

Cuina d'Avui



Pastís de tonyina (per a 4 persones)

Ingredients:

- 250 grams de tonyina
- 6 ous
- 2 llesques sucades amb llet
- 2 cullerades de puré de tomàquet o ketchup
- mantega

Elaboració:

Es posen els ous, la tonyina, les llesques de pa i el tomàquet en un bol i es remenen amb la batedora. Una vegada queda tot barrejat, es posa en un motllo allargat untat amb mantega. Finalment, es posa a coure al forn al bany maria durant tres quarts d'hora,

aproximadament.

Se serveix acompanyat amb maionesa i amanida (enciam, escarola, endívia o «cogollo»).

Aquest és un pastís molt senzill i econòmic que val la pena tastar. **BON PROFIT!**

Leonor Grau

Crítica de teatre

De la bondat al cinisme



Aquesta obra que el 1923 Fabià Puigcerver dirigí, torna als escenaris, de la mà de Ferran Madico.

L'obra parla de la tornada a casa (al negoci familiar del telar) de l'heroi (Francesc Garrido); un jove soldat que se'n va anar quan era un bon noi, i torna fet un cínic i depravat.

També entren en joc Àurea Màrquez i Pep Cruz, però no explicarem el final d'aquesta magnífica obra, per tal de despertar-vos la curiositat i dir-los que vagin al teatre a veure aquesta gran obra, amb text de Santiago Rosiñol.

Tan sols diré que té un final recreat de sang i fetge molt ben solucionat

pels actors.

Lloc: Teatre Joventut i pròximament al Romea

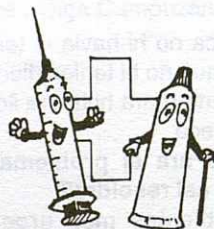
Teatre Joventut : 93.488.12.10

Teatre Romea: 93.301.55.04

Preus: De 2500 a 3000 Ptes.

Anna Martínez

El Racó de la Salut



L'insomni

Els trastorns del son són un dels motius de consulta més freqüents de la medicina d'avui. Les alteracions del son es divideixen en 4 grups: l'insomni, les hipersòmnia, les dissòmnia i les parasòmnia. En el racó de la salut d'aquest mes parlarem de l'insomni, el trastorn més freqüent.

Els cicles de la son venen regulats per un marcapàs hipotalàmic que es sincronitza amb el temps (és qui ens diu que tenim son quan fa moltes hores que no dormim) i per unes vies que el connecten amb la retina. Per això, el son fisiològic és aquell que dura entre 7 i 8 hores i que es produeix a la nit.

Aquests cicles també poden estar influenciats per l'edat, els neonats dormen més de 20 hores al dia en forma de petites migdiades, i en els ancians desapareix el son profund, disminueix el son nocturns i

augmenten les migdiades durant el dia (així, el temps total és de 8 hores).

L'insomni es presenta en una tercera part de la població, i és més freqüent en ancians, dones i malalts psíquics. Segons el moment en que apareix la dificultat de dormir, tenim:

- insomni de conciliació.
- Insomni de manteniment (el somni és fragmentat amb despertars freqüents)
- insomni terminal (per despertar precoç)
- algunes persones no es desperten però requereixen un son "no reparador"

Segons la durada del son, també podem classificar l'insomni en:

- insomni transitori (dies) és secundari a canvi d'horari o a canvi de torn de treball.

Insomni a curt plaç (setmanes) és secundari a una situació estressant.

Pot produir-se, per exemple, després d'un aconteixement advers, un canvi d'ambient, de temperatura,...

· insomni prolongat o crònic (mesos), és el resultat de les malalties mèdiques (el calor no pot deixar dormir), de trastorns psiquiàtrics o d'un ús de tòxics o fàrmacs. Així la cafeïna és la caus més freqüent d'aquest tipus d'insomni, també poden afegir-se l'alcohol, la nicotina, els estimulants,...

Per a tractar l'insomni és bàsica la "higiene" del son, s'ha de procurar dormir les mateixes hores i en un horari més o menys fix. També són molt útils les tècniques de relaxació. En quant al tractament farmacològic, els hipnòtics poden usar-se en períodes curts, no com a tractament habitual, i sempre sota el control mèdic.

Mercè Pérez