

Contacta amb nosaltres!

- Desitjo rebre més informació i que m'envieu trimestralment - gratis, i durant un any - el Full de la Bici.
- Desitjo fer-me soci/sòcia d'Amics de la Bici, per la qual cosa abonaré una quota anual de 21 € i tindrè dret a una assegurança de Responsabilitat Civil, a l'assessorament mecànic i jurídic gratuït, a descomptes en botigues de bicis, etc., i a prendre part plenament en les decisions del col·lectiu.

nom
 cognoms
 adreça
 codi postal municipi
 telèfon ocupació
 e-mail
 DNI* data de naixement*

T'agraïrem que, si pots, ens enviïs els segells corresponents a la teva petició. Gràcies!

*Necessari, en cas de fer-te soci/sòcia, per a tenir l'assegurança de RC. Si no, només optatiu.

Si et fas soci/a, pots: pagar en efectiu al lokal, domiciliar les quotes al compte que ens diguis,

fer un ingrés al nostre compte a «La Caixa», CCC: 2100 3250 51 2200070057

A Amics de la Bici lluitem des de l'any 1981 per fer de la bicicleta un mitjà de transport respectat i promogut. Des de la nostra vinculació amb el moviment ecologista i pacifista català de base, treballem per una ciutat sense contaminació, per uns carrers recuperats per als veïns i veïnes, on sigui possible el joc dels infants i la convivència entre les persones.



Això s'aconseguirà amb la restricció de l'ús del cotxe, amb la millora del transport públic, i amb la promoció de l'anar a peu i en bicicleta. La manera d'arribar-hi: la pacificació del trànsit.

A Amics de la Bici defensem els drets de les persones que utilitzen la bicicleta com a mitjà de transport. Ho fem mitjançant l'elaboració de projectes, la pressió directa a les Administracions, la col·laboració amb entitats, l'organització d'actes divulgatius, lúdics o reivindicatius, i les accions directes no violentes.

No ho fem sols: ens coordinem a nivell català, estatal i europeu amb altres entitats com la nostra.

Tu també pots ajudar-nos. Utilitza la bici per anar a l'escola, al treball, al mercat, al teatre... i fes-te soci o sòcia d'Amics de la Bici.

Entitat membre de:



amics de la bici
 AGRUPACIÓ D'USUARIS I USUÀRIES
 C/ Demòstenes, 19 (prop Pl. Sants)
 08028 Barcelona
 e-mail: info@amicsdelabici.org
 web: www.amicsdelabici.org

el full de labici#31

Publicació trimestral d'AMICS DE LA BICI

PRIMAVERA 2002



amics de la bici
 AGRUPACIÓ D'USUARIS I USUÀRIES



FOTO: Rafa Ocaña



gaudeix de la Setmana de la Bicicleta

Del 21 al 26 de maig

Cursa de mitjans de transport, conferències, Operació RING-RING 2002, cycle de Cinema, sortides nocturnes, Festa de la Bicicleta... i molt més.

NO T'HO PERDIS!



Per una nova cultura de l'aigua

www.amicsdelabici.org

Index

- 2 Editorial GRACIAS...
ELS DIJOUS AL LOKAL
- 3 www.COMPARTIR.ORG
FOTO-BICI
- 4 Notícies
ITÀLIA: COTXES AMB APARCAMENT...
BICICLETES PER A FAGOR
AMICS DE LA TERRA S'OPOSA...
- 5 CONTAMINACIÓ EN EUROPA
- 6-7 ACTIVITATS PRIMAVERA 2002
- 8 Idees
CUINA FACIL
- 9 EL QUE NO VULGUIS PER A TU...
- 10 Personatge
ELS SENYORS RIUDAVETS
Petits anuncis
- 11 Viatges LES LANDES
- 12 Contacta amb nosaltres!

Gracias...

... a los que vinisteis a la jornada de limpieza del lokal del pasado 26 de enero. Fue todo un éxito: más de 25 socios/as pasaron por la calle Demóstenes con ganas de aportar su granito de arena. Entre todos hemos limpiado y tirado todos los cachivaches acumulados en 20 años y ya empezamos a reorganizar y rediseñar el espacio de la planta baja. La celebración estuvo a la altura de las circunstancias y nos fuimos a una fiesta donde cenamos comida paquistaní y agotamos nuestras fuerzas bailando música oriental. Para mí fue un día muy gratificante porque la afluencia de colaboradores me demostró que hay interés por la asociación y por nuestro pequeño "chiringuito".

Sin embargo, tal como os decía en el artículo del Full#30, esa jornada no es más que el primer paso de un proyecto más ambicioso: convertir el lokal en un punto de encuentro de los ciclistas de Barcelona.

Desde el mes de febrero, ya estamos abriendo los jueves por la tarde. Seremos cuatro personas: Carlos, Vicente, Marcos y yo los responsables de la apertura de los 4 jueves del mes. Cada uno estamos buscando a su vez proyectos y colaboradores para montar actividades ese día, que serán publicitadas en el Full i en la web, y que esperamos poner en marcha para el trimestre de primavera.

Marga

Els dijous al lokal

Tal i com havíem anunciat varies vegades, i acordat a l'Assemblea General del 23 de febrer, ja hem començat a obrir el nostre lokal social els dijous al vespre, **de 19:30h a 21:30h**. Les persones encarregades de coordinar les activitats que es podran desenvolupar aquestes dies seran:

1er dijous Obrirà **Carles**. Atenció al soci, assegurança, assessorament legal i jurídic, etc.
Tel. **667 214 609 / cespuelas@hotmail.com**

2on dijous Vine a pendre un té mentre fem tertúlia, entre altres temes, sobre rutes ciclistes o ens expliquis les teves queixes de les infraestructures per a bicicletes. Activitat oberta a tothom. Coordina **Marga**.
Tel. **699 04 18 73 / marga@cconline.es**
El **Javi** obrirà el taller d'assessorament mecànic pels socis/es.

3er dijous Porta un joc de taula, alguna joguina que tinguis oblidada i vine a gaudir amb nosaltres de l'espai social que ens ofereix el nostre lokal. Coordina **Marcos**.
Tel. **696 27 15 26 / yomarcos@wanadoo.es**

4rt dijous El **Vicente** ens sorprendrà amb alguna de les seves sortides culturals, bici-bolinas o ves a saber...
Tel. **651 920 888 / vcancer@eresmas.net**

Si vols col·laborar en alguna d'aquestes activitats o proposar alguna altra, estem oberts a tothom. I si vols participar amb nosaltres, només cal que et passis pel lokal i gaudeixis d'un espai de trobada, oci i diversió.

ANIMA'T I PARTICIPA AMB NOSALTRES!

Han col·laborat en aquest número: **Marga, Dani, SCS, Marcos, Vicente, Anna Rius, Josep**

Si vols col·laborar en el Full de la Bici, envia'ns quatre ratlles: del lloc on vius, de com està el tema bici, d'un viatge que has fet, de què et preocupa... amb imatges (fotos, dibuixos, acudits, etc).

Tens fins al **8 de juny de 2002** per enviar originals per al proper número (ESTIU 2002). Pots donar-los:

- al lokal els dimarts o dijous al vespre,
- a algú de nosaltres, o
- enviar-los per correu electrònic a en Marcos:

yomarcos@wanadoo.es

També pots baixar-te el Full de la Bici en **format PDF** d'Adobe Acrobat a la nostra web:

www.amicdelabici.org

viatges

Uns dies per Les Landes

Al sud-oest de l'Estat Francès hi ha un terreny molt extens de planúries al que segueixen més de 500 kilòmetres de costa, diuen que és la platja més extensa d'Europa.

Es troben les dunes més altes del continent i al seu darrera hi ha un extensa pineda que va ser plantada per ordre de Napoleó per tal d'evitar l'avenç d'aquestes dunes. L'objectiu no era un altre que evitar que es perdessin les vinyes de la regió de Burdeos.

El resultat d'aquesta política és una immensa masa forestal de pineda, al seu davant una bastíssima zona de dunes en el que l'ocre de la sorra i el verd del bosc es fusionen i es perden per l'horitzó.

Al seu darrera una extensíssima zona de vinyes i puc donar fe de que Napoleó i els seus successors han aconseguir els seus objectius, mantenir el vi de Burdeos.

Tot emmarcat dins del Parc Natural de les Landes de Gasconya.

A aquest entorn natural hem d'afegir-li els barris pescadors que conserven tota la seva essència, amb alguna reminiscència d'una cultura aparentment oblidada (la gascona), però també algunes zones turístiques amb apartaments inclosos que semblen minúscules si les comparem amb les nostres zones turístiques.

En definitiva, natura, petits pobles pagesos i pescadors, bon marisc, bon vi i... més de 500 kilòmetres de carrils-bici per recórrer el país gascò i les seves landes.

És un país obert a l'oceà atlàntic, per tant l'estiu sembla una bona època per visitar-la, habitualment no passen dels 25 graus de màxima i no plou gaire.

L'Eugènia, la Nati, el Toni i jo vam decidir passar uns dies per aquesta zona de la millor manera que pensem que es pot visitar: viatjant en bicicleta.

La ruta la vàrem començar al cor del Parc Natural, pedalant per unes pistes forestals que tot i trobar-se a més de 50 Kilòmetres de la costa estaven plenes de sorra de platja, al migdia i després d'una bona suada (vem arrossegar la bicicleta per sorra durant uns 4 kilòmetres) s'ens va crear un parell de cèrvols.

L'endemà la ruta va transcórrer per un carril-bici que va directe cap al litoral, a la zona del delta del riu Leire.

El riu Leire serpenteja per la planúria de les Landes formant impressionants marjals de vegetació impenetrable (una mena d'Amazones en miniatura), no ens vem poder resistir de fer un descens en canoa. Tot un dia remant, esquivant branques i raells d'una expesa vegetació i celebrant el meu aniversari amb la companyia d'un bon Burdeos.

Tras l'aventura fluvial (molt recomenable) continuem pel carril-bici que ens porta cap a la Basine d'Arcachon i el seu Cap Ferret.

Arribem a la costa entre pinedes, quarts de pescadors (encantadors, es poden testar moluscos i ostres) i dunes, immenses dunes i nombrosos aiguamolls, amb alguns petits pobles turístics.

Continuem resseguint la costa direcció nord en busca de la Gironde (desembocadura del riu Garona, que neix a la Vall d'Aran), aquí el carril-bici és un autèntic trencacames, ens passem el dia pujant i baixant dunes i en meitat d'una d'elles vam veure un altre petit grup de cèrvols, a tocar de la platja (quina sorpresa!).

Finalment nosaltres vem decidir acabar la ruta a la mateixa ciutat de Bordeus, és una ciutat maca, però no excepcional.

Realment ha estat una experiència molt recomanable, i això que no hem arribat a fer ni la meitat dels carrils-bici existents (s'estan construint molts kilòmetres més cada any). Un altre any serà!

Josep

El Full de la Bici, Dep. Legal B-12648-89

Edita: Associació per a la Promoció de la Bicicleta - AproB
C.I.F: G-58.457.573 - Assoc. núm. 8986, Sec. 1ª
C/ Demóstenes, 19 - 08028 Barcelona
Tel/Fax: 93 339 40 60

Imprimeix: Eco-Reciclat, S.L.
C/ Maria Victòria, 20, local 1 - 08014 Barcelona

Amb la col·laboració de la **Secretaria General de Joventut** de la Generalitat de Catalunya

Et donem permís per a redistribuir la revista a qui vulguis. Només et demanem que, si reproduïx algun article, en citis la procedència.

Impress en paper reciclat 100 %
NO EM LLENCIS A TERRA!



Els senyors Riudavets

Assolir la fita del senyor Riudavets de Menorca és el desig de gairebé tothom, si no de tots. Complir 112 anys farà que s'inscriu el seu nom al llibre Guinness dels rècords. Un altre cas semblant era una senyora d'Arles, any amunt any avall, que havia conegut fins i tot Van Gogh. Quin secret amaguen per a una vida tan llarga? Existeix un elixir especial, o bé ho porten a la sang?. Aquesta seria la pregunta que faria el doctor Watson al senyor Sherlock Holmes, i les respostes del famós detectiu s'anirien enfilant: alimentació mediterrània, clima benigne, ganes o joia de viure, etc... Ep, una altra cosa que tenien en comú: la bicicleta. És veritat, tots dos la feien servir. Si no, fixeu-vos en la foto del diari El Periódico del 13 de gener: el senyor Riudavets n'agafava una, potser tan vella com ell.



compartien això, i ningú no pot discutir-ho. Des del meu punt de vista, diria que no cal buscar Shangri-La al Tibet, crec que es pot trobar en certs moments quan anem en bicicleta, i tots sabem de què parlo, perquè estic segur que tots ho heu viscut a cor què vols.

No sé si em vaig trobar al senyor Riudavets quan vaig estar a Menorca; no importa. He rotat amb molts amics; alguns ja no estan amb nosaltres, altres ben lluny, però tots m'han ensenyat la joia de viure damunt d'una bicicleta. Espero que algun dia puguem trobar-nos tots una altra vegada, i puguem donar un tomb amb la bicicleta per sobre dels núvols. Com fa cada dia el senyor Riudavets.

SCS

No diré si anar en bicicleta és una causa o una conseqüència d'aquesta manera de viure. És un fet que

petits anuncis

EM VENEN!

Sóc una bici TREK 4900, talla 21", amb 350 Km i suspensió al davant. Si n'estàs interessat truca a **CicloTurisme** i demana per en **Creu**. Tel. 93 265 65 53



BROCANTERIA

Si estás pensando en redecorar tu vida, hacer una mudanza o empezar una nueva etapa con la primavera, en Amics de la Bici necesitamos algunas cosas esenciales para la reforma de nuestro lokal:

- Mesas plegables pequeñas
- Sillas plegables
- Un equipo de música completo o un reproductor de CD, así como un pequeño mueble para guardarlo

Estem treballant en la renovació de la nostra web. Molt aviat podreu consultar tot allò que us interessa saber sobre el món de la bicicleta a Barcelona, a

Catalunya i a la resta del planeta. Podeu fer arribar les vostres propostes a info@amicdelabici.org.



Compartir.org

¿Estás harto de desplazarte sólo en tu vehículo? ¿Quieres compartir gastos de gasolina o de peaje? ¿Pienas que a otras personas les pasa lo mismo que a ti? Pues precisamente porque no eres el único. Ha nacido www.compartir.org, un potente buscador gratuito que ayuda a poner en contacto a desconocidos con un trayecto en común.

Compartir.org es un nuevo recurso gratuito dedicado a compartir viajes en coche. Se trata de un potente buscador que incluye mas de 850.000 ciudades de unos 70 países de los 5 continentes. De una manera muy fácil, esta herramienta permite realizar contactos con otras personas que tienen previsto realizar tra-

yectos coincidentes con tu viaje.

La aplicación permite hacer contactos para trayectos esporádicos basados en desplazamientos por motivos de trabajo, vacaciones o congresos. Pero también permite poner en contacto a personas que realizan trayectos regulares, que suelen coincidir con desplazamientos a la universidad, al trabajo, a un punto concreto de una ciudad, etcétera. El sitio permite consultar los viajes que están a la espera de encontrar compañero y, a la vez, facilita que cualquiera introduzca el trayecto que piensa realizar dentro de unos días, semanas, meses...

El buscador se dirige a todas las personas que, por uno u otro motivo, desean viajar compartiendo el vehículo y, de paso, ampliar su círculo de amistades, relaciones y el placer de una aventura conjunta.

Foto-Bici



Després de l'èxit aconseguit en les darreres edicions del Concurs de Fotografia Vicenç Bagà, es convoca per tercer vegada aquest certamen que pretén ser **una eina per afavorir el coneixement, l'acceptació i la utilització de la bicicleta com a mitjà de transport vàlid i efectiu a la ciutat**, així com estimular l'intercanvi d'experiències entre els ciclistes urbans. Al mateix temps, vol ser un homenatge a un company que combinava el gust per la fotografia amb la seva militància a favor de la bicicleta.

PREMIS

- 1r Bicycleta híbrida TREK 7200
- 2n Cambra de fotos tipus Reflex CANON EOS 33, amb objectiu 28/90
- 3r Portaequipatges amb alforges per a la bicicleta i material fotogràfic

Pels **10 finalistes** hi haurà subscripcions gratuïtes a les revistes d'Amics de la bici i Casanova Professional, durant un any.

El període d'admissió d'obres acaba el **13 de Setembre de 2002**.

El lliurament de premis es farà el 22 de setembre, **Dia Europeu Sense Cotxes**, a l'exposició de les obres que es farà durant les festes de la Mercè en una carpa situada a Passeig de Gràcia de Barcelona.

Animeu-vos, esperem totes les vostres "bicis"!

Podeu consultar les bases del concurs a les pàgines web www.amicsdelabici.org, www.trevol.com o demanar informació a fotobici@hotmail.com i al telèfon 93 339 40 60.

abril

Dissabte 13 i Diumenge 14

Assemblea anual de ConBici.

Aquesta vegada serà a Salamanca. És una bona ocasió per descobrir aquesta bonica ciutat. Mes informació al lokal.



De Divendres 19 a Diumenge 21

Fira de la Terra. Com cada any estarem al Parc de la Ciutadella, necessitarem voluntaris/es per atendre la parada. Carles ☎ 667 214 609

Diumenge 21

Sortida de tot el dia al Parc Natural del Garraf.

Traversarem el parc del Garraf amb bici. Nivell mig. Eladio ☎ 610 543 093

Dimarts 23

Sant Jordi. Muntarem paradeta a la Rambla. També necessitarem voluntaris/es per atendre-la. Informa't al lokal. ☎ 93 339 40 60

Diumenge 28

Sortida de tot el dia. Sant Feliu, Molins i La Rierada. 10h matí davant l'estació de FGC de Sant Boi. Nivell mig. Bartomeu ☎ 93 654 53 41

Dissabte 27 i Diumenge 28

Fiesta Medieval - Ruta del Cister

Aprovechando la Semana Medieval de Montblanc, visitaremos algunos pueblos de rancio abolengo y vida monástica. Nos retrotraeremos al siglo XIII, y podremos bajar a las profundidades de la Cova de Font Major (Poblet).

Nivell bajo. Juanjo ☎ 93 399 83 74

Notes:

- A les sortides matinals convé que et portis l'esmorzar. A les altres sortides et recomanem que duguis els àpats des de casa.
 - Les excursions són gratuïtes per a tots i totes. Només cal que et presentis al lloc corresponent a l'hora indicada, però truca abans per confirmar.
 - Qualsevol bici és bona per a les sortides matinals. Per contra, les altres s'han de fer amb una bici amb canvi. Et recomanem que portis la bici en condicions òptimes (mecànica, rodes, etc.).
 - A les sortides pots portar casc o no, és el teu criteri.
 - Els nivells de dificultat (baix, mitjà, alt) són només indicatius.
 - **Recorda que a les sortides tu ets l'únic/a responsable.** Els/les menors hauran de venir acompanyats/des o portar una autorització dels pares o tutors.
- T'esperem!

maig

Dissabte 4 i Diumenge 5

Cap de setmana a la vall del riu Gaià. Anirem per indrets quasi inexplorats coronats per castells roquers de l'Edat Mitjana. Comarca: Baix Segarra - Camp de Tarragona. Nivell mig. Albert ☎ 977 212 067 (nits)

Diumenge 12

Sierra de Montmell. Siguiendo las huellas de los romanos, llegaremos al Castell de Montmell. Iniciaremos el ascenso por Aiguaviva, rodeados de verdor y fuentes. Descenderemos por la Bisbal del Penedès. Para esta zona se reclama la consideración de Parque Natural. Todo el día. Nivel medio/alto. Juanjo ☎ 93 399 83 74

Dissabte 18 i Diumenge 19

Cap de Setmana a la Segarra. Viatjarem als temps i les terres dels senyors feudals... la resta es una sorpresa. Sortida limitada a 15 persones Últim dia per a apuntar-se 26.04.02 Nivell mig. Anna ☎ 652 964 392

De Dimarts 21 a Diumenge 26

Setmana de la Bicicleta de Barcelona. Durant tota la setmana es duran a terme diverses activitats relacionades amb la bicicleta: Operació Ring-Ring, cursa de mitjans de transport, sortides nocturnes... Mes informació ☎ 93 339 40 60

Diumenge 26

Sortida de tot un dia, de Sitges a Calafell. Hi ha dos punts de trobada, a l'estació de FGC de Sant Boi a les 9h, o a l'estació de RENFE de Sitges a les 10h. Heu de trucar abans. Nivell baix. Pako ☎ 93 652 98 40 (dm o dv de 20:30h a 22 h). 25 persones màx.

Diumenge 26

Festa de la Bicicleta al Vendrell. La festa de la bici que organitza aquesta localitat tarragonina es una de les més importants del país. Esperem que aquest any no sigui tan polèmica com va ser l'any passat. Després farem un tomb per la comarca. Nivell baix. Mes informació al lokal.

juny

Diumenge 2

Sortida pel Gòtic i visita al Museu de la Ciutat. Plaça Catalunya 10h matí. Sortida conjunta amb La Farinera. Nivell baix. Carles ☎ 667 214 609

De Dijous 6 a Diumenge 9

Assemblea anual de la ECF a Luxemburg. Més informació al lokal.

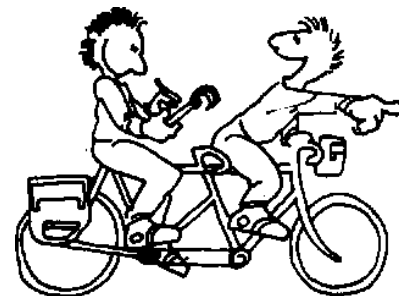


Diumenge 16

Matinal des del Baix Llobregat fins la carretera de les Aigües. Anirem per Sant Just agafant camins. 10h matí davant l'estació de FGC de Sant Boi. Nivell mig. Rafa ☎ 699 986 740

Dissabte 29 i Diumenge 30

Cap de setmana al carrilet Girona-Sant Feliu. Diumenge al matí agafarem un vaixell fins a Blanes i d'allà cap a Pineda de Mar. Heu d'apuntar-vos abans. 18 persones màx. Avisar amb 15 dies d'antelació. Nivell mig. Carles ☎ 667 214 609



Aquest trimestre comencem a obrir les portes del nostre lokal tots els **dijous de 19:30h a 21:30h** per donar un servei als socis, socies i simpatitzants. Es faran activitats diverses: xerrades, curssets, preparació de rutes, assessorament legal, informació i atenció als ciclesuaris/es, sortides culturals, jocs... i tot el que vosaltres vulgueu proposar. Posa't en contacte amb els responsables d'aquestes activitats i col·labora. (Veure pàg.2)

DIAPOS



Divendres 26 d'abril



Audiovisual: "La Bòsnia que estímem" per Pedro, de l'ONG Pont de Cultura.



Divendres 10 de maig

Nueva Zelanda, per Jordi Fuster



Divendres 31 de maig

Diverses sortides d'AdIB: Per terres de França, matinals per Barcelona, Bicicletada AssomBrossa,... per Toni i Vicente



Divendres 14 de juny

Bici-excursió pel Baix Empordà, Setmana Santa 2002, per Vicente, Marcos i Néstor

A totes les sessions, ens trobem a les 21:00 al nostre lokal. Porteu teca per compartir. Tenim begudes!



amics de la bici

AGRUPACIÓ D'USUARIS I USUÀRIES

Telèfon / fax permanent: **93 339 40 60**

Adreça electrònica: info@amicsdelabici.org
Visita la nostra web: www.amicsdelabici.org

Si vols rebre la informació d'Amics de la Bici per e-mail, envia'ns un missatge.

Ens pots trobar al nostre local del carrer **Demòstenes, 19** (al costat de Pça. Sants) de Barcelona:

- Tots els dimarts a les 20h
- Tots els dijous a partir de les 19:30h

Cuina facil

PA INTEGRAL

Ingredients per a 15 persones:

300 gr de farina
700 gr de farina integral
20 gr de sal
0,1 litres d'oli
50 gr de llevat de cervesa
aigua

Barrejar tots els ingredients fent una pasta i deixar reposar fins que augmenti la massa de volum. Donar la forma que es vulgui i posar al forn a una temperatura de 180/190 graus.

PIZZA

Ingredients per a 15 porcions:

1 kg de farina
0,1 litres d'oli
25 gr de sal
15 gr de sucre
50 gr de llevat de cervesa
0,3 litres d'aigua tèbia
0,150 litres de llet

Barrejar i pastar tots els ingredients i, en acabat, deixar reposar en un lloc lleugerament humit i calent fins que la massa augmenti de volum. Donar la forma de pizza amb el corró i deixar reposar una mica més. Coure al forn, a 190 graus, de 15 a 20 minuts.

PA DE LLET

Ingredients per a 15 porcions:

1 kg de farina
0,050 litres d'oli
50 gr de saïm
20 gr de sal
40 gr de llevat de cervesa
0,350 litres de llet tèbia,
aproximadament
0,1 litres d'aigua

Barrejar i pastar tots els ingredients. Deixar reposar la massa en un lloc calent i humit fins que augmenti de volum. Donar la forma i deixar reposar de nou; en acabat, pintar amb ou batut i posar al forn, a 180 graus, durant uns 25 minuts.

Per donar-li un aspecte més agradable, es pot arrebossar amb llavors de sèsam, lli, comí, fonoll, etc., abans de posar-lo al forn. Amb aquest aspecte s'acostuma a fer servir com entrepà.

La contaminació causa la mort de millers d'europes

La contaminació atmosfèrica, causada sobretot per la circulació de vehicles, provoca milers de morts a Europa cada any, segons un estudi publicat en la revista mèdica britànica «The Lancet», que sortirà avui a la venda. Segons aquesta investigació, realitzada en tres estats europeus (Àustria, Estat francès i Suïssa), el 6% de les morts d'aquests estats en què es va realitzar l'estudi, es produeix a causa de la contaminació. És a dir, en un any, 40.000 persones han mort a Àustria, Estat francès i Suïssa a causa de la pol·lució.

Entre les principals fonts de contaminació existents, la produïda pels vehicles és la més nociva. L'estudi assegura que la meitat d'aquestes morts es relacionen també amb la contaminació provocada pels vehicles, segons afirma l'equip del doctor Nino Kunzli, de la Universitat de Basilea. La investigació aporta dades que confirmen aquesta premissa: «La pol·lució provocada per la circulació de vehicles causa 25.000 nous casos de bronquitis crònica a l'any entre els adults, i en total més de mig milió

d'atacs asmàtics», assegura l'equip de metges.

Altres estudis ja havien relacionat l'augment de casos d'asma amb el nivell de pol·lució dels principals centres urbans, entre altres un de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). L'OMS publicava al començament d'any una investigació en què s'assegurava que a causa de la contaminació, uns 150 milions de persones sofreixen d'asma en el món i cada any moren més de 180.000 persones malaltes per aquesta causa.

L'estudi de l'OMS també alertava que la incidència de l'asma s'ha doblat en deu anys a Europa, i afecta a cada vegada més nens i nenes menors de set anys.

Però sembla que la pol·lució no és només un problema mèdic, ja que també provoca una alta despesa als ciutadans. L'estudi de la Universitat de Basilea revela que l'1,7% del Producte Interior Brut d'aquests estats (PIB) es gasta com a conseqüència de la pol·lució.

Gara / Londres, 02/09/2000



Itàlia: cotxes amb aparcament inclòs

Els residents en les grans ciutats italianes que desitgin adquirir un automòbil hauran de demostrar abans que posseeixen una plaça d'aparcament, segons es recull al paquet de mesures que estudia el ministeri de Medi Ambient per a lluitar contra la contaminació.

Els tècnics del ministeri consideren que la sovint frustrant recerca d'aparcament és una de les principals causes de la congestió del trànsit urbà, al seu torn responsable dels creixents índexs de contaminació de l'aire. A més, la possessió d'un espai per a apar-

car el propi automòbil al centre de les ciutats ja no es considera com un «dret» sinó com «un bé privat» pel qual és necessari pagar.

Entre les diverses mesures que desitgen portar endavant les autoritats es troba les de prohibir les calefaccions de carbó, incentivar els combustibles ecològics com el metà i els vehicles elèctrics i potenciar el transport públic.

L'alarma sobre la contaminació en les grans urbs s'ha vist agreujada en els últims dies a causa de les condicions meteorològiques i l'escassetat de pluges, per la qual cosa en més d'un centenar de ciutats s'han superat els límits fixats per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Efe / Roma



Amics de la Terra s'oposa a la baixada dels impostos sobre el petroli

Amics de la Terra Espanya, membre de Friends of the Earth International (FOEI), organització ecologista present en 61 països, s'oposa a la baixada de la fiscalitat sobre l'energia. De fet, l'actual pujada del petroli és una benedicció per al medi ambient, perquè desgraciadament sembla que només la pujada dels preus ocasiona un ús més racional del vehicle privat.

Bicicletes per a FAGOR

És el nou mitjà de transport a la nau de Fagor a Vitòria reinaugurada ahir, que tindrà 72.450 metres quadrats, encara que de moment només té operatius 33.789. La nova nau, que substitueix a la destruïda per un incendi fa 14 mesos, es convertirà en el major i més modern centre logístic del sector d'electrodomèstics d'Espanya.

Deia, 16/01/2002

El que no vulguis per a tu... no ho deixis a Amics de la Bici!

El dissabte 26 de Gener era el dia que hi havia programat per a fer neteja del local d'Amics de la bici. Una bona idea, ja que el lokal estava molt desordenat, ple de ferralla i de coses velles. Estava clar doncs que calia netejar. Igual que netegem la nostra casa o el nostre cos, al lokal també li convé de tant en tant. Com el meu pare sempre em diu "Anna, de trastos no cal guardar-ne!". Tenint en compte que el meu pare viu a pagès i que gaudeix de molt d'espai per a guardar coses, i més dels escassos 60m² de Barcelona, crec que hi deu haver alguna cosa de saviesa en la seva frase.

La resposta va ser bastant bona i crec que vaig poder complir cap a unes 15 persones que van col·laborar en la tasca del dissabte. Algú m'havia dit però uns dies abans: "Si vénen tots els que ho han dit, crec que serem massa". Jo no ho entenia. Com es pot ser massa gent a netejar? Normalment aquesta és una feina que ningú no vol i la qual tothom defuig amb qualsevol excusa. A mesura que va anar passant el dia però vaig començar a entendre que hi podia haver darrera la frase del meu amic. El problema era l'aferrament de l'ésser humà a allò material, i m'explico:

Al matí érem pocs, uns set, i va costar moltíssim de posar-se d'acord sobre que és el que hi havia a llençar i que és el que hi havia a guardar. Heu de pensar que al lokal hi havia de tot, DE TOT: pintures, cola, un comptador de l'aigua, un lavabo, un wàter, unes madeixes de llana, unes espelmes d'aniversari, un barret trencat, cordills, sacs de plàstic, menjar caducat, cadires trencades, llençols, un escorredor oxidat, unes prestatgeries oxidades, una manega, una pissarra vella, etc. Bé, era com aquella habitació o racó de casa on hi tens allò que has d'arreglar, tirar o apartar del teu entorn habitual però amb molta més quantitat. Així doncs, quan arriba la pregunta "i d'aquest banc de fusta què en fem?" (era un banc baixet de fusta, d'aquests de les escoles de parvulari d'abans, dur com una pedra), molt bonic, però realment, ens en podem servir a Amics de la bici? Algú diu: "Sí, i tant, per a quan fem la matança del porc!". Bé, em sembla que amb aquesta resposta ja està tot dit. El banc va fora. Bé, ja us podeu imaginar el matí. Per a cada peça hi havia tot un seguiment de raonaments d'uns i altres en pro i en contra de l'admissió d'aquells "artilugios" o "peces de museu" al lokal. Tot el matí així i finalment va arribar

l'hora de dinar. Menys mal. Havíem aconseguit però amuntegar tot allò que creiem que havia d'anar a fora i el lokal començava a brillar de nou i a haver-hi espai, ja no és gaire gran, que diguem. Ara calia esperar el contenidor, treure-ho tot i començar a pintar i reparar.

Va arribar la tarda, i amb la tarda tot un altre grup de gent, molt entusiasta amb ganes de treballar, de col·laborar i també de netejar el lokal. Així que "manos a la obra". Comencen a qüestionar de nou el nostre munt de "deixalla", tot allò que havíem seleccionat al matí: "ai, i això perquè ho tireu, això pot servir per si un dia ens fa falta... i això? Quina pena! Això també pot servir per si un dia...". Tot tenia de nou un ús i tot tornava a entrar cap al lokal, com si de nou tot tingués comes i tornés a entrar cap a dins. Jo estava esgarrifada i no sabia si plorar o riure (en el fons era divertit veure com tot aquell munt de gent anava amunt i avall amb una peça a la mà i se la mirava amb tristesa i sentiment tot dient "això encara pot servir...").

I és que sí que a lo millor pot servir... pot servir en un altre lloc i si ho arregles i té l'objectiu de fer alguna funció a Amics de la Bici. Vegem: pot servir una madeixa de llana per a crear un espai on la gent pugui informar-se, on la gent pugui reunir-se per a preparar una ruta, per a veure un passe de diapos o per a arreglar una bicicleta? Doncs, jo crec que no. La madeixa de llana val més donar-la a la iaia que fa jerses, que segurament la farem ben contenta (es per a posar un exemple). Vull dir que si deixem alguna cosa a Amics de la Bici, ho fem perquè creiem que allò pot ser de benefici per al lokal.

Veient tot el que hi havia al lokal em va donar la sensació que allò s'havia convertit en un espai per a deixar tot allò que NO VOLEM A CASA NOSTRA. Allò que no funciona i que no volem arreglar... cap a Amics de la bici (potser servirà). Allò que està vell i que tampoc ja no volem, ah! Fem una obra de caritat, donem-ho a Amics de la bici... Això no es DONAR, això és CARREGAR UN MORT! Crec que estaria bé que a partir d'ara, si ens estíem el nostre espai i en el fons Amics de la Bici, abans de "donar" alguna cosa, ens féssim algunes preguntes com: "Funciona?" o "Està trencat?" i "Pot ser d'ús als amics de la bici?"...

"La bici Ventafocs"