carnisseria, que regentava la Mercè Macià de cal Sala.

Aquesta casa està totalment renovada i en l'actualitat és la llar del matrimoni de la Marina Mesa i de l'Enric Eroles, que és l'actual Jutge de Pau del Poal.

LOS MOLINERS / casa 14

Eren la Cecília Piñol casada amb el Lluís Masip, i el renom venia d'on havien viscut abans, que era la finca del molí, coneguda per el Molinet, al pas del riu Corb pel terme del Poal, aleshores de nom Granja Rius, finca i patri-

moni molt importants, actualment propietat de la família Brufau.

El matrimoni va tenir una filla, la Maria Lluïsa, que es va casar amb el Facundo Salvia, i varen residir a cal Facundo, també del Poal.

La casa antigament era de la família Castañé/Roig, formada per la Filomena Arderiu Pons i en Josep Castañé, i es deia Can Roig. Els descendents són els que regenten el famós Resquitx de Mollerussa/Golmés.

CAL JOSEPET / casa 16

Hi vivien la Carmen Miret i el seu marit Josep Reñé, que tingueren 3 fills: en Ramon, en Fernando i en Josep.

En Fernando es va quedar la casa i es va casar amb la Roser Prats i varen tenir 2 fills, en Lambert i en Ferran.

En Ferran —que es mou entre Bellvís i El Poal— porta la casa, en la que viu la Roser —ja vídua d'en Fernando.

CAL SAMITIER / casa 18

La Ramoneta Sellart estava casada amb el Josep Samitier i eren els pares de la Ramona Samitier Sellart, casada amb el Josep Maria Montal. Varen tenir un fill, en Ramon Montal Samitier i dues filles bessones, la Maria Àngels, i la Teresina.

Varen deixar la casa per canviar a una nova llar i la vengueren a la Beatriz Pulido casada amb el Josep Fernández, i la casa passà a ser anomenada CAL PEI, que era el renom que tenia el marit. La filla del matrimoni es diu Lourdes. Convivia amb ells la Roser, simpàtica tieta de la Maria Lourdes, a la qual li deia "Nena Uva", i era estimada per tots per la seva discapacitat.

La Maria Lourdes es va casar amb el Ramon Pou, i actualment viu a la casa— ja molt reformada— la filla Sònia, amb la seva família.

I amb això acabo el meu relat, memòria de l'època juvenil que vaig passar al Poal, i encara que té alguna pinzellada d'actualitat, demano disculpes si he comès algun error o involuntària omissió en aquest senzill escrit.

Expresso els agraïments deguts a tots els que m'heu ajudat, i esperant que us complagui, quedo a la vostra disposició.

si us plau, un cafè!

: EVA AIXALÀ RIUS :

No hi ha res com començar el dia amb un cafè. Sí, sí! Però un bon cafè!

Cal dir que un bon cafè dependrà del paladar del cafeter i, precisament per això, n'hi ha per tots els gustos i formats.

Curt, llarg, doble, descafeïnat, amb solera, més aigualit, amb gel, amb sucre, sense sucre, amb llet, amb gotes, amb nata, amb cacau, amb vainilla... I el podem consumir simplement a la cafeteria o, si és per a la llar, el podem comprar a granel, mòlt o en càpsules de tota mena... La comoditat no va de la mà del medi ambient.

Possiblement, sense gaire por a equivocar-me, podria afirmar que el cafè és la beguda més internacional. Depenent de l'indret i, fins i tot, de l'hora del dia, hi haurà uns costums i/o tendències, de beure el cafè, diverses.

Com tot, no se'n pot abusar, però, com tot, té els seus estudis envers la salut i diuen que: desperta la ment, ric en antioxidants, ajuda a prevenir el mal de cap i, entre altres coses, a combatre l'Alzheimer i el Parkinson. Renoï! Amb aquestes perspectives, cal tenir ben present, consumir un cafè al dia!

Sigui com sigui, pot ser una bona excusa per retrobar-se amb els amics, per petar la xerrada, per seure al sol d'hivern i a l'ombra de l'estiu i, sobretot, acompanyar-lo amb el diari.

Demana'l com més et vingui de gust: expresso, llarg, tallat, cafè amb llet, cigaló, amb gel i perquè no! Un granissat... amb cafeïna o sense.

Però, el que em fa més ràbia és que em preguntin: "Sol?"

Ja m'han fotut!

I em ve unes ganes de respondre amb sarcasme: "A dins la tassa! Evidentment."

Si el vull acompanyat ja ho diré! A sant de què, ara es posa en dubte que un cafè és un cafè. Perquè de mica en mica anem cedint? Per no ser descortesos? Podem ser tan atents, cortesos i hospitalaris com vulguem, però sense deixar de servir un cafè a la catalana!

I si tu, a casa nostra, em serveixes un cafè, no em preguntis. Perquè si et clavo la mirada, que no et vingui de nou, perquè el que has fet és espantillar-me el meu cafè.



esmorzar popular a Sarcènit

: SOCIETAT DE CAÇADORS :



El diumenge 1 de juny la Societat de Caçadors del Poal va organitzar a Sarcènit un esmorzar popular per celebrar la festa del caçador després de 10 anys sense fer-ho.

Al principi no va ser fàcil, havíem de reunir les condicions que el reglament demanava: un lloc on la distància fos favorable per als perdigons i allunyat de qualsevol nucli urbà. Cal esmentar que la nombrosa documentació que vam haver de fer —com ara els permisos als cossos de seguretat de l'Estat, assegurances i l'acceptació per part dels propietaris de les finques—, tot això i més, però des del bon principi la gent que forma el grup de caçadors s'hi va implicar amb moltes ganes.

La jornada va començar amb la preparació del terreny i les respectives senyalitzacions que ens demanaven per a la total seguretat de tothom. Vam improvisar una carpa, ja que el temps era un condicionant de ser un dia calorós, i nosaltres ja vèiem que la cosa

anava per bon camí des de dies abans amb l'empenta sincronitzada de tots.

El dia va arribar i, com ha de ser en un bon esmorzar, vam preparar una bona brasa, l'amanida, un cafetó, lo raig i a tocar plats. Bé, més ben dit, a intentar tocar plats, encara que n'hi havia algun que ni l'olla hauria tocat... Però no era una competició, sinó una manera de fer festa.

La jornada va acabar amb el canvi de junta de la societat. El Marc Espinet, fins ara president, va deixar el lloc, que a partir d'ara ocupa el Jaume Reñé amb altres membres que també són nous. Esperem que la caça perduri al terme del Poal i que per això s'hi treballarà.

Cal donar les gràcies a la gent que va venir a la festa, a tothom que va col·laborar per fer-ho possible i a l'Ajuntament. Gràcies a tots/es.

Salut i pólvora!



Antiga junta de l'Associació de caçadors.



Nova junta de l'Associació de caçadors.

la mare que em va parir

: LLORENÇ BONET :

L'escriptura del llibre *El meu germà era futbolista* m'ha servit per fer les paus amb el Moisès. Però això no vol dir que ho hagi fet amb tothom. Amb qui encara tinc un deute és amb la mare. Tinc el símptoma de culpabilitat. Mai valoro prou el que tinc al costat. Faig prou amb la gent que m'ho ha donat tot? M'ho pregunto sovint.

Em costa acceptar la realitat. La plaça del Poal honra la tardor. Melancòlicament decorada per les fulles ataronjades que pausadament han abandonat les rames dels plataners. M'agrada veure com el suau vent les arrastra pel terra. Remolins de fulles semblen ballar una sardana. Enmig d'aquesta fotografia bucòlica d'un Poal autèntic, em treu un petit somriure. Observo a la Teresina del Mas, la Celo de cal Bepo i la meva mare. És un somriure que desapareix quan veig la dificultat en el pas d'aquestes tres grans dones. Junes afronten tot el pes de la seva experiència en unes cames que suporten un llogat. La seva saviesa, la nostra herència. Gràcies a elles som rics!

Tinc present la fortalesa de la Carme de la Marina. La seva energia. Va parir set fills, diria que sense epidural. Una dona. Una bèstia bella. Una senyora guapa que matava conills amb ganivets afilats. La mare de totes les mares.

El pare ens recordava sovint: 'Fills, quan ens vam casar amb la "morena" no teníem ni la camisa que portàvem!' Ella reia per sota el nas. No hi havia espai per les lamentacions. De què serveixen? El sentit de supervivència sempre present en el dia a dia. Inspirava. Naturalitzant l'austeritat com un valor poderós. És una dona de fets. L'exemple millor que les paraules. Sempre en el preciós paradís de l'anonimat.

Del reguitzell de virtuts que envolta el seu univers en destacaria dos: l'esperit bondadós i la senzillesa del seu cor. Què puc fer per ser com ella?

Estic fent un cafè amb llet a "La Moderna". La meva cafeteria preferida situada al costat del Camp d'Esports. Des que treballo al Lleida CF hi vaig cada matí. Allí connecto amb la mare. Sempre vora la tassa, la Vanessa em posa dos bossetes de sucre. I sempre me les emporto a casa. Rememorant com feia ella quan es trobava en aquesta situació.

De l'educació dels pares en guardo un tresor: gràcies a ells i els seus actes vaig ser feliç. Vam recórrer tots els camps de futbol de Catalunya, de quan exercia de futbolista. I quan jugàvem fora de casa, en acabar el partit, anàvem a fer un cafè els tres junts. Sóc un amant dels bars. Amb especial estima pels decadents. Recordo (i mal em fa de fer-ho) quan sempre paràvem al Pedra Negra de Ponts. Discretament els tres asseguts, aïllats de tot. Aquella taula, el nostre univers tancat. Allí on ningú sabia res de nosaltres conversàvem del partit amb el pare i notava la felicitat de la mare escoltant les nostres deliberacions. En acabar el cafè, el pare anava a pagar i la mare es ficava els sucres dins la butxaca de la jaqueta. En demanàvem dos cadascú. No n'utilitzàvem cap. Petits robatoris de baixa intensitat.

La mare tenia les mans més boniques que pot tenir una persona i es cuidava les ungles, les quals es pintava de color vermell. Com la sang dels conills. Veure com aquelles mans delicades ficaven les bossetes de sucre a la jaqueta em provocava benestar. En arribar a casa el primer que feia era ficar els sucres en un pot on en teníem de tots els bars que freqüentàvem. No n'era una col·lecció. Era simplement l'hàbit adquirit de saber que una família nombrosa com érem, ho necessitàvem tot. Sucre inclòs. A casa nostra assegurar el menjar de la gent que hi vivíem era prioritari. La cultura del rebost. L'objectiu? Garantir el plat a taula. Som uns multimilionaris amb pocs diners i cap deute.

La vida de vegades és amarga però, gràcies a gent com la Carme de la Marina, pot ser dolça com el gust del sucre al cafè calent. Ella és: la mare que em va parir!



un feliç dia a Mallorca

ELS VIATGERS AGRAÏTS

: EUGENI TEIXIDÓ I M. CARMÉ FERRER :

Va passar el dia 28 de febrer, durant la setmana que vàrem ser a Mallorca de vacances de turisme social. Aquell dia vàrem sortir d'excursió en autocar per fer la ruta d'Alcúdia a Formentor (de durada tot el dia) i que no incloïa el dinar, ja que anava a càrrec del viatger.

Les nits eren fredes a Palma —entre els 4 i 6 graus— i havia plogut molt durant la nit, per això anàvem abrigats. Jo damunt de la meua camisa i ella del seu jersei de coll alt, portàvem les jaquetes i anoracs corresponents.

Vàrem sortir de l'Hotel Indico Rock des de s'Arenal de Palma a un quart de nou del matí, amb l'autocar ple de gom a gom, dirigits per la guia, la Sra. Diana, que no era autòctona i de parla castellana, amb accent romanès i que no parava de xerrar en tot el dia.

Durant el viatge vàrem fer una parada tècnica a Inca per anar al lavabo de la botiga de pells de rigor i continuant la ruta vàrem arribar al Port de Pollença. Allà ens van embarcar en un formidable catamarà: un vaixell de 300 places amb dos pisos —un d'interior cobert i l'altre exterior a l'aire lliure— que ens va traslladar fins als peus del cap de Formentor. Des de dalt teníem a la vista el Port d'Alcúdia, navegant per la badia, en calma i bona mar. Només hi havia una boirina que es va aixecar quedant un dia fresc i assolellat.

Tota la travessa amb el vaixell va transcórrer davant de moltes platgetes sorrenques, netes i soles, amb continus boscos d'arbres que les emparaven, i més amunt alguna que altra gran casa sobresortia del verd que arribava fins al cim d'unes grandíssimes muntanyes.

Des d'allí, i novament amb autocar, vàrem pujar fins a prop del Cap de Formentor. Vàrem caminar els últims 200 metres fins al final del mirador, damunt d'una cresta de roca que pujava verticalment des del mar amb un precipici de caiguda espectacular per la seva gran alçada. Allí vàrem tenir la companyia de les cabretes mallorquines que són

animalets silvestres de mida mitjana i més petites que les cabres domèstiques. Tenen el pèl de color marró fosc i brillant, semblant al granat, i que amb el seu musell llarg i les dues banyetes damunt les orelles, ens venien a demanar menjar.

D'allà estant ens van dur de nou amb autocar cap a Alcúdia, on vàrem tenir temps lliure després de recórrer a peu tota la vila, amb la senyora guia al davant. Després ens va donar dues hores perquè anéssim a dinar tot continuant la visita per compte nostre.

La ciutat d'Alcúdia és bonica i conserva part de la muralla medieval. La porta d'entrada és monumental i ha quedat oberta enmig d'una gran plaça a l'entrada de la vila, acompanyada d'una bonica font de pedra amb l'escut de l'emperador Carles I i coronada per una àliga imperial. Al costat esquerre de la plaça hi ha el Bar Maya i davant seu l'estàtua d'un músic que toca el violí que està totalment nu i és de metall, de mida natural i de gran bellesa, tot dret damunt del seu pedestal. Com que l'estàtua no ho diu, he trucat a l'Ajuntament i diuen que és obra del Sr. Javier Sampedro i propietat del Bar Maya, ja que possiblement és un homenatge a la cultura musical de la ciutat.

A dins de la població hi ha molts comerços i restaurants —aquests últims quasi tots tancats per la temporada d'hivern però els que estaven oberts es veien molt familiars i acollidors—. Vàrem escollir a Can Polit de la part alta de la vila i ens hi vam quedar a dinar. De la carta vàrem triar per beure aigua mineral i dues copes de vi blanc. Per menjar, un assortit de vuit croquetes mallorquines —que són boníssimes— a compartir, i dos plats de tombets de verdures a la brasa —un per a cadascun—. De postres vàrem compartir un tros de pastís d'ametlla amb gelat i dues camamilles. Vam quedar molt bé i molt contents ja que teníem l'ocasió de tastar la cuina mallorquina autèntica.

Després de les dues hores de temps, vàrem tornar a la porta d'entrada, ja que és on ha-



dones rurals

: MONTSE GERMÀ :

víem baixat de l'autocar. Ja ens esperava a l'avinguda, que era la parada dels vehicles grans (que no podien entrar a la vila) per retornar a Palma amb la nostra guia i tots els altres companys d'excursió.

L'únic incident del dia va venir quan, en arribar a l'hotel, a s'Arenal, la Carme va veure que no portava l'arracada de l'orella esquerra. A l'hora de sopar, al menjador de l'hotel, vàrem coincidir amb els altres companys d'excursió i repassàrem les fotos del dia en què sortia ella. En totes vàrem comprovar que només duia l'arracada de l'orella dreta i que no duia l'arracada de l'esquerra.

Això ens va assegurar que l'arracada solament podia haver-se perdut dintre del mateix hotel o a dins de l'autocar de l'excursió. Com que els autocars anaven tan plens i quasi no ens podíem moure a dins, es feia difícil veure el que hi havia als peus. Per això, vàrem passar per la recepció de l'hotel a explicar la possible pèrdua de l'arracada i per si algú l'havia trobada, tot ensenyant l'arracada que ens quedava per si calia donar detalls per la necessària comprovació.

La recepcionista ens va dir que no tenia el telèfon de la guia Diana, però sí que tenia el de l'encarregada de les excursions, la senyora Maria Lluïsa, a qui donaria l'encàrrec de la qüestió.

Amb tot això i en tornar a l'habitació ens vàrem preparar per anar a dormir. La meva dona, quan es va treure el jersei coll amunt, se'n va adonar que l'arracada havia quedat enganxada dins del doblet de l'alçacoll de la peça del jersei i que encara la portava allí. És a dir, que no l'havia arribat a perdre ja que si és cert que li havia caigut de l'orella, també és cert que no va arribar a caure a terra, quedant retinguda per la gira del coll del jersei.

Al matí vàrem informar a tothom de la troballa amb la doble satisfacció per no haver perdut res i també per la convicció que, si no fos així, hauria estat impossible recuperar l'arracada després d'un dia tan mogut i atrefegat.

Dones del món rural, de converses planeres
i de riures xirois,
despertadors de vida
en contrades tranquil·les.

Dones de terra endins, de tracte afectuós,
i arrelades al poble.
Cada dia hi sembren
multitud de vivències.

Dones del Pla d'Urgell, amants de la bellesa
d'una terra fructífera,
on el canal voreja
l'esplendor del paisatge,
capaç d'acaronar-les
amb tendresa materna.

Dones de ritmes lents, fidels i enamorades
de la vida senzilla
que es perd en la mirada
i es fon en el silenci
de la boira, ajaçada
al llit de la planúria.



la força que no s'acaba mai

: ASSOCIACIÓ DE DONES DEL POAL :

La resiliència sempre ens ha captivat colpidorament. La força que no s'acaba mai, aquella benzina inesgotable, omplint dia rere dia el dipòsit del millor saber fer. Amb una actitud de rialla davant de la vida, encara que costi, perquè podem i hem de desitjar un món millor. Així s'inicia el març, el Mes de la Dona a l'Associació de Dones del Poal.

La visita de Sor Lucía Caram va omplir la sala del Casal de gom a gom. Quina dona, quina valentia! Les seves paraules van tocar els nostres cors: vivències plenes de tristor i esperança a Ucraïna a través de la presentació del llibre *Invitados a reconstruir*, alhora que

deixava un exercici per fer a tots els assistents: cuida't a tu mateix i estaràs preparat per ajudar a la resta. Sor Lucía, torna'ns a fer una altra visita i passa llista de deures.

Creiem fermament que la celebració del Dia Internacional de la Dona d'enguany ha estat la més especial fins ara. Amb la presència inestimable de la Companyia de teatre «La Màxima», dirigida per Jaume Belló, de la Fundació privada llersis, vam gaudir d'una gran vetllada poètica, amb poemes delicadament escollits de poetesses de la terra nostra i recitats admirablement, que ens feien viatjar al llarg dels temps. Una festa plena de color



lila i molta complicitat entre els espectadors. Jaume, ja saps que l'associació ja és casa teva, ens agrades, ens fas sentir molt bé, torna quan vulguis.

El març acaba i amb ell arriba la Nadia Ghulam. Amb la seva vida com a eix vertebrador i a través de la xerrada *Resiliència en Temps de Canvi: El Camí cap a la Superació Personal*, ens deixa amb diverses estratègies per superar-nos, fer front als canvis i als reptes de la vida. Quina ment més positiva! Quina mirada més plena d'amor! Des d'aquí li donem les gràcies, d'aquelles infinites i que perduraran sempre.

Les xerrades i tallers també han tingut cabuda aquest principi d'any. Hem compartit els aprenentatges de la Flor Font, qui ens va parlar sobre els beneficis de l'aigua de mar, i de l'Elisabeth Rius, qui ens va fer una demostració pràctica de maquillatge.

Si ja ho diuen, el saber ens farà lliures! Gràcies a tots i a totes per ser-hi, per fer-nos créixer.

Som una associació que volem fer poble. Ens hi ajudes? Tens alguna vivència que vulguis compartir? Estarem encantades d'escoltar-te! Fins aviat!



un pou(al) de ciència

electricitat

: FRANCESC ARGILÈS :

El passat dia 28 d'abril a les 12:30 del matí i mentre estàvem a l'oficina treballant ens va marxar la llum. Un fenomen que no es dona massa però que de tant en tant sí que passa. Res estrany, doncs era qüestió d'esperar una estona que tornés i seguir. Ah carai...! Vam començar a veure que la cosa s'allargava i després de revisar la nostra instal·lació i començar a llegir les notícies era clar que la cosa "era d'ells". A partir d'aquí l'enrenou és força evident i tots el vam viure o sobreviure com vam poder.

Aquest fet tan normal i tan interioritzat d'obrir un interruptor i que s'encengui la bombeta de casa o puguem posar l'aigua a bullir comporta a darrera una gran base científica que intentarem resumir, ja que encara que no ho sembli la cosa és força complexa.

Tot comença al voltant de l'any 600 aC —imagineu-vos-ho!— quan Tales de Milet observa que fregant una barra metàl·lica contra la roba aquesta és capaç d'atraure cossos lleugers i a partir d'aquí tota la resta fins arribar als nostres dies on s'ha convertit en un element bàsic per les nostres vides.

L'energia elèctrica està considerada com una energia secundària ja que no la trobem tal qual a la natura, sinó que hem de transformar una energia primària per obtenir-la. Per tant, el primer que hem de fer és trobar l'energia primària necessària per poder-la transformar i aquesta energia és la que pot ser renovable o no renovable:

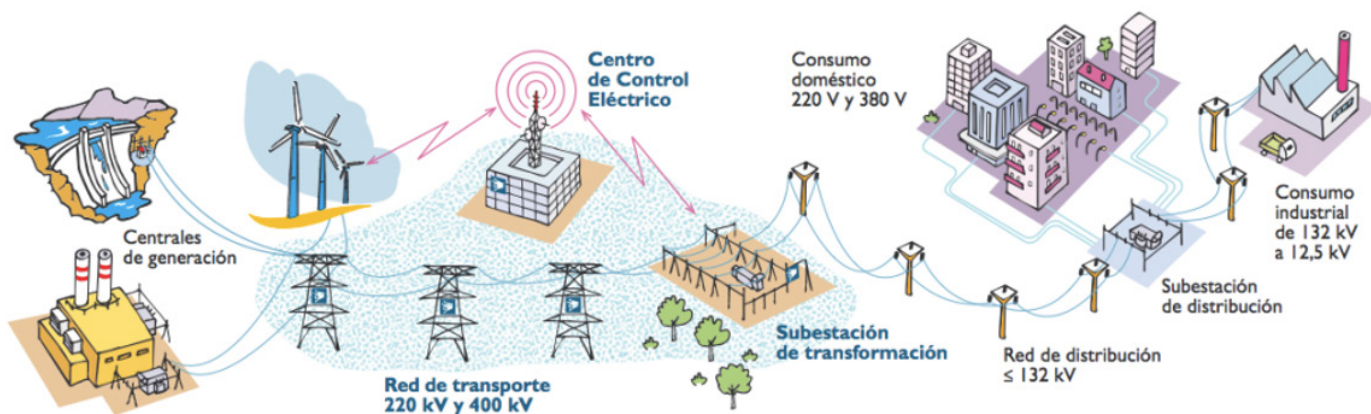
Energies renovables

- Energia solar: prové del sol i pot generar electricitat amb panells solars.
- Energia eòlica: prové del vent i pot generar electricitat a través de turbines.
- Energia hidroelèctrica: prové de l'aigua i el moviment.
- Energia geotèrmica: prové de la calor que hi ha sota la superfície de la Terra.

Energies no renovables

- Combustibles fòssils, com el petroli, el carbó i el gas natural. S'extreuen de la Terra i es cremen per generar electricitat. La crema de combustibles fòssils genera gasos contaminants per al planeta.
- Energia nuclear. Prové de l'energia alliberada al nucli dels àtoms en ser dividits. Tot i que no produeix gasos contaminants, el combustible nuclear genera residus radioactius.

A partir de què obtenim aquesta energia primària hem de transformar-la en electricitat i això ho fem als centres de transformació. Aquests estan molt a prop del lloc d'on obtenim l'energia primària i el que es fa es dotar l'energia elèctrica de més tensió per poder-la aprofitar al màxim.



Quan hem aconseguit la potència màxima és quan la transportem als centres de distribució i a partir d'aquí les companyies distribuïdores són les que s'encarreguen de distribuir aquesta energia cap a les nostres cases, amb la posterior factura, és clar!

La xarxa elèctrica és l'encarregada de transportar tota aquesta energia des de les centrals fins a les nostres cases a través de torres d'alta tensió, cablejat elèctric, etc. Si hi ha una fallada en alguns d'aquests sistemes és quan ens podem quedar sense llum.

Per ara encara no es possible emmagatzemar energia en grans quantitats per la qual cosa Red Eléctrica de España és l'empresa que ha de proveir en cada moment tota l'energia necessària. Això ho fa a través de previsions tenint en compte una gran quantitat de dades històriques i d'esdeveniments puntuals que es van produint en el territori: festes, grans partits de futbol, concerts, etc.

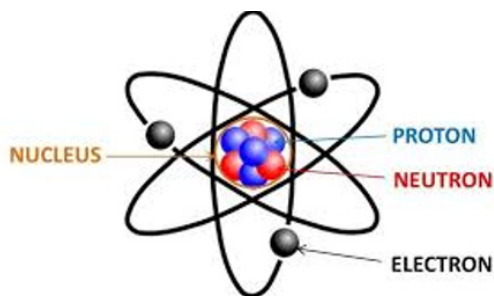
Si ens posem una mica més científics, que és el que pertoca a aquesta secció, explicarem de forma molt breu i senzilla que és l'electricitat, què es transporta a través del cablejat, perquè s'escalfen les coses o les bombetes s'encenen...

L'electricitat és una forma d'energia resultant del moviment de partícules carregades, principalment electrons, a través d'un conductor. Aquesta energia es manifesta en fenòmens com el corrent elèctric, que és el flux d'electrons a través d'un material conductor.

Aquestes partícules carregades són principalment els electrons i els protons.

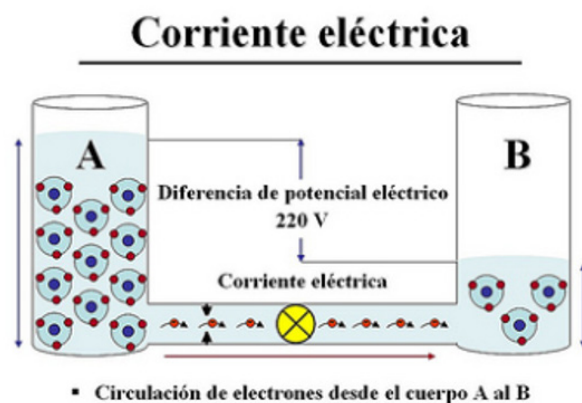
- Protons: són partícules amb càrrega positiva i es troben en el nucli de l'àtom, que és la seva part central.
- Electrons: són partícules de càrrega negativa que giren al voltant del nucli en zones que s'anomenen orbitals o nivells d'energia.

En un àtom també hi trobem els neutrons, però aquests no tenen càrrega elèctrica i per tant no estan involucrats en la generació de corrent elèctric.



Quan un àtom té el mateix nombre de protons que de neutrons està en equilibri i és elèctricament neutre. Si un àtom perd o guanya electrons, es torna carregat. Si en guanya, es torna negatiu i, si en perd, es torna positiu. Aquestes diferències de càrrega són l'electricitat.

Les càrregues iguals es repel·leixen mentre que les de signe contrari s'atrauen. Això és el que causa que els electrons es puguin moure d'un àtom a un altre creant el corrent elèctric quan tenim un conductor com pot ser un cable.



Aquesta interacció de càrregues produeix forces que poden ser utilitzades per realitzar feines, moviments, encendre motors o les bombetes de casa.

Com us podeu imaginar, encara queda molta cosa per explicar i és un món apassionant però amb això ens podem fer una idea de tota la ciència que hi ha quan premem un interruptor i s'encén la bombeta de casa.



racó de lectura

: TERESA SALVIA VIDAL :

Ja tornem a tenir aquí la revista *El Portell de les 12*, una publicació que des de fa força anys els poalencs esperem amb molta il·lusió. Tothom hi troba algun escrit que li agrada, li recorda coses, el fa pensar, també alguna història curiosa, la recepta de cuina... Tot gràcies a la contribució de diverses persones del poble i algun de fora, que hi dediquen el seu temps, tot esperant que a algú li interessi prou el seu escrit, la seva història. Així que desitjo que els que la rebeu, també hi dediqueu una estona per llegir-la, encara que no sigui tota de cop, es pot anar fent a poc a poc, cadascú al seu ritme, però com que només se'n publiquen dues a l'any, ens dona temps.

Ha passat el mes d'abril i la diada de Sant Jordi, que sempre és un bon dia per comprar aquell llibre que ens sembla interessant, algú ens en regala un altre que pot estar bé. A vegades comprem els llibres pel seu aspecte, pels comentaris o crítiques que se n'han fet.

Però cal tenir en compte, sempre, que els gustos per la lectura són molt personals i un llibre amb molt bona crítica, no agrada pas a tothom. A vegades l'encertem i altres no tant, però no ho considerem mai com una pèrdua de temps.

Per això al club de lectura de l'Associació de dones, s'accepten tots els suggeriments. Un llibre que ens va presentar una membre del club em va agradar especialment i totes el vam trobar molt interessant, per això us el recomano. És *Nascuda de Venus*, de Sònia Lleonart Dormuà.

L'any 1510 a Florència, el gran mestre Sandro Botticelli, en el llit de mort, demana al seu confessor que lliuri una carta i un qua-

dre secrets al fill de la seva musa, la bella Simonetta Vespucci, una noble Genovesa que va captivar pintors, poetes i governants a la mateixa ciutat.

Aquest quadre mai arribarà a veure la llum, i més de cinc segles després, la Carla, una jove restauradora catalana, emprendre la cerca d'aquesta obra perduda, la qual la

portarà a descobrir la seva veritable essència i un secret amagat durant més de cinc-cents anys que li canviarà la vida per sempre.

Segons l'autora, és una novel·la contemporània que té el seu origen en el Renaixement italià. Són tres històries d'amor en tres èpoques diferents, lligades cronològicament darrere l'obra de Sandro Botticelli.

La novel·la transita entre la Florència del segle XVI i l'actualitat amb bones dosis d'amor, misteri i intriga.

És la primera novel·la de l'escriptora i ha obtingut el 14è Premi L'Il·la dels Llibres que s'atorga per votació popular per escollir el llibre l'any.

És molt fàcil de llegir, és refrescant i àgil, tot i que he de dir que ens va semblar que l'acabament era massa ràpid, que calia que s'hi hagués esplaïat una mica més, però només és un comentari de lectores.

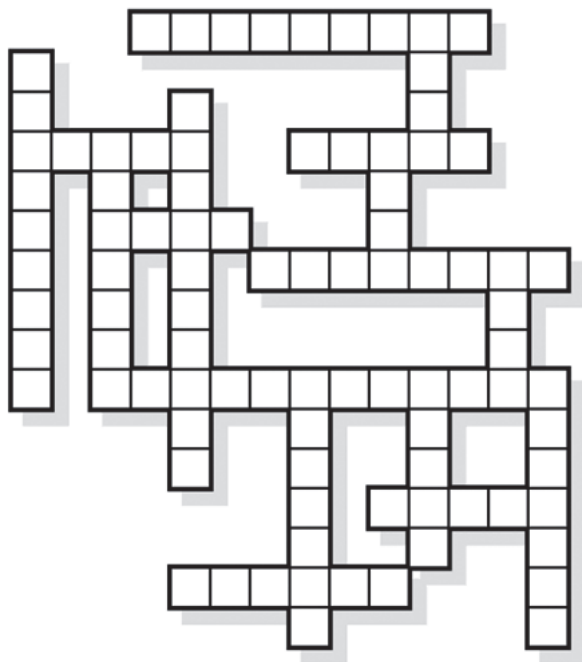
Espero que el llegiu i el gaudiu igual que nosaltres.

***Bona lectura
i bon estiu!***



passatemps

mots encreuats



Completa la graella amb les paraules de la llista que fan referència als mitjans de transport.

4 LLETRES

Avió
Moto
Taxi
Tren

5 LLETRES

Camió
Cotxe
Metro
Veler

6 LLETRES

Creuer

7 LLETRES

Autobús
Autocar
Tramvia

8 LLETRES

Avioneta

9 LLETRES

Bicicleta
Furgoneta

10 LLETRES

Helicòpter

12 LLETRES

Autocaravana

sopa de lletres



Cerqueu els noms de tots els planetes del nostre sistema solar i altres cossos estel·lars:

MERCURI

VENUS

la TERRA

MART

JÚPITER

SATURN

URÀ

NEPTÚ

PLUTÓ

SATÈL·LITS

ASTEROIDES

COMETES

METEORITS

SOL



Trobareu les solucions dels passatemps a la pàgina 29.

entrevistes

: A CÀRREC DEL MONTI :



Nom: Cristian Orgaz Escolà

Edat: tinc 24 anys.

Plat preferit: et diria una hamburguesa. Acostumo a menjar saludable, em cuido bastant, però una hamburguesa de vedella amb patates i el seu pa, una bona hamburguesa, és el que em fa pecar.

Una pel·lícula: ja sabeu que m'agraden molt els avions, per tant no surto de la saga de "Top Gun".

Un llibre: no llegeixo massa, però segueixo un empresari català que es diu José Elias i tornaria a llegir el seu llibre *Billonaire*. M'agrada molt com ell enfoca la vida i la manera de treballar.

Estudis/ofici: tinc la carrera universitària de pilot comercial i operacions aèries. Pel fet d'haver fet un grau universitari, no només la carrera de pilot, a més de treballar de pilot també podria treballar a les oficines d'alguna aerolínia i fer, per exemple, les rutes, controlador de tot el que tingui a veure amb l'aerolínia, com els pesos dels avions, etc. Però ara que sóc jove el que vull és portar els avions.

Describeu-te en dues paraules: sóc un noi molt segur de mi mateix i tinc molt resiliència. Sempre que m'ha passat alguna cosa he sabut veure la part positiva i així poder tirar endavant.

Què és el que més t'agrada del Poal?

Del Poal m'agrada el grupet que hem fet d'amics, tot i que som diverses quintes, ja que de la meua edat som pocs. Hem fet molt bona pinya, molt bona família i són gent que sempre fem plans: anem a la piscina, partits de pàdel, vacances... Estem molt ben avinguts.

Describeu un moment viscut al poble del qual tinguis un bon record.

Tinc molt bons records de quan era petit, els estius que estàvem tot el dia fora de casa. Sortíem al matí i jugàvem a futbol a les porteries, a la tarda anàvem a la piscina i a les nits amb bici fins tard.

Què t'agrada fer en el teu temps lliure?

M'agrada practicar molt esport. Ara vaig molt al gimnàs, però també m'agraden molt els esports d'equip com el pàdel i el futbol, el qual vaig haver de deixar quan vaig marxar a estudiar a fora, tot i que quan tot es comenci a estabilitzar una mica m'agradaria continuar jugant a futbol i a veure si pot ser al Poal.

Què t'agrada de la generació més gran?

La gent gran del poble sempre són molt del Poal. És bo perquè és un poble petit i ens coneixem entre tots i això és d'agrar. Quan vas a un poble més gran sempre veus la mateixa gent, la que viu al teu voltant, en canvi aquí veus a tothom del poble.

Quin és el país més llunyà que has viatjat?

De moment, Tailàndia amb el meu pare.

Com et veus d'aquí 10 anys?

D'aquí 10 anys m'agradaria tenir una vida més estable. Ara ja sé que en els propers 5 o 6 anys estaré d'un lloc a un altre, ja que sent pilot és el que toca, però en un futur m'agradaria viure a Espanya, ja que ara amb pocs mesos me'n aniré a viure a Itàlia. M'agradaria poder estar a l'aeroport de Barcelona i poder tornar cap aquí.

Un somni no realitzat, de moment.

El somni que sempre he tingut és portar l'Airbus A380, l'avió més gran de passatgers. De fet, tinc 4 o 5 maquetes a casa d'aquest avió. Jo sóc del Real Madrid i aquest és l'avió amb què viatgen els jugadors. Portar aquest avió amb els jugadors seria perfecte.

Si per un dia poguessis ser una persona famosa, qui t'agradaria ser?

M'agradaria fer de Tom Cruise a les pel·lícules quan es tira d'un avió, d'un helicòpter, quan va amb la moto i salta per una rampa. M'agrada el risc i l'adrenalina.



Nom: Irene Farré Reñé

Edat: 83 anys, al setembre farà els 84. Vaig néixer l'any 1941, del segle passat, tal com em van dir la canalla a qui faig catequesi.

Plat preferit: la paella, tot i que m'agraden molt els dolços, sóc molt llaminera. Prefereixo un bon tall de pastís que un plat de menjar.

Una pel·lícula: una pel·lícula que és molt antiga, no sé exactament de quin any és, que es diu "Imitación a la vida", em va agradar moltíssim. Una altra que també m'agrada és "Las sandalias del pescador". Potser n'hi ha d'altres, però de les últimes, de les més modernes n'he vist poques perquè ja no anem gaire al cine.

Un llibre: un que em va agradar molt és *Com fer que et passin coses bones* de la psicòloga Marian Rojas. M'agrada molt aquesta escriptora i per Sant Jordi em vaig comprar el seu últim llibre *Recupera la teva ment, reconquista la teva vida*.

Estudis/ofici: els meus estudis són la cultura general. I pel que fa a l'ofici, com que sóc d'una casa pagesa he anat a plegar alfals, he anat a collir panís i fruita i a casa sempre he tingut conills. Sóc pagesa.

Descriu-te en dues paraules: sóc molt familiar i acollidora. Això em bé de família. Casa nostra sempre ha estat plena de gent i hem gaudit amb això. Sóc una enamorada de la meua família. Em considero molt pacífica, crec que mai m'he enfadat amb ningú, tot ho tiro cap al costat bo. Si alguna cosa m'ha pogut ofendre, penso: "No se n'han adonat, no ho volien fer, després rectificaran", però mai penso que ho han fet amb mala intenció.

Què és el que més t'agrada del Poal?

El Poal com a poble m'agrada l'estructura que té amb els carrers rectes i amples. És un poble bonic i ben situat. Pel que fa a la gent m'agrada molt, perquè crec que som un poble molt acollidor. Els mestres, rectors, metges i tota la gent que ha passat pel Poal ha marxat molt contenta i els ha sabut greu de marxar ja que s'hi han trobat molt a gust. Això significa que som gent molt acollidora. Els que venen de fora tots són benvinguts.

Descriu un moment viscut al poble del qual tinguis un bon record.

N'hi ha molts, però els que més m'agraden són les grans reunions com la Festa dels Fills del Poble, els dinars de Carnaval, la Festa de la Gent Gran. Pots veure i saludar a molta gent, alguns que fa temps que no veus.

Què t'agrada fer en el teu temps lliure?

M'agrada anar a passejar i estar en contacte amb la naturalesa, tot i que ho hauria de fer més del que ho faig. M'agrada llegir, posar-me estones a l'ordinador buscant coses que no sé i tinc curiositat. De vegades hi busco receptes de cuinar, i també hi faig jocs com sudokus i mots encreuats.

Què t'agrada de la generació més jove?

La vitalitat i les ganes que tenen de viure i de fer coses. El que passa que ara per causa dels estudis o perquè treballen fora no es dediquen massa a fer coses pel poble i la veritat és que els trobem a faltar molt. M'agradaria que tinguessin més ganes de lideratge, de passar al davant. No han de tenir por a passar al davant, sinó que s'ho han d'agafar com que fan un servei. El jovent d'avui en dia no li agrada gaire passar al davant.

Quin és el país més llunyà que has viatjat?

Crec que Israel. Vam anar a Terra Santa, concretament quan vam fer els 50 anys de casats. Entre tota la família i amics ens van ajudar a pagar el viatge, és el regal que ens van fer. Vam estar també a Txèquia, concretament a Praga, amb 8 o 10 persones més d'aquí el poble, entre familiars i amics.

Com et veus d'aquí 10 anys?

Doncs mira, no sé si hi seré, això és una incògnita. Però si hi arribo m'agradaria no estar gaire deteriorada i no haver de donar feina. I pel que fa al demés, el que Déu vulgui, no se sap que el que m'espera.

Un somni no realitzat, de moment.

Ara ja difícil de realitzar. Sempre m'havia agradat saber anglès, però sóc molt negada pels idiomes. Ho he provat 2 o 3 vegades però al final vaig dir: plego! També tenia molta il·lusió per saber tocar el piano i com que no ho havia pogut fer mai, doncs m'hi he posat ara. Ara he començat a estudiar piano tot i que no crec que arribi gaire lluny; jo ja intento que em quedi però tot i que tinc la gravadora bé, ja hi comença a faltar tinta.

Si per un dia poguessis ser una persona famosa, qui t'agradaria ser?

No hi he pensat mai en això, pensar en si fos com aquest o com l'altre. Crec que cadascú té la seva personalitat i la nostra obligació és superar-nos, però no imitar als altres. Hem de procurar superar-nos, millorar-nos i arribar allà on puguem.

cuina amb Cal Menut

Pastís d'escalivada amb olivada i anxoves de l'Escala



INGREDIENTS

- 50 g de pebrot escalivat
- 150 g d'albergínies escalivades
- 6 alls escalivats
- 5 ous
- 200 cc de nata
- Sal i pebre
- Olivada
- Anxoves de l'Escala
- Tomàquet semisec en oli picat
- Escarola

PREPARACIÓ

Escalivem les verdures, els hi traiem la pell i llavors. En un bol, hi posem la nata, els ous i les verdures i ho batem bé amb el robot, fins que quedi una massa fina, tot i que també hi podeu deixar trossets de verdura per triturar. Salpebrem i ho posem en un motlle de tipus "cake" prèviament folrat amb paper de forn. Ho posem tapat al bany maria i al forn uns 45' a 120°C.

Les anxoves, si són amb sal, les posem amb aigua i les netegem de sal i espines, i reservem. Ben seques les podem posar amb oli, tindran més gust.

Una vegada cuit el flam, el deixem refredar. L'aboquem en una safata i el racionem a talls de 2 cm aproximadament. Cada tall, el farem per la meitat.

Al plat, amb una llàgrima d'olivada, posarem 4 talls de pastís damunt les anxoves i el tomàquet picat i, entremig, l'escarola.

Bon profit!



glossari culinari

: ROSA TERÉS :

Avui la cosa va d'ous!

ELS OUS: LA COMPOSICIÓ APROXIMADA DE L'OU ÉS D'UN 12% DE CLOSCA, UN 58 % D'ALBÚMINA O CLARA I UN 30% DE ROVELL.

TÈCNICA QUE CAL SEGUIR I APLICAR PER COURE CORRECTAMENT ELS OUS EN CADA CAS

_OUS DURS: introduïu-los curosament en aigua bullent amb sal (25 g per litre), mantenint-los en ebullició 12 minuts si necessitem el rovell ben quallat o 10 minuts per treure'ls al punt.

Si es deixen coure més temps de l'indicat, es produeix una alteració dels components i en pelar-los desprenen mala olor, a més de ser poc digestius.

_OUS MOLLET: han de ser ous frescos (4 dies aproximadament). La proporció de sal i aigua és la mateixa que l'anterior. Introduïu-los en l'aigua bullent i manteniu-los en una ebullició suau durant 6 minuts. Passeu-los ràpidament a un recipient amb aigua freda per aturar la cocció i tot seguit piqueu la closca de les dues puntes. Retireu la resta amb cura (va molt bé fer-ho sota un raig d'aigua freda), ja que en quedar el rovell molt tou són molt fràgils. Un cop pelats, i per evitar que s'assequin, manteniu-los en un bol coberts d'aigua.

_OUS PASSATS PER AIGUA: seguiu el mateix procés els ous mollet però escurçant el temps de cocció a 3 minuts.

_OUS ESCALFATS: la condició més important per a dur a bon terme aquesta tècnica és que els ous siguin fresquíssims, gairebé del dia. Si no és així, més val renunciar fer aquest mètode de cocció.

Disposeu en el foc una cassola, aboqueu-hi una tasseta de vinagre blanc i, quan iniciï l'ebullició, tireu-hi amb cura els ous un a un (prèviament trencats en una tasseta o cullerot) i manteniu-los al punt d'ebullició 3 minuts exactament. Passeu-los a un bol amb aigua freda fins al moment d'utilitzar-los. Retireu-los de

l'aigua, escorreu-los damunt d'un drap de cuina i retalleu les vores, si cal, perquè quedin ben arrodonits.

Si s'han d'utilitzar calents, uns moments abans de servir canvieu l'aigua freda per calenta.

_OUS FREGITS: poseu en una petita paella oli abundant. Quan sigui ben calent, aboqueu-hi l'ou i tot seguit i amb l'escumadora, procureu cobrir el rovell amb la seva pròpia clara perquè quedin abonyolats.

Si els voleu plans, poseu un fons d'oli en una paella antiadherent petita, aboqueu-hi l'ou i deixeu que la clara quedi quallada.

_OUS REMENATS: es poden quallar en un cassó o paella damunt del foc directament o al bany maria.

La proporció de greix necessari per ou és de 10 g de mantega o 1 cullerada escassa d'oli. Bateu lleugerament els ous en un bol condimentats amb sal, pebre, nou moscada i 1 cullerada d'aigua. Aboqueu-los al recipient amb el greix calent i remeneu constantment fins que comencin a quallar però que siguin encara sucosos. Retireu del foc, continueu remenant uns instants perquè l'escalfor els acabi de coure i integreu-hi 1 o 2 cullerades de nata líquida. Serviu-lo tot seguit.



treball de català

: EUGENI TEIXIDÓ GOU :

LES GRAFIES S, Z, SS, C, Ç

DICTAT: Llegiu els mots següents i després prepareu-vos per fer-ne el dictat.

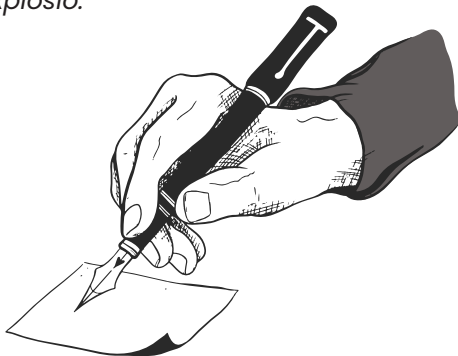
Vellessa, vehicle, xandall, depressió, il·legible, xampany, desgrat, castissa, crisàlide, negociant, cotó fluix, explosiu, migdiada, quotidià, termòstat, hipòdrom, hivernal, guingueta, llangardaix, Àsia, magnèsia, anestèsia, Cèsar, sensibilització, il·lícit, exempt, transigir, lesió, sutge, totxana, muntacàrregues, excèntrica, pol·lució, esquinç, flassada, pneumàtic.

PROPOSTA DE DICTAT

La depressió hivernal és quelcom quotidià a la vellessa a desgrat de una migdiada de cotó fluix, no exempta de sensibilització, en la flassada que tapi l'esquinç per lesió.

Amb xandall baixo amb el muntacàrregues fins al vehicle que té un pneumàtic amb una marca de llangardaix (Lacoste) l'explosiu termòstat preparat per marxar fins a la guingueta de totxana de l'hipòdrom.

La forma excèntrica de transigir és negociant per la castissa Àsia amb xampany, per l'excèntrica crisàlide del Cèsar, si la magnèsia causa o no l'anestèsia, encara que la pol·lució t'ompli de sutge, a desgrat de l'il·lícit no exempt d'explosió.



COMENTARI: és un dictat surrealista digne del gran Dalí que era un geni tocat per la tramuntana. El seu autor és el vostre Eugeni.

població. naixements i defuncions 2024

NAIXEMENTS PER DATES

03/03/2024 Ibtisam Azzi
02/04/2024 Júlia Gallego Biosca
11/04/2024 Lia Puiggros Mateu
13/06/2024 Roi Eroles Mesa
01/09/2024 Thiago Salvia Cornejo

**per tots ells la
nostra enhorabona!**



DEFUNCIONS PER DATES

02/02/2024 Salah Bouraoui
05/02/2024 Ramona Civit Pueyo
22/03/2024 Montserrat Vilamajó Jové
13/05/2024 Albert Reñé Macià
01/06/2024 Josep Escolà Reñé
07/07/2024 Josep Maria Panadés Grifoll
30/09/2024 Teresa Ayma Pérez

**per tots ells el
nostre record.**



En total hem acabat l'any amb **649 habitants**, dels quals 323 són homes i 326 són dones. La mitjana d'edat és de 46,00 anys.

fruiteria “Cal Berga”

: MONTSE ABILLAR I JAUME BERGA :

Tot va començar quan vam posar l'hivernacle, on hi teníem productes de cultiu d'hortalisses com pebrots, albergínies... i ens van proposar vendre el producte directament, però aquell no era el lloc adequat. Llavors vam decidir posar-nos als baixos de casa i fer venda directa del nostre cultiu. Tot i que al principi, a l'hivernacle, teníem molts productes, després ens vam dedicar només a la tomata.

Ens van demanar que poséssim una botiga a Bellvís i, llavors, vam decidir obrir també la botiga del Poal, i així vam passar a tenir dues botigues. A partir d'aquí, vam començar a vendre molta diversitat de productes, no només el que nosaltres cultivàvem. Amb les dues botigues obertes, ens repartíem els dies per obrir, ja que el Poal és un poble petit i no donava per obrir tots els dies.

A finals d'abril d'aquest any vam decidir jubilar-nos, després de gairebé 25 anys dedicant-nos a la venda de fruita i verdura de tota mena.

Agraïm a tothom que ens ha acompanyat durant tots aquests anys, tant a Bellvís com al Poal.



Visita de l'Ajuntament a la fruiteria abans de tancar-la.

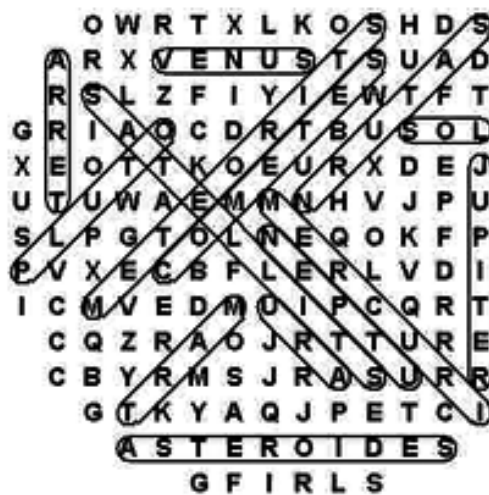
[JUNY 2025]

solucions dels passatemps

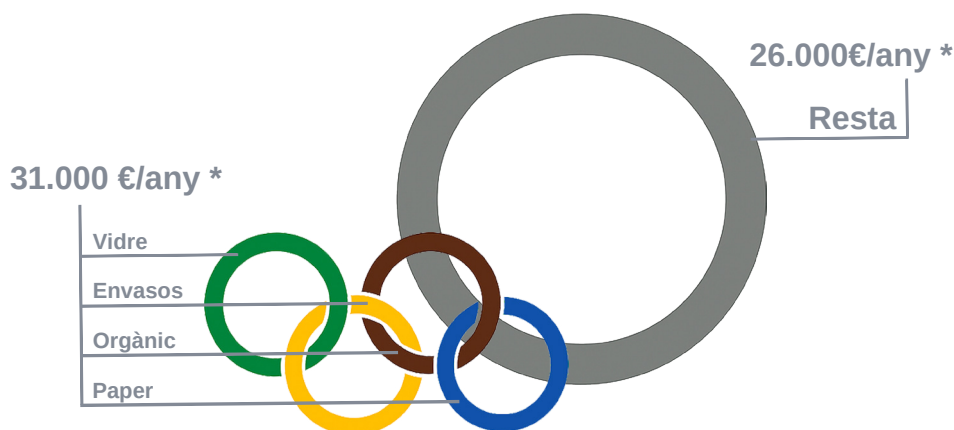
mots encreuats



sopa de lletres



LA FRACCIÓ RESTA (REBUIG) ENS PASSA FACTURA



Al Poal, el **49%**
dels residus acaben al rebuig

Aquesta fracció **no** es recicla, **no** es reutilitza i ens costa diners



Cada kg de resta té un cànon ambiental.
Cada kg de resta ens passa factura.
Per tant, com més rebuig generem, més paguem entre tots.



El rebuig hauria de ser la bossa més petita que generem.
Quasi tot es pot reciclar, al dors de la pàgina trobaràs la
llista de residus que van al cubell del rebuig.



El que llencem al cubell gris s'acumula a l'abocador
comarcal. En canvi, el de les altres fraccions es pot
recuperar i fins i tot genera un retorn econòmic pel poble.

* import calculat sobre els costos de recollida i tractament de l'any 2024



Consell Comarcal
del Pla d'Urgell



Ajuntament
del Poal



LLISTA DELS RESIDUS QUE ES LLENCEN AL CUBELL DEL REBUIG (TAMBE EN DIEM RESTA)

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------|
| -Agulles de cosir | -Cotó fluix | -Pal de fregar |
| -Baïeta | -Encenedor | -Palleta |
| -Bastonets de les orelles | -Etiqueta adhesiva | -Paper plastificat |
| -Biberons i tetines | -Goma d'esborrar | -Pols d'escombrar |
| -Bijuteria i complements | -Gots de plàstic | -Precinte adhesiu |
| -Bolquers | -Guants sanitaris | -Preservatiu |
| -Compreses, tampons | -Llaços i cintes de regal | -Puntes de cigarret |
| -Bombeta de filament | -Llapis | -Raspall de dents |
| -Bossa d'escombraries | -Llima d'ungles | -Sorra de gat |
| -Brides de plàstic | -Maquineta d'afaitar | -Tovallolletes humides |
| -Cendrer de plàstic | -Maquineta fer punta | -Ulleres |
| -Cendrer de porcelana | -Mascareta sanitària | -Xiclet |
| -Cera | -Pal d'escombra | -Xinxeta |
| -Clips metàl·lics | | -Xumet |



**Només llencem aquests residus al rebuig,
si no el veus a la llista vol dir que es pot recuperar.**
Aquí pots esbrinar en quin cubell va cada residu
www.residuonvas.cat

Al Poal ho podem fer millor!

Comptem amb tu



**Ajuntament
del Poal**



bon estiu!

[NÚMERO 061]



[JUNY 2025]

Pel proper número del **portell de les 12**
si tens coses a dir, fotografies o il·lustracions maques per la portada,
envia-les al correu ajuntamentdelpoal@gmail.com.

Gràcies!



@ajuntamentdelpoal



Ajuntament del Poal



Diputació de Lleida