



le Bat a Bat

Número 38 • Gener/febrer 2001

Periòdic de la Fundació Hospital/Asil de Granollers

Acte d'homenatge als treballadors

El passat dia 21 de desembre va tenir lloc l'acte d'homenatge als treballadors, que va ser presidit pel president del Patronat de la Fundació i alcalde de Granollers, Josep Pujadas, i per la resta dels membres del Patronat.

En el decurs de l'acte, onze companyes i companys del centre van rebre la felicitació i un record commemoratiu pels seus 25 anys de treball a l'Hospital:

També van rebre un record i el reconeixement de tots els companys les sis persones que s'han jubilat al llarg de l'any 2000:

Sra. Dolores Baena García
Sra. Francisca Baena García
Dr. Francisco Carballal Hernández
Sra. Mercè Guillamet Bosch
Sra. Eulàlia Guix Llistuella
Dr. Antoni Ibáñez Pelecha
Sra. Eloina López Ramon
Sra. Manuela Morales Martínez
Sra. María Pozo Gallego
Dr. Artur Puig Hernández
Sra. Anna Roca Vidal



Companys i companyes que van rebre un record especial.

Dr. José M. Hernansáez Rabay
Dr. Luis Iriondo Pernas
Gna. Pilar Castellanos Cuesta
Dra. Rosa Cukierman Kleiman
Sra. Rosa Buixó Suari
Sra. Josefa Costa Prat

Des del dBaB felicitem els companys que des de fa 25 anys treballen a l'Hospital, i desitgem als que s'han jubilat que aquesta nova etapa de la seva vida sigui plena de felicitat.

dBaB

Presentació oficial de la UDEN del Vallès Oriental a l'Hospital General de Granollers

Sentit homenatge a la germana Pilar Castellanos
p. 3

Doble guardó pels treballs d'infermeres de la Unitat d'Hospitalització de Cirurgia
p. 4

Una obra d'Orlando Pelayo per a la Fundació Hospital/Asil
p. 6

L'acte de presentació

Dijous 16 de novembre es va celebrar, a l'Hospital General de Granollers, l'acte de presentació de la UDEN (Unitat de Diabetis, Endocrinologia i Nutrició) del Vallès Oriental, que ja fa uns mesos que està en funcionament a la comarca.

L'acte va ser presidit per la Dra. Helena Ris, gerent de la Regió Sanitària Centre del SCS, i va comptar amb la participació de representants de totes les institucions que configuren aquesta Unitat i de la coordina-

dora de la UDEN, la Dra. Vicky Yetano.

En el decurs de l'acte, el Dr. Gonçal Lloveras, president del Consell Assessor de la Diabetis, va pronunciar la conferència "Diabetis i estil de vida en el nou mil·lenni", en la qual, entre altres temes, va destacar la importància de la creació d'aquestes unitats per millorar la qualitat de l'atenció als malalts diabètics o amb altres patologies endocrinològiques.

També van intervenir en l'acte la Dra. M. Lluïsa de la Puente, de la Regió Sanitària Centre, que va explicar el mètode seguit per

(Continua a la p.2)...

...*(Ve de la p.1)*

Presentació oficial de la UDEN del Vallès Oriental a l'Hospital General de Granollers

dur a terme aquest projecte, i la mateixa coordinadora de la UDEN, la Dra. Yetano, que va fer un recull de l'activitat realitzada durant els darrers dos anys.

integral i integrada que demanen les patologies pròpies de l'especialitat, es creen les UDEN, constituïdes per professionals multidisciplinaris.

Els avantatges d'aquest model són múltiples: els pacients són atesos per un únic equip d'especialistes, els professionals d'atenció primària gaudeixen del suport dels especialistes de manera coherent, i el treball en equip dels especialistes es tradueix en el manteniment de la competència i la satisfacció professional.

La UDEN té una Comissió de Seguiment, presidida pel SCS i constituïda per totes les institucions compromeses en el projecte: el Servei Català de la Salut (Regió Sanitària Centre i Sector Vallès Oriental), l'Institut Català de la Salut (direccions d'atenció primària de Granollers i Mollet), l'Hospital de Mollet, la Policlínica del Vallès, l'Hospital de Sant Celoni i l'Hospital General de Granollers.

de Bat a Bat

Director
Camil Escànez
Redactora en Cap
Júlia de Diago
Consell de Redacció
Carme Barbany
Mariví Cobo
Marina Molins
Col·laboradors
Josep Lluís Luna
Carme Tusquellas
Assessoria i Assistència
Redaccional
Carme Goikoetxea
Disseny
Simó Calvo
Etiquetatge i embossament
Residents del Centre Geriàtric

Què és la UDEN?

La UDEN és una unitat funcional formada per tots els professionals implicats en l'atenció a pacients amb malalties endocrinològiques de les diferents institucions sanitàries de la comarca: els hospitals de Mollet i Sant Celoni, la Policlínica del Vallès, les direccions d'atenció primària de l'ICS de Mollet i Granollers, i l'Hospital General de Granollers, que és l'entitat que s'encarrega de gestionar-la.

La creació d'aquesta Unitat s'emmarca dins el nou context organitzatiu i funcional del sistema sanitari català. Així, atenent d'una banda la reforma de l'atenció especialitzada que preveu dos àmbits assistencials (atenció primària i especialitzada), i de l'altra, les noves necessitats derivades dels canvis sociològics de la població, dels nous enfocaments en el tractament i de l'atenció

dBaB



Moment de l'acte de presentació de la UDEN.

La germana Pilar Castellanos rep un sentit homenatge dels companys de l'hospital

Tots els col·lectius de l'Hospital es van abocar en l'acte d'homenatge i reconeixement a la trajectòria professional de la germana Pilar Castellanos. L'acte, que es va celebrar el dia 24 d'octubre, dia del seu 65è aniversari, va ser un homenatge de l'Hospital a tota una vida dedicada a la institució i a la professió d'infermera, ara que li ha arribat el moment de jubilar-se.

Dades biogràfiques

La germana Pilar Castellanos Cuesta va néixer a Laguna de Duero, província de Valladolid, l'any 1935. Va cursar els estudis d'infermeria a l'Hospital Clínic de Valladolid i l'any 1958 va ingressar a la congregació de les Carmelites de la Caritat - Vedruna.

L'any 1964, destinada per la congregació, va arribar a l'Hospital de Granollers, on va fer els seus vots perpetus i on ha passat tota la seva vida professional.

Cap a finals dels anys seixanta, juntament amb la germana Fina Hernández, van promoure la renovació de l'Hospital amb la implantació d'una nova estructura organitzativa. Sota el guiatge de la germana Pilar com a directora d'Infermeria, l'Hospital i la Infermeria van iniciar una etapa de transformació que va esdevenir un referent per a tot Catalunya.

Durant els darrers anys la germana Pilar ha estat assessora de la Direcció General, i actualment compagina aquest càrrec amb la dedicació al Servei Religios del Centre.

Malgrat que hagi arribat a l'edat de jubilació, la germana Pilar no s'ha desvinculat de l'Hospital. Continua vivint a la



L'arribada de la germana Pilar a l'acte d'homenatge.

Comunitat i col·labora en diverses activitats i serveis del centre.

L'acte institucional d'homenatge

Amb la sala d'actes del Centre Geriàtric plena de companys i amics, l'acte d'homenatge va ser molt emotiu. Nombroses persones, representants de diversos serveis i de diferents èpoques de l'Hospital van anar dipositant flors en un ram que s'anava fent cada vegada més gros, mentre la Marina Molins relatava anècdotes viscudes en el decurs d'aquests 36 anys que fa que la Gna. Pilar és a l'Hospital.

Els assistents també vam poder gaudir d'un petit recital de poemes a càrrec de Germà Morlans, Josa Planas i la Gna. M. Dolors Sitjes, acompanyats a la guitarra per Rafael Sala.

Seguidament, Marta Lledó va oferir-nos un petit concert de flauta travessera. Va interpretar el primer moviment de la *Partita* per a flauta sola de Bach i, seguidament, *El cant dels ocells*, acompanyada a la guitarra per Rafael Sala.

Una obra d'esmalt encarregada especialment a l'artista Montserrat Mainart, amb motius que evocuen l'Hospital i la comarca que tant estima la Gna. Pilar i la professió d'infermera va ser el regal institucional que va rebre la Gna. Pilar.

La Gna. Pilar va agrair l'homenatge i la

col·laboració que en tots aquests anys ha rebut de tots els col·lectius del centre, i va fer una especial referència a la infermeria, a la qual, segons va explicar, se sent vinculada des de nena i que li ha servit per desenvolupar tant la seva vocació religiosa com la professional. Per acabar, va expressar el desig que l'Hospital continuï treballant sense perdre l'eficàcia i els valors humans que sempre

l'han caracteritzat.

Va cloure l'acte l'actuació de la coral de l'Hospital, reforçada en aquesta ocasió per alguns membres de la Coral Polifònica i de la Coral Albada de la ciutat, i dirigida per Carme Piguillem.

I a la nit, la festa

I per acabar aquesta diada tan festiva, unes 150 persones es van aplegar en un sopar de celebració. Moltes persones, treballadors i extreballadors del centre, amics, coneguts i familiars de la Gna. Pilar, van voler acompanyar-la en el seu 65è aniversari.

El sopar també va ser molt emotiu, i ple de records de moments viscuts conjuntament que alguns companys van voler recordar per a tots els presents.

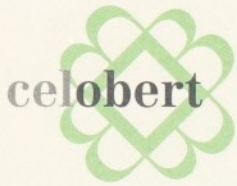
Després de bufar les espelmes del pastís, va arribar el moment dels regals: un dibuix realitzat especialment per la ninotaire Pilarín Bayés, una màquina de fotografar i una guitarra van ser alguns dels regals que va rebre la Gna. Pilar.

Com a fi de festa es va oferir una mica de música i ball, amb en Manel Pavón com a punxadiscos i animador de la vetllada.

Des del dBaB també volem afegir-nos a les felicitacions i dir-te: enhorabona, Pilar. Gràcies, Pilar.



La germana Pilar bufant el pastís d'aniversari.



Els treballs presentats per infermeres de la Unitat d'Hospitalització de Cirurgia són guardonats en dues jornades científiques

Els dies 16, 17 i 18 de novembre de 2000 es va celebrar, a la ciutat de València, el IV Congrés Nacional d'Infermeria en Ostomies, organitzat per la Societat Espanyola d'Estomateràpia (SEDE).

Va ser un congrés d'un alt nivell, tant des del punt de vista organitzatiu com en interès científic per a la infermeria. La presència de representants d'hospitals de nivells molt diversos va donar lloc a uns intercanvis professionals molt interessants. Les infermeres M. Engràcia Guitart, Carme Rodríguez i Rosa M. Subirà van presentar un pòster que exposava el Pla de cures del malalt ostomitzat, fruit d'un treball realitzat en la Unitat.

El contingut del pòster va generar moltes expectatives entre les infermeres d'hospitals del nostre nivell de Sòria, de Sevilla, etc. que tenen ganes de començar a treballar en aquest àmbit des de la vessant de la infermeria. El pòster va ser seleccionat per Coloplast per presentar-lo en un congrés internacional que es farà a Budapest el proper mes de juny.

El dia 1 de desembre es van celebrar, a la ciutat de Sitges, les XV Jornades de Cirurgia i les VIII Jornades d'Infermeria de Cirurgia als Hospitals Comarcals, organitzades per l'Hospital Residència Sant Camil de Sant Pere de Ribes.

Els tres temes debatuts en aquestes Jornades van ser:

1. Alternatives a l'hospitalització clàssica
2. Pacients mastectomitzades
3. Preparació del pacient quirúrgic

La comunicació presentada a la segona taula per Joana Blázquez, Olga Navarro i Encarna García, "El pla de cures de la malalta mastectomitzada", va guanyar el premi a la millor comunicació presentada.

Les infermeres que vam anar a les Jornades i al Congrés volem fer constar que ha estat una experiència positiva i enriquidora,

i que hem tornat carregades de ganes de tirar endavant i de fer participants del nostre premi tots els companys de la Unitat. Com és natural, tots els esforços que va suposar la realització dels treballs s'han vist plenament compensats, tant en l'aspecte personal com en el professional.

Carme Tusquellas
Cap d'Infermeria de la Unitat
d'Hospitalització de Cirurgia



Les infermeres de l'Hospital davant el pòster seleccionat per a ser presentat a un congrés internacional a Budapest.

Com es viu amb el virus de la sida?

Celebració del Dia Mundial de la Sida a l'Hospital

El dia 1 de desembre, com cada any, es va celebrar el Dia Mundial de la Sida. El tema escollit en aquesta ocasió va ser la vivència de la malaltia des del punt de vista de la persona que és portadora del virus, i per això els actes van girar entorn del lema "Com es viu amb el virus de la sida?".

Durant el matí, a l'entrada principal de l'Hospital i del Centre Geriàtric es van instal·lar taules amb material informatiu i preventiu, ateses per professionals de la institució.

Al migdia, a l'aula de docència, es va celebrar una taula rodona amb el tema "Com es viu amb el virus de la sida?". Van participar-hi representants d'entitats i associacions d'afectats de la comarca, que van respondre a les preguntes recollides anteriorment entre els professionals de diferents àmbits del centre.

Alberto Cabrera, de la Comunitat Terapèutica La Vinya, Carlos Sebastián, d'Asociación Dianova Comunidades Tera-

péuticas, i M. Jesús Sabrafen, de l'associació Aprop, van explicar-nos les seves experiències i com veuen i viuen la malaltia des dels seus diferents àmbits d'actuació.

Va ser una sessió molt interessant, que va comptar amb una important assistència i participació tant de treballadors del centre com d'altres persones de la comarca vinculades a les diferents associacions.

El Dr. Josep M. Badia, nou director del Servei de Cirurgia

A principis de desembre, el Dr. Josep M. Campos, director del Servei de Cirurgia General i Especialitats Quirúrgiques des de la seva creació, l'any 1980, va deixar el lloc de comandament per ocupar-se del Programa de cirurgia endocrinològica de la institució.

A partir d'aquesta data, el Dr. Josep M. Badia Pérez va assumir la direcció del Servei de Cirurgia General i Especialitats Quirúrgiques. El Dr. Badia és metge especialista en cirurgia general i digestiva via MIR, format a l'Hospital del Mar de Barcelona, i compta amb un ampli currículum acadèmic i professional. L'any 1993

va obtenir el doctorat en Medicina i Cirurgia amb una tesi doctoral sobre profilaxi de la infecció postoperatòria. Ha fet diverses estades a l'estranger, als EEUU i al Regne Unit, on ha treballat en cirurgia hepatobiliar i recerca clínica. Ha treballat en diversos hospitals comarcals, els darrers anys com a metge adjunt del Servei de Cirurgia General de l'Hospital de Mataró.

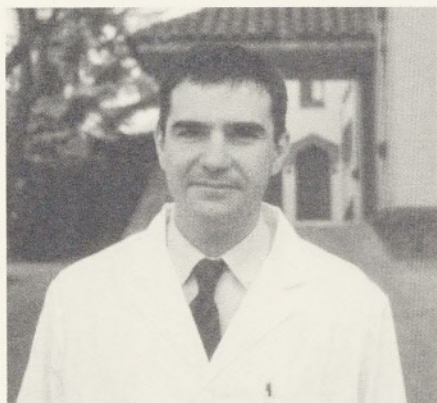
Des del dBaB, desitgem al Dr. Campos i al Dr. Badia molts èxits personals i professionals en aquesta nova etapa que han iniciat.



dBaB

Dr. Josep M. Badia.

Desenvolupament del Servei de Salut Mental



Dr. Salvador Sarró.

L'acord de col·laboració per a millorar l'atenció psiquiàtrica a la comarca, signat el passat 22 de juny entre el Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Granollers, la Fundació Hospital/Asil de Granollers i Benito Menni, Complex Assistencial en Salut Mental, preveu que l'atenció d'urgències i l'internament de malalts es faci mitjançant un conveni de col·laboració amb la Fundació Hospital/Asil de Granollers.

En base a aquest conveni, es posarà en marxa el Punt d'Atenció Psiquiàtrica al Servei d'Urgències i una àrea d'hospitalit-

zació per patologia psiquiàtrica aguda, gestionada per Benito Menni, Complex Assistencial en Salut Mental.

Per tal d'organitzar la posada en marxa d'aquest Servei, a partir del dia 8 de gener s'ha incorporat el Dr. Salvador Sarró Maluquer com a cap del Servei de Salut Mental de la Fundació Hospital/Asil de Granollers.

dBaB

Incorporació de la nova bibliotecària

A partir del dia 2 de gener es va fer càrrec de la Biblioteca de l'Hospital la Sra. Gemma Armengol i Roca. Si desitgeu fer-li alguna consulta, la podreu trobar a la Biblioteca els dilluns, dimecres i divendres de 9 a 13 hores i els dimarts i dijous de 15 a 19 hores.

Això no obstant, la Biblioteca roman oberta cada dia de les 9 de matí a les 17.30 hores, excepte dimarts i dijous que tanca a les 19 hores.



Sra. Gemma Armengol.

dBaB

Una obra d'Orlando Pelayo per a la Fundació Hospital/Asil

Tal i com ja ha fet amb altres institucions de la ciutat, Òscar Pelayo ha donat una obra del seu germà, Orlando Pelayo, a la Fundació Hospital/Asil.

Òscar Pelayo va ser membre del Patronat de la Fundació Hospital/Asil de Granollers durant més 10 anys, entre el 1983 i el 1994. En l'acte de donació, Òscar Pelayo va manifestar el seu agraïment a la ciutat de Granollers que el va acollir en finalitzar la Guerra Civil, i on s'han quedat a viure, així com el caràcter sentimental que per ell té aquest gest.

Orlando Pelayo (Gijón, 1920 - Oviedo, 1990) va iniciar la seva carrera com a pintor a Orà, on va exiliar-se en finalitzar la Guerra Civil. Des del 1947 va residir a París, on va entrar en contacte amb els pintors espanyols que formaven l'anomenada Escola Espanyola de París, de la qual va arribar a ser un dels membres més destacats.

A partir dels anys setanta comencen els vincles del pintor amb Granollers, a través del seu germà Òscar. Va exposar a la Galeria AB de la ciutat l'any 1982, i posteriorment, l'any 1994, el Museu de Granollers va organitzar una exposició retrospectiva de



Camil Escáñez, director de l'Hospital, Josep Pujades, president del Patronat, i Òscar Pelayo, germà del pintor, amb el quadre donat a la fundació Hospital/Asil.

pintura, dibuix i gravat de l'artista.

Amb una extensa creació de pintura i obra gràfica, les seves obres són presents a museus arreu del món, entre altres el Centre d'Art Reina Sofia de Madrid, el Museu d'Art Modern de París, el Museu de Belles

Arts d'Astúries i molts altres.

L'obra, una prova d'autor d'un gravat de la sèrie "Fulguracionès", quedarà exposada a la sala de juntes de l'Hospital.

dBaB

Els Reis d'Orient visiten l'Hospital



Daniel García amb SS.MM. els Reis d'Orient.

Com cada any, des de 1984, Ses Majestats els Reis d'Orient van ser a l'Hospital el passat 5 de gener, on van ser rebuts pel director del centre, Camil Escáñez.

Després de recollir les cartes que els van lliurar les nenes i els nens presents i de prendre una tassa de xocolata, van anar al Centre Geriàtric per tal de donar als residents els regals que havien demanat.

També van visitar els nens ingressats a la Unitat de Pediatria, que van rebre de mans de Ses Majestats els obsequis gentilesa de l'empresa Intermarché de Lliçà d'Amunt, a qui des d'aquestes pàgines volem agrair la col·laboració.

dBaB

Formació de l'Equip de Segona Intervenció

El passat mes de novembre es va realitzar un curs de prevenció i extinció d'incendis orientat a organitzar l'Equip de Segona Intervenció de la nostra empresa (ESI). En aquest curs, organitzat pel Servei de Prevenció de Riscos Laborals (Direcció de Recursos Humans), han participat 17 professionals de diferents àrees i serveis i de tots els torns.

L'ESI és un equip especialitzat que l'Hospital ha de tenir operatiu en tot moment per tal que pugui afrontar les emergències que el personal de l'àrea afectada no hagi pogut controlar, en espera de l'arribada dels bombers.

Aquest curs es componia d'una part teòrica on s'han explicat les tècniques organitzatives per fer front a una emergència, i d'una part pràctica que ha consistit en simulacres amb extintors i mànegues sense foc real i en simulacres d'extinció, salvament i evacuació de ferits.

Un altre equip d'emergència que s'està formant al centre és l'Equip de Primera Intervenció (EPI). A l'Hospital, a causa de la seva complexitat organitzativa i la dificultat d'evacuació de les instal·lacions, no hi ha un grup de primera intervenció, sinó que tot el personal ha de conèixer com fer una intervenció immediata per controlar eficaçment l'emergència en la fase inicial.

La formació d'aquests equips d'intervenció s'emmarca en un projecte més ampli consis-

tent en l'elaboració i implantació del Pla d'emergències de l'Hospital, que s'iniciarà properament i que es preveu que sigui operatiu a finals de l'any 2001.

Josep Lluís Luna
Servei de Prevenció de Riscos Laborals



Els simulacres formen part de les pràctiques del curs de prevenció.

Comiat del Dr. Josep Martínez



Els amics del Dr. Martínez al sopar d'acomiadament.

El passat 24 de novembre ens vam reunir un grup d'amics i companys per anar a sopar i acomiadar el Dr. Josep Martínez, el Pep.

El Dr. Martínez, metge traumatòleg, ha deixat l'Hospital per continuar la seva carrera professional en un altre centre, després de molts anys de treballar amb nosaltres.

El sopar va ser molt distès i alegre, encara que va haver-hi moments molt emotius. Però tots plegats vam passar-nos-ho molt bé. Segurament el Pep ens trobarà molt a faltar, com nosaltres a ell. Enhorabona, Pep! Fins aviat.

Els teus companys

les golfes

Solució dels MOTS ENCREUATS

número 37

H: 1. Intercurrent. A.- 2. Diacrisi. Reial.- 3. Inula. Aaa. Oest.- 4. Ogre. N. Llantio.- 5. Suos. IDLID. Sa.- 6. I. Nicaragua. Ta.- 7. Nosa. Dada. Crim.- 8. Cr. sracA. Atica.- 9. Riota. M. isuT. S.- 10. Apreciar. Faust.- 11. Sers. L. Acala. E.- 12. ILL. Lu. uaN. luN.- 13. Aletejar. E. Ni.- 14. Ssss. Levita. C.

V: 1. Idiosincrasia.- 2. Ningu. Oripells.- 3. Taurons. Orries.- 4. Eclesiastes. Ts.- 5. Rra. C. Rac. Les.- 6. Cl. Niada. iluJ.- 7. Usa. Dracma. Al.- 8. Riallada. Raure.- 9. R. agilA. I. Ca. V.- 10. Er. Adu. arfaN. I.- 11. Neon. Actual. Et.- 12. Tiets. Ritual. A.- 13. Asiatic. S. Un.- 14. Alto. Amastenic.

Targeta falsa

Número 38

Sembla un senyor divertit però...
és una senyora que els adorm a tots

FRANCISCO BAZAR TRINCADA

Qui és ?

Número 38

En aquesta foto de fa uns anys s'amaga algú del teu voltant. Qui és?



Us recordem que sortejarem un llibre entre tots els encertats de cadascun dels passatemps. Podeu depositar la solució a la bústia que trobareu al costat de la Unitat d'Atenció al Client. Data límit per entregar els resultats de "Les Golfes 38": 15/03/01

Solució TARGETA FALSA

número 37

Jesús Bernabé Atalaya

Solució QUI ÉS?

número 37

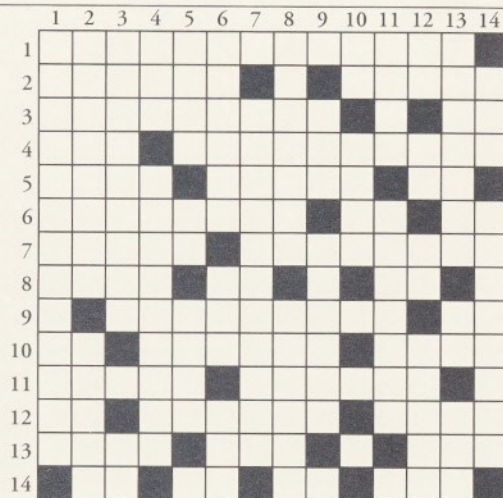
Eulàlia Fornés
Administració

Mots encreuats

H: 1. Amb esportivitat.- 2. Llançar-se enlaire. Un. Comte de llegenda.- 3. Ocupar, absorbir l'ànim un temor que dona ànsia. Est. Níquel.- 4. Arran. Dit dels triangles que tenen els seus tres angles aguts.- 5. Un límit sense límit. Maneta del tímó en una embarcació petita. Nom d'home.- 6. Pertorbació de l'estat de salut. Crida l'atenció. Pot tenir càrrega positiva o negativa.- 7. Aquesta agulla té cap però no té peus. Llegir destacant bé les frases.- 8. Hipocòrístic d'Antoni. Gemec. Cinquanta. Val més de pau que de guerra. La primera.- 9. Comença a sonar el xilofon. Dit d'un triangle que té dos costats iguals. Reclama la casa i el telèfon.- 10. Contracció mafiosa. Malament si ho està la fruita. (Al rev.) Prefix que significa dona.- 11. Teixit de seda o coró brillant en uns indrets i mat als altres. No arriba a crustaci. Vocal.- 12. Preposició. Excessives, prolixes. Illa de les mars tropicals, constituïda per esculls coral·lins que formen un cinturó al voltant d'una llacuna central d'aigua salada.- 13. Sense. Bacallà anglès. Cinc. Es fa notar quan se n'ha menjat.- 14. Introdueix una condició. Noranta-nou. Adverbi de lloc. Gendre de Mahoma.

V: 1. Primes per l'alçada que tenen.- 2. Premi Nobel de Literatura portuguès. Se'n fan veles i tendes de campanya (pl.).- 3. Les nits que n'hi ha surt en Dràcula. Mil. Coordina negacions.- 4. Prefix que vol dir orella. Pedres, anells, etc., als quals s'atribueixen una virtut sobrenatural.- 5. Anella, bola foradada, que pot córrer al llarg d'una barra o d'un pal. Consonant repetida. Clap de terra fèrtil al mig del desert. Un.- 6. Revestit un objecte modern d'una aparença d'antic. Esporangue que sol tenir vuit espores. Mil dos-cents.- 7. Un. Acció de purificar o purificar-se.- 8. Dèria general per les vacances. Abric de llit generalment de plomes.- 9. La primera. Riu suís que va de mar a muntanya. Perill molt greu de la muntanya (pl). Nord.- 10. Hi tenim cinc dits. Despullades. Vocal. Sud. Cinc.- 11. (Al rev.) Oficial i cavaller. Aviat la canviarem per l'euro. Vocal.- 12. Nena desvocalitzada. Acusatiu del pronom ell. Ni tu ni ell. Relatiu a la naixença d'algú.- 13. Estatge superior del paleocè, situat entre el montià i l'ilerdià. Crida l'atenció. Qui remena els dits se n'unta.- 14. Segueixen els ais. Vent de terra.

Marina Molins



Número 38

Recepta de cuina cardiosaludable

Verdures al vapor amb formatge d'herbes

Ingredients (per a 4 racions)

- 2 pastanagues tallades a mitges rodanxes
- 1/2 caps de bròquil
- 1/2 caps de col-i flor
- 1 carbassó tallat a mitges rodanxes
- 1/4 de cullerada de sal
- 60 g de formatge mozzarella semidesnatat, ratllat
- 60 g de formatge cheddar fort desnatat, ratllat
- 2 cullerades de formatge parmesà ratllat
- 2 cullerades d'alfabrega fresca
- 1 1/2 cullerades de romaní

Preparació

Bulliu les verdures al vapor, escorreu-les i eixugueu-les amb un drap o un tovalló de paper. Col·loqueu-les sobre una safata que pugui anar al forn.

En un bol petit, barregeu els formatges i les herbes, aboqueu-ho sobre les verdures i poseu-les al forn. Serviu calent.