

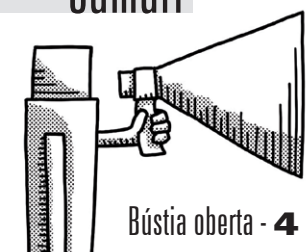


GENT DEL MASNOU

Revista Gent del Masnou
n. 427 | març 2024



El Masnou des del campanar amb les fàbriques al fons, Cal Soberano i Les Sedes. Entre els anys 50 i 60 | foto TRESITA TORRES |



Bústia oberta - 4



Veus - 22
REPETIREM PRIMAVERA
Joana Bofarull Cervera



Farmàcies de guardia - 5



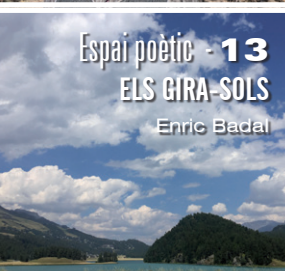
Vivències - 6
OLEA EUROPAEA
Pep Parés



Histories de la vila - 8
MISÈRIES I GRANDESSES
Joan Muray



Gent amb gent,
converses
10 - ORIOL LUGO
Enric Badal



Espai poètic - 13
ELS GIRA-SOLS
Enric Badal



Gent del Masnou - 14
EL BODHRÁN
Francesc Punsola



Cròniques d'ultramar - 15
ELS HONORS DELS
BALLARINS
Joan Muray



La cuina de l'Antonia - 17
PATATAS BOMBA
El Cullarot
El maridatge de l'Enric
NARAYA
El Rebot dels Sentits



Opinió - 18
QUIRIGALL INSTITUCIONAL
Joan Camps Ortiz



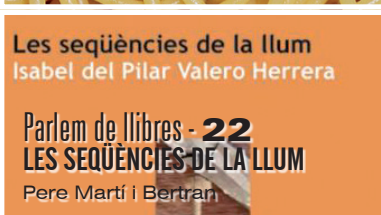
Anècdotes històriques - 19
LA FIDEUÀ
Albert Vidal



Som - 20
"TALLAR CURT" EMOCIONAL
Dr. Oriol Lugo



Corresponsal del Brasil - 21
EDUCACIÓ
Joan Maresma



Les seqüències de la llum
Isabel del Pilar Valero Herrera
Parlem de llibres - 22
LES SEQÜÈNCIES DE LA LLUM
Pere Martí i Bertran



Activitats - 23
GENT DEL MASNOU



La FrUiTa

Mestres Villà 115 - el Masnou
935 403 474 - 618 763 529



Revista mensual de Gent del Masnou, associació cívico-cultural, recreativa i esportiva inscrita amb el número 7.669 al registre d'associacions de la Generalitat de Catalunya.

Equip de Redacció Joan Camps Ortiz, Joan Casals, Santi Duran, Joan Muray, Manel Pérez i Lluís Valls

Correcció Núria Duran, Assumpta Inglada, Berta Puig (Oficina de Català del Masnou) i Maria Pujol.

Portada

De Tresita Torres des del Campanar

Disseny i maquetació

Estudi Santielelena

Publicitat

Santi 699 775 558

Imprimeix

Gramagraf

Tiratge

2.500 exemplars

Edita

Gent del Masnou

Dipòsit legal

B. 29.758-87

GENT DEL MASNOU

Dr. Agell, 5 baixos - 08320 El Masnou

Tel. 679 036 893

gentdelmasnou@gmail.com

www.gentdelmasnou.cat

• L'entitat Gent del Masnou no es fa responsable, necessàriament, del contingut dels articles signats pels seus col·laboradors.

• El repartiment d'aquesta revista als socis es fa amb el suport de



Ajuntament del Masnou

Vols rebre la revista a casa?
fes-te soci de
GENT DEL MASNOU

Fe d'errors: A la darrera edició d'aquesta revista, es va publicar una informació errònia a la publicitat de Finques Puig S.L. Volem demanar disculpes a F. Puig i a tots els nostres lectors i col·laboradors i treballarem perquè no torni a ocórrer errades. Gràcies per la comprensió.

MARÇ, TEMPS VARIABLE, PRIMERES CALORS I OLORS DE PRIMAVERA

Editorial

El passat dia 17 de febrer **Gent del Masnou va reprendre la seva activitat expositiva** amb l'artista Albert Valls i Vilalta, inaugurant una interessant proposta de pintura, amb una nodrida assistència de públic de diverses edats i amb un ambient molt festiu. Ja en teníem ganes de tornar a la normalitat de les nostres activitats. I durant el març, ofertes diverses. Passeu, passeu...

La festivitat del dilluns de Pasqua. Aquesta diada, com la de Sant Esteve, son un fet singular del calendari de la major part dels Països Catalans, que ens lliga amb el nostre passat carolingi. Son dies festius que també ho son a bona part d'Europa, a diferència de la resta de la península Ibèrica. Aquesta tradició es remunta al segle IX, quan la Catalunya Vella pertanyia a l'imperi fundat per Carlemany, on el concepte de família era similar al del clan i, quan hi havia alguna festivitat important, calia desplaçar-se a la casa pairal des de llocs remots i, per la tornada, els era menester una jornada extra.

Perilla l'amnistia? Crec que si i aquest convenciment es basa en la ingent activitat contrària al projecte de llei per part dels sectors més reaccionaris de l'Estat, començant per la judicatura, els partits espanyolistes més cavernícoles i els mitjans de comunicació que li fan la gara-gara, retroalimentant-se. A Catalunya volem l'amnistia per raons de justícia. Mai no hi va haver terrorisme, ni alta traïció, ni bestieses d'aquestes inventades. A l'Estat haurien de voler l'amnistia en benefici propi, per prestigiar-se, com a signe de país civilitzat, que va allunyant-se del seu passat imperialista i de l'herència de la dictadura.

Fora de casa nostra, continuen les cruels guerres a Palestina i a Ucraïna, obra dels delirants governants Netaniahu i Putin. Aquest darrer, dèspota per definició, va donant proves de la seva petjada arbitrària, eliminant qualsevol opositor de la manera més barroera.

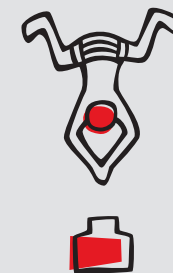
Malgrat les males notícies, **Gent del Masnou** desitja als seus socis i lectors d'aquesta revista, un bon inici de la primavera i una feliç setmana santa. ✨

El President

ESTUDI
SANTIELENA

Disseny gràfic • Il·lustració

699 775 558
santi@estudisantielenas.com
www.estudisantielenas.com





Bústia oberta

Les cartes dirigides a l'espai Bústia Oberta és indispensable que portin: nom, cognoms, adreça, núm. del DNI i signatura de l'autor i es publicaran amb el nom i cognoms de l'autor. En cap cas no es publicaran cartes signades amb pseudònim o inicials. Per tal de donar la major oportunitat d'expressió als nostres lectors, recalquem que l'extensió dels escrits no podrà excedir els 1.600 caràcters, espais inclosos; en cas contrari, la Redacció podrà abreujar-les o rebutjar-ne la publicació. Data límit 20 de cada mes. Gent del Masnou no es fa responsable del contingut de les cartes, seleccionarà les que siguin d'interès general i no mantindrà correspondència amb els seus autors.

QUALITAT DE VIDA DE TOTS ELS RESIDENTS

La pacificació i gratuïtat de l'auto-pista C-32 ha comportat importants canvis en la circulació viària dels municipis del Masnou, Alella i Teià. D'ençà que es va eliminar el peatge, s'ha produït un increment important del trànsit que afecta molts carrers: des d'un augment de la contaminació acústica i mediambiental que afecta directament la qualitat de vida

fins a la congestió de vehicles en hores punta.

A més, la manca d'accessos adequats a la C-32 també afecta moltes empreses establertes a la zona, ja que depenen del transport de mercaderies i d'una mobilitat eficient.

La creació de les sortides tindrà un impacte molt positiu en la qualitat de vida de tots els residents dels municipis afectats. Per aquest motiu, el que volem fer és portar aquesta petició a la Generalitat de Catalunya per agilitzar els processos administratius, i per a això necessitem recollir signatures. Ens podeu seguir a les xarxes socials sota el nom de [moviment_c32](#) per a donar suport.

Els punts de recollida de signatures són:

1. Els Vienesos, c. Segarra, 12
2. Bar La Calàndria, c. del Dr. J. Agell, 3
3. Estanc Arnau, c. Navarra, 51

Moltes gràcies per la vostra col·laboració.

Col·lectiu Moviment Veïnal Les Guilleries

Veus

Joana Bofarull Cervera

REPETIREM PRIMAVERA

I qui va dir que segones parts no eren bones?

A la primavera del 2023, la Coral Xabec, convidats pel Cor Ampacanta, cantava a la parròquia Sant Vicenç de Mollet. D'aquella trobada en guardem un molt bon record. Va anar tan bé, que repetim. En aquesta ocasió, ens retrobarem amb aquell cor, a Teià, a l'església de Sant Martí, també coneguda com la catedral del Maresme, on farem un concert



de música bàsicament religiosa. Això serà el diumenge 28 d'abril a les 19 h. Anoteu-vos-ho a les vostres agendes; s'ho val.

Enguany, el diumenge 12 de maig a les 11 del matí pels volts de la primera quinzena de maig (aviat anunciarem la data concreta), tornarem a cantar al monestir de Sant Jeroni de la Murtra, i gaudirem, com ja ho vam fer el maig passat, cantant entre aquelles parets de recolliment on la música enalteix la primavera.

Com veieu, repetim, sí, per aferrar-nos a la companyonia, música, festivitats, indrets i alegria, amb la fita de tornar a sentir l'escalf de tots vosaltres. D'altra banda, també us puc avançar que ja estan en marxa els assajos preparatoris per als concerts de Sant Jordi i de Festa Major, amb nou repertori, on s'inclouran cançons modernes de finals del segle passat.

I davant d'aquest reguitzell de propostes, qui gosa insinuar que segones parts no seran bones?

Per tot això, i malgrat la sequera, preparem-nos per gaudir tantes vegades calgui el que ens ofereix aquesta estació. Siguem solidaris i ajudem-la a brillar, perquè la primavera un any més vol tornar a despuntar. ✨



Farmacèutics del Masnou

Farmàcia de guàrdia - El servei de guàrdia de les Oficines de Farmàcia del Masnou serà de 08 a 22 hores

Març 2024		
1	divendres	Ocata
2	dissabte	Fàbregas
3	diumenge	Fàbregas
4	dilluns	Viamar
5	dimarts	Dominguez
6	dimecres	Aymar
7	dijous	Ocata
8	divendres	Riera
9	dissabte	P. Nova
10	diumenge	P. Nova
11	dilluns	Dominguez
12	dimarts	Aymar
13	dimecres	Ocata
14	dijous	Riera
15	divendres	Fàbregas

Març 2024		
16	dissabte	Viamar
17	diumenge	Viamar
18	dilluns	Aymar
19	dimarts	Ocata
20	dimecres	Riera
21	dijous	Fàbregas
22	divendres	P. Nova
23	dissabte	Dominguez
24	diumenge	Dominguez
25	dilluns	Ocata
26	dimarts	Viamar
27	dimecres	Fàbregas
28	dijous	P. Nova
29	divendres	Riera
30	dissabte	Riera
31	diumenge	Riera

Abril 2024		
1	dilluns	Riera
2	dimarts	Fàbregas
3	dimecres	P. Nova
4	dijous	Viamar
5	divendres	Dominguez
6	dissabte	Ocata
7	diumenge	Ocata
8	dilluns	Fàbregas
9	dimarts	P. Nova
10	dimecres	Viamar
11	dijous	Dominguez
12	divendres	Riera
13	dissabte	Aymar
14	diumenge	Aymar

Horaris de les farmàcies del Masnou

	telèfon	de dilluns a divendres	dissabte
AYMAR - C. d'Almeria 14	93 555 03 81	de 9 a 21 h	de 9 a 14 h
DOMÍNGUEZ - C. dels Enamorats 2	93 540 98 52	de 8 a 20.30 h	de 9 a 13.30 h
FÀBREGAS - C. de Navarra 68	93 555 19 79	de 9 a 13 i 16.30 a 20 h	de 9.30 a 13 h
OCATA - Av. del President J. F. Kennedy, 5	93 555 33 08	de 9 a 20.30 h	de 9 a 20.30 h
P. NOVA - P. Nova de les Dones del Tèxtil, Local 6	93 715 96 41	de 8,30 a 20 h	de 9 a 13,30 h
RIERA - C. de Josep Llimona 22	93 555 08 55	de 9 a 20.30 h	de 9 a 20.30 h
VIAMAR - Pg. de Prat de la Riba 23	93 555 04 03	de 9 a 20.30 h	de 9 a 14 h



assemblea

Votació a la Llista Cívica per la Independència



De l'1 al 14 de març

El proper **6 i 13 de març**, de **6 a 7** del vespre, a la **2a planta de can Malet**, es donarà assistència a la votació de la consulta per la **llista Cívica** a aquelles persones sòcies de l'ANC que ho necessitin

Informació a: llostacivicaxlaindependencia.cat

OLEA EUROPAEA

Una corrua de soldats, mercaders, cavalls i carros aixequen un polsim marronós que cala i descolora els tints més variats, des del vermell apagat de les capes fins als teixits que cobreixen els lloms grisosos dels animals de càrrega que avancen pel camí. Imatges de terracota en moviment. És país de secà ple de pedres i travessat per la Via Augusta romana.

A l'ombra de les oliveres els pagesos observen la comitiva que els trenca la monotonía. Els soldats romans caminen d'esma, desordenats i sense aplom. No venen de cap derrota sinó de l'avorriment de les tasques de vigilància diàries de l'imperi. Les tines de fang dels carros porten a Tarraco el vi i l'oli que la gran urbs necessita. Regna l'emperador Constantí I el Gran i som a l'any 314 després de Crist.

A uns metres d'allà i passat el seguici, unes mans arrugades agafades a un tros de fusta foraden el terra i planten esqueixos d'olivera de la classe olea europaea. No saben si sobreviuran a l'hivern que s'acosta o si arrelaran bé. Si fan servir un esqueix, el creixement és més ràpid que el de les oliveres nascudes de les llavors dels pinyols.

Passa l'hivern i el fred s'allunya. La humitat del sòl impregna les incipients arrels dels brots i aconsegueix que força oliveres creixin adobades per les pluges de primavera i la calor de l'estiu. Sobreviuran als primers anys?



Dos éssers vius: Mà de 74 anys i olivera de 1.700 anys

Aspre de pell, arrugues retorçades i un tronc ample que es diversifica com els dits d'una mà oberta quan es recolza al terra. Són inconfusibles, les oliveres!



Tronc de la Farga de l'Arion

El serf que les va plantar ja fa anys que és mort i ara el seu fill les conrea perquè els arbres i ell, i els seus fills i els seus nets, estan lligats per llei a la terra i al senyor de Moncada, a Ulldesona.

Generacions de serfs viuran i moriran cultivant les oliveres a canvi d'un petit aixopluc, pa, ceba i alguna oliva per menjar. Però el conreu i cura d'aquests arbres roman sempre impertorbable perquè l'oli és un bé de qualitat des de l'antigor.

Mil set-cents anys més tard, jo em trobo davant d'aquell esqueix d'olivera convertit en un arbre encara viu i imponent! Us juro que emociona! Les coses que ha arribat a veure aquesta olivera! I segueix donant fruits!!!

Aspre de pell, arrugues retorçades i un tronc ample que es diversifica com els dits d'una mà oberta quan es recolza al terra. Són inconfusibles, les oliveres! Carcasses mig buides per l'erosió mil·lenària però que encara li permeten viure amb força. L'amplitud de la base del tronc ens

dona l'edat. Pel cap baix, cinquanta generacions d'humans l'han contemplada.

Des del final de l'Imperi romà fins a l'alta i la baixa edat mitjana, aquest arbre, la Farga de l'Arion, ha vist l'ocupació musulmana que durà segles i canvià el país amb regadius ben canalitzats i barreges de sangs i cultures. També el pas del primer al segon mil·lenni, l'any 1000, quan semblava que s'acabava el món... Les construccions romàniques i gòtiques. La terrible pesta negra del segle XIV que afectà un terç de la població d'Europa; la descoberta d'Amèrica i, per tant, l'arribada de les patates, els tomàquets i el blat de moro que canviaren la dieta i els cultius d'Europa. Fets socials com la Inquisició, el Renaixement, la Il·lustració, la industrialització. El 1714, les revoltes dels pagesos...

També les guerres fratricides de tots els segles i l'última que contemplaren aquests verals d'oliveres: la batalla de l'Ebre.

Alguna cosa hi ha en comú en els pagesos que també travessa els segles i perdura des d'aquell serf del segle IV que plantà el brots d'olivera fins ara. I en Xavier Reverter n'és un exemple perquè, avui, bo i anant en bicicleta, s'ha aturat per indicar-nos on eren exactament les oliveres de la Farga de l'Arion. Hem deixat el cotxe i ens hi ha acompanyat a peu. Una xerrada llarga i planera d'algué de la terra

Dades tècniques:

Fa sis anys, el Dr. Antonio Prieto, catedràtic de la Universitat Politècnica de Madrid i el seu equip del laboratori de dasometria van ser escollits per investigar l'edat de l'olivera anomenada Farga de l'Arion. Arran dels seus estudis, calculen que va ser plantada fa 1.710 anys. Té 8,03 metres de perímetre de tronc a 1,3 metres del terra i 18 metres de perímetre de base, amb 6,5 metres d'alçada.

De fet, aquest *Territori del Sénia* -com se l'anomena ara- és un espai ben fecund i singular que ha trobat l'arbre que s'hi adapta a la perfecció: les oliveres de l'espècie *Olea europaea* com la Farga de l'Arion. Només a Ulldesona hi ha centenars d'oliveres mil·lenàries, 35 considerades remarcables.

L'any 2007, la Farga de l'Arion va rebre el premi a la *Millor Olivera Monumental d'Espanya*.



En Xavier Reverter i la Farga de l'Arion al fons

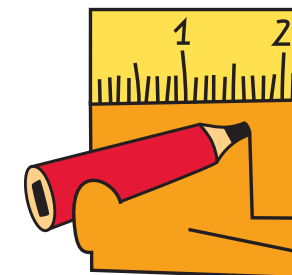
Mil set-cents anys més tard, jo em trobo davant d'aquell esqueix d'olivera convertit en un arbre encara viu i imponent. Us juro que emociona!!! Les coses que ha arribat a veure aquesta olivera! I segueix donant fruits!!!

amb vuitanta-un anys a l'esquena. Un pagès que es fa el seu propi oli, fructicultor i venedor d'aliments en la seva època més activa. Un retrobament humà que emparenta a tots els que han treballat i estimat la terra al llarg dels segles i mil·lennis. ✱

FEMflocs fusteria en general

fusteries exteriors • dissenys propis personalitzats
mobles a mida • portes i tarimes
restauració fusteries nobles

630 462 904 • 937 566 168 • femflocs@gmail.com • www.femflocs.com



MISÈRIES I GRANDESES

Joan Muray

Aquestes històries seran per mitjà de relats dels mateixos protagonistes, un recull de, com diu el títol, misèries i granseses del món laboral de temps passats, entre el darrer terç del segle XIX i el primer del XX, que he anat recollint oralment dels que les patiren, i que ara que ja són traspassats publico com a homenatge a ells

Són històries que normalment no consten en cap document, llevat que el fet fos molt gros i hagués arribat als tribunals. Tampoc consten en la majoria de llibres d'història, excepte en estudis sociològics.

No vull dir que avui en dia no hi ha abusos contra els treballadors, però són més subtils, alhora que aquests tenen mitjans de defensa que els seus avis o besavis no tenien ni remotament.

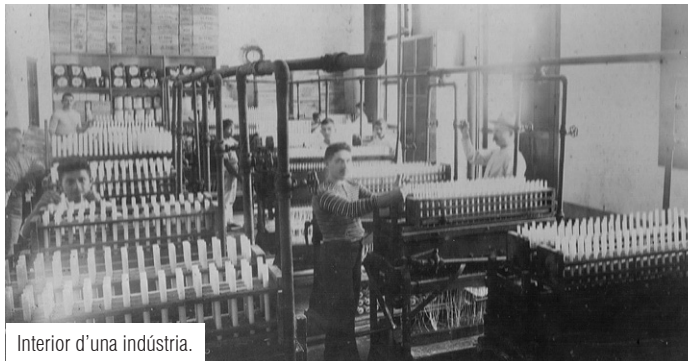
En cap dels relats hi constarà el nom de qui me la va contar, i que va patir, ni els de les persones o empreses causants. Aquestes seran esmentades pel tipus de feina que feien. Quan un relat no es pot provar documentalment, és millor denunciar el fet però sense noms, com serà el cas que ens ocupa. I normalment aquests casos no es documentaven, era tan sols la llei del més fort abusant del feble.

Comencem per les lleis. N'hi ha una de 1900 que prohibia el treball a menors de 10 anys. I sabem que el 1932, la prohibició ja era per als menors de 14 anys.

I ara anem als diversos casos que he recopilat, que ordenaré per l'edat de les criatures, de menor a major, però tots menors de catorze anys.



Fàbrica de Can Xala des de mar.



Interior d'una indústria.

- És el cas d'una nena que a 7 anys ja treballava en una fàbrica tèxtil. En aquest primer cas ja podem veure la misèria, la misèria que passaria la seva família per posar-la a treballar d'escarràs, i la «gransesa» dels amos, aleshores se'n deia així del que ara en diem propietari, que segurament els seus plançons deurién viure entre cotó fluix, i encara deurién tenir minyones que els feien la vida més planera.
- També hi havia el cas de criatures que, tot i no treballar en fàbriques, les feien treballar de mainades, com és el cas que em contà una senyora, que a set anys treballava cuidant un nadó, a l'edat que ella havia d'estar a col·legi o jugant.
- Aquest altre, també d'una nena, aquesta de 9 anys, que treballava en una petita empresa, en la qual el seu treball consistia a confeccionar (no he pogut saber el que era), però que la feia estar la major part de la jornada amb les mans en remull (i aleshores sense guants), la qual cosa li produïa danys, especialment a l'hivern, en sortir-li penellons (avui en dia quasi ningú es recorda de què són).
- Tampoc se n'escapaven els vaillets de la nostra vila (i d'altres de marineres), que a edats ben primerenques s'enrolaven (o millor dit, els enrolaven) com a grumets. Als documents referents a ells, n'hi he trobat de diverses edats, i entre els més joves n'hi havia d'11 anys. Això no vol dir que fora de documentació no n'hi hagués d'igual edat o de menors.

Fins aquí els exemples d'explotació de menors, però en aquells temps també hi havia altres tipus d'explotació. Vegem-los:

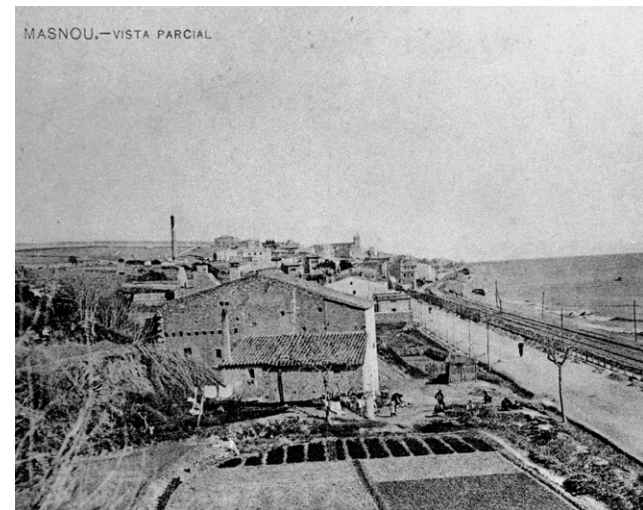
- Aquest tipus passava en una empresa també tèxtil, però dedicada al gènere de punt, la qual feia netejar la nau on estava ubicada als treballadors propis, però no en hores de treball, com hauria estat més

passable, sinó un cop havien acabat la jornada, amb la qual cosa sempre sortien força més tard de la seva jornada, fent per als «amos» hores extra gratuïtes. No en tenien prou amb aquesta explotació, ans en tenien una altra, que consistia a fer-los pagar del seu sou les agulles de les màquines de cosir quan es trencaven, que pel que deien era sovint. Ja ho veieu, els sortia rodó el negoci.

- I un altre cas, també al tèxtil, però de les empreses grans, on va passar el següent: Els encarregats es permetien el «luxu» de pegar a la mainada que hi treballava (com els casos esmentats al començament). Ho feien per no res, i va resultar que un dels treballadors, ja adult, veient aquells abusos, va voler posar-hi remei. En parlà amb altres treballadors, i decidiren anar a parlar amb els que manaven (director, gerent, etc.). Sortiren uns quants en direcció a les oficines, però dels que sortiren de la fàbrica, algun s'anà perdent pel camí, altres s'escapoliren per on pogueren i, al final, només hi arribà el que ho havia proposat, que, tot i veient-se sol, va seguir endavant. Era home de principis i allà, al cap que hi hagués, li exposà la queixa. No sols no li feren cas, sinó que li feren de tal manera la guitza, que hagué de plegar d'aquella empresa. Tinc el dubte que no fos acomiadat, ja que aleshores podien fer-ho sense paperassa ni indemnització.



Treballadors del tèxtil. Finals del segle XIX | foto DIAMANT fotogràf Mataró



Vista del Masnou a finals del segle XIX | foto J. ISERN

Ja veieu com les gastaven en aquells temps. Per finir aquesta història misèria, només us afegiré una frase que deia un d'aquells empresaris, referint-se a les hores que treballaven els seus obrers, i també al que cobraven. Deia:

«Els treballadors de casa, treballen dotze horetes, i guanyen vuit ralassos» *

ORIO LUGO

Fa cosa de vuit anys que la nostra revista va tenir l'encert d'incorporar un jove col·laborador que començava el seu escrit dient “quan un és jove se sent capaç de tot...” i tot seguit, quatre ratlles més avall, tancava el primer paràgraf anticipant la realitat més probable... “no tot seria bufar i fer ampolles”. Des d'aleshores, quasi a tocar el centenar d'escrits d'alt valor pedagògic publicats a GENT DEL MASNOU amb la seva signatura, ens ha semblat de gran interès que l'Oriol ens expliqués en quina mesura ha aconseguit els seus anhels i objectius.

Com es cau en el parany de la psicologia sense prendre mal?

Primer s'ha de néixer! Els fills poden tenir més o menys sort amb els pares que els han tocat, però cal que a la majoria d'edat assumeixin la necessitat d'afrontar el seu futur amb el seu propi bagatge. Jo vaig tenir la sort de néixer i ser fill únic d'una família de classe mitjana que vivia al Masnou, sense vicissituds econòmiques, amb uns pares que van tenir l'encert de considerar indispensable la meua formació educativa i professional. Em considero un privilegiat amb la sort impagable que a casa han sabut orientar-me en els estudis, donant-me el suport necessari fins a arribar a la facultat i poder completar els estudis de màster i el doctorat.

A quina edat vas decidir de ser psicòleg?

Vaig estudiar a les Escolàpies fins als setze anys; aleshores vaig matricular-me a l'escola Santa Anna Mataró. Just en mig del batxillerat, avaluant les alternatives del que volia o podia fer, a l'institut hi havia diverses assignatures optatives i, sense gaire convenciment de si m'agradaria o no, vaig apuntar-me a una optativa de psicologia. En realitat va ser la professora Maite Núñez; guardo molt bons records de les seves classes on ens feia fer de tot: des d'experiments, percepció dels sentits, teoria de la ment, corrent psicològic, en síntesi, una perspectiva general del contingut de la carrera durant dos anys. En acabar el batxillerat, tenia molt clara la



meua vocació i a ella haig d'agrair la seva motivant força pedagògica, en molts aspectes superior a altres professors de la carrera universitària. Em van agradar més els dos anys de l'optativa que gran part de la carrera a la Universitat de Barcelona, on vaig fer la llicenciatura. El màster de coaching va ser a la Universitat Pompeu Fabra i, a la Ramon Llull, el màster de clínica i el doctorat en psicologia.

Des de la perspectiva psicològica, què és primer, feina o família?

Estic casat amb Ana Farré, també psicòloga. Ens vam conèixer al tren, anant i venint del Masnou a Barcelona. Ella és de Premià de Mar i va coincidir que anàvem a la mateixa facultat. La gent es queixa de les incidències de Renfe, però, per a nosaltres, les hores de tren han sigut circumstancialment molt transcendents. Amb la meua esposa, ens vam aparellar als 23 anys. Actualment, en tinc 34, i just fa tres anys que estem casats. Una bona part dels màsters i del doctorat els hem fet junts. Els amics es riuen sarcàsticament de nosaltres, dient-nos “sou una parella que penseu massa”.

Dona per molt tenir un doctorat en psicologia en aquest món tan competitiu?

Darrere qualsevol doctorat hi ha una cursa de

marató, és una dura trajectòria aconseguir arribar a la meta i, siguis dels primers o dels últims a arribar, és una sobredosi d'autoestima impagable; en el meu cas, el fet d'assolir-la abans de complir 30 anys, ha anticipat la meua emancipació personal i professional amb una percepció de futur que, més que ser una feina, és una vivència descomunal de la meua vocació.

Casat amb Ana Farré, som cofundadors dels dos centres de l'Owl Institute del Masnou, el del carrer Navarra i el del Bell-Resguard. Actualment, dirigeixo un equip fix de quatre persones i 15 especialistes per cobrir tot el ventall d'acompanyament clínic i de coaching i, quan és el cas, també en psiquiatria, que oferim a les famílies i membres de totes les edats i gènere que ho necessitin. A part, tenim una extraescolar d'intel·ligència emocional destinada a motivar i educar en aquestes competències a infants, joves i adults.

Quina diferència hi ha entre psicologia i psiquiatria?

Els psiquiatres estan versats en el tractament on cal principalment la medicació; nosaltres, en canvi, estem absolutament centrats en totes les psicoteràpies. Són dues branques que, anant agafades de la mà, permeten diferenciar molt la conveniència de tractament de cada pacient. Tenim la sort que el psiquiatre del nostre equip també domina la vessant psicològica, vull dir que pot acompanyar en l'àmbit terapèutic. Aquesta dualitat ens permet explorar cada cas al màxim i definir el tractament, sobretot quan el diagnòstic exigeix algun tipus de medicació. Seria un error afirmar “res de pastilles” quan és evident que hi ha un ventall de fàrmacs que, ben dosificats enmig d'una teràpia, poden ser necessàriament determinants.

Quins perfils us trobeu en el camp específic de la psicologia?

El tema freqüent, més apassionant per a mi, és el de les fòbies o pors, siguin més o menys inquietants, amb l'avantatge que jo, com tothom, també he hagut de superar les meves pròpies aprensions, la qual cosa em permet distingir la diferència entre la por lògica que comporta trobar-te prop d'un precipici o la fòbia que pot provocar-te veure un colom al carrer. Nietzsche ja ho deia: “*Ens agrada respectar l'existència d'una papallona, però tendim a eliminar un escarabat d'una trepitjada si en veiem un*”

En el meu cas, jo vaig tenir de petit un incident amb un gos que va mossegar-me i, sense ser-ne conscient, vaig anar creixent una colla anys amb un pànic irracional cada vegada que veia un gos. En aprendre unes tècniques que actualment

practiquem en els nostres centres, vaig poder concloure que aquesta fòbia provenia d'un altre fet anterior, quan de ben petit la meua àvia explicava una història d'un gos que l'havia atacat, fet del qual va ensenyar-me les cicatrius que li havia deixat. Era un incident impactant que havia quedat latent en l'inconscient de la meua psique, com la causa real de la meua fòbia irracional. Aleshores, diagnosticada la causa, aplicant-me la teràpia a mi mateix, vaig aconseguir alliberar-me'n totalment i normalitzar plenament la meua relació amb els gossos.

On radiquen els trastorns mentals i emocionals?

En la pràctica t'adones que els problemes, siguin del tipus que siguin, a qualsevol edat o procedència social, són els mateixos; a quasi gairebé tothom preocupen les mateixes coses: la família, les amistats, la feina, amb una percepció comuna a quasi tothom. La majoria de persones amb problemàtiques emocionals pensen “això només em passa a mi!”; aquesta és la conclusió més generalitzada. És una percepció d'una exclusivitat errònia que, si es reconeix, es rebaixa la tensió mental que provoca.

No totes les famílies són iguals, ni tots els fills que neixen són fruit d'un desig conscient de la parella en el moment de la concepció. Portem unes quantes generacions de fills excessivament consentits més enllà de l'adolescència, en una bombolla de fals benestar i extrema protecció. Hem acumulat massa generacions de nens malcriats que actualment, volent o accidentalment, ja són pares, molts d'ells incapaços d'educar o orientar el futur dels propis fills.

Davant d'aquest cercle viciós, com podem adreçar el futur?

La gent, en general, no té clar l'horitzó i tots els actes tenen conseqüències que poden ser letals o comportar una inevitable i dolorosa penalització. Estem immersos de distraccions que ens allunyen de la cultura de l'esforç, valors oblidats per les distraccions estèrils que afecten petits i grans. Tothom hauria de ser conscient que vuit hores de mòbil té conseqüències! Que el fet de no estudiar, de no saber-se ordenar el temps en pro del seu futur acumula seqüeles! Hem entrat en l'era de la irresponsabilitat, ja que ser responsable comporta un alt grau de valentia i de compromís ètic i moral. Les solucions mai estaran davant d'una taula de joc, ni d'una gerra de cervesa, ni d'una esnifada de cocaïna, ni mirant el món en la pantalla del mòbil. Evasions individuals que es compliquen en l'oci d'espectacles musicals i esportius massius que arrossegueu gran part de les generacions presents i futures.



El resultat és una plaga de trastorns crònics individuals impossibles de resoldre per un mateix, per la qual cosa cal acudir a un centre especialitzat, obtenir un diagnòstic assumible i sotmetre's al millor tractament a l'abast.

Has publicat algun nou llibre recentment?

Sí, és l'obra "*¡corta por lo sano! Manual para liberarse de relaciones tóxicas y construir vínculos saludables*". Una obra que està escrita com una autèntica guia de supervivència, amb il·lustracions explicatives per a poder protegir-nos, allunyar-nos i superar tota mena de relacions que ens poden causar mals i perjudicis.

On se situa la mort dels mortals pel que fa a la por de morir?

La por a la mort, la podem relacionar amb la inquietud que tenim davant del que és desconegut, la qual cosa vol dir que permet un plantejament adaptatiu, igual que fem per preparar-nos en una situació de risc desconeguda. Tot i això, quan la mort es converteix en un patiment continu obsessiu, en no poder descansar bé, aleshores cal i es pot tractar com una fòbia superable. Tots sabem que tard o d'hora hem de morir, tràngol inevitable que podem aprendre a gestionar.

Com es pot aprendre a gestionar la por de morir?

Doncs bàsicament poder reconciliar-nos-hi, ja que la mort és una part inherent a la pròpia vida. Hi ha estudis també amb pacients pal·liatius que evidencien que, pel fet d'haver tingut una

bona acceptació de la seva vida, assumeixen serenament el traspàs, fins i tot quan poden saber que la seva mort ja és imminent i inevitable.

Contràriament, aquells que no han gaudit d'una vida plena, normalment tenen més por de morir.

La coneguda infermera australiana Bronnie Ware subratlla els més freqüents penediments de la gent en morir: la falta de coratge per no haver fet a temps el que desitjava fer, l'addicció al treball descuidant amics i família i la falta de reconeixement a la gent que l'ha estimat. El típic remordiment: "volia ser metge i el pare va imposar-me ser advocat". Per definició, si hom no ha sabut exercir el seu lliure albir, el penediment davant la mort és molt més greu.

Qui cura més, Déu o la ciència?

Ciència i religió sempre han anat de bracet, escolti's els uns i els altres, parlen del mateix, sense ganes de posar-se d'acord. Ciència és una apologia en defensa del raonament científic i la religió és el mètode de la fe, però hi ha molta ciència en la fe i molta fe en la ciència. Dues vessants de la naturalesa humana malavingudes, però en vies de trobar una sinergia progressiva.

Quan dius la creença en Déu, creure en un ésser superior, hi ha estudis de neurociència que constaten el que passa pel cervell quan hom resa o medita. Hi ha ciència en aquesta fe, però també hi ha fe quan el científic reflexiona davant d'un fet teòricament científic no demostrat. L'home tendeix a deshumanitzar-se, i potser sí que el mal us i abús de la ciència i de la religió van plegades en efectes letals per a la humanitat. La religió i la ciència tant serveixen per al bé que per al mal.

La pau universal depèn de no fer servir ciència ni religió com a armes de destrucció massiva.

Espai poètic

Enric Badal

Jessica Zuan és una poeta suïssa que viu a Teià; escriu en llengua romanx o grisó i parla perfectament el català. Ja ha publicat a la nostra revista (Vegeu n.423, de novembre de 2023)

Las fluors d'sulagl

Da la sted am lasch eau mner
illa champagna estra.
Viagiand
as stendan ils impissamaints
vers il sulagl chi tschercha.
Cò riva üna melodia cuntschainta
perfurand il tschêl
sainza avertir.
In ün batterdögl füss ella steda
schmancheda,
quella veglia chanzun,
sch'eu nu vess scuviert davaunt me
ün mer d'or da fluors d'sulagl
languind da la said.

Els gira-sols

Deixo que l'estiu se m'emporti
pels camps desconeguts.
Passejant-hi
els sentiments s'estenen
cap al sol que cerca.
M'arriba una melodia coneguda
que perfora el cel
sense avisar.
En un instant hauria oblidat
aquesta vella cançó
si no hagués descobert davant meu
l'or d'un mar de gira-sols
llanguint de set.

Poemes en romanx: *Stremblidas e s-chima*
(Chasa Editura Rumantscha, Coira, 2019)

Traducció catalana de Antoni Clapés i Dolors Udina:
Tremolors i escuma, Llibres del segle, Colecció CULIP, 2023
<https://www.llibresdelsegle.es>

FINQUES MESLLOC

LLIGOÑA CAYETANO

La seva immobiliària del Maresme

93 555 69 03 • www.meslloc.com

3er TEMPS
el bar del
poliesportiu



Ciutat de Sant Sebastià, 14 - El Masnou

Gent del Masnou EL BODHRÁN

Francesc Punsola

La percussió usada per els Celts menys correcte

El Bodhrán, un tambor tradicional irlandès, emergeix com una peça fonamental de la rica herència musical celta. Amb una història fascinant i un so distintiu, aquest instrument ha captivat les audiències a través dels segles, convertint-se en un símbol vibrants de la música irlandesa i escocesa.

Història del Bodhrán:

Les arrels del Bodhrán es perden en el rastre del temps, encara que algunes teories indiquen la seva existència des de fa segles. Aquest tambor, fabricat inicialment amb pell de cabra i bastidor de fusta, va sorgir com a acompanyament rítmic per a les danses i cançons tradicionals irlandeses. La seva simplicitat inicial va evolucionar a mesura que músics i artesans van afinar el seu disseny, donant lloc al Bodhrán modern que coneixem avui.

Trets Fonamentals del Bodhrán:

El Bodhrán destaca per la seva construcció simple, però la seva versatilitat és sorprenent. Amb un cos de fusta lleuger i una pell estirada amb un aro de tensió, el tambor ofereix una varietat de sons que poden anar des de tonalitats profundes fins a ratlles agudes. El músic controla la tensió de la pell i utilitza diferents tècniques amb les mans per crear patrons rítmics únics, donant al Bodhrán una expressió musical singular.

Amb un só sord i característic amb infinitat de matisos tants cóm artistes si han enfrontat al llarg



de la història. Un terreny adobat per al virtuosisme amb una plasticitat sense límits. En Francesc us demostrarà les seves diverses opcions acústiques tanmateix com les eines emprades per a la seva execució.

Presència Contemporània:

Avui dia, el Bodhrán no només és una part integral de la música tradicional irlandesa i escocesa, sinó que també ha guanyat popularitat en altres gèneres musicals. Músics de tot el món han adoptat aquest instrument, incorporant-lo en les seves obres i ampliant la seva presència global.

El Bodhrán, amb la seva profunda connexió amb la tradició irlandesa i escocesa, continua ressonant com un testimoni viu de la rica cultura musical celta.

Tant persones grans com infants o adolescents, teniu davant un repte còmodament asolible ón no hi ha impediments, ni de tipus económic ni de habilitat. En Francesc amb la seva imaginació i habilitat en bricolatge resoldrà totes les necessitats de cada alumne, tant en el terreny de la docència com en la fabricació del teu pròpi bodhran en cas que no en tinguis. ✨

Tots els dimecres curs de iniciació
PERCUSSIÓ CELTA
de 6 a 8 Tarda

Aprendrem a construir
les nostres pròpies
baquetes i assajarem
diversos ritmes tot
escoltant música
Escocesa i Irlandesa

EL MASNOU ASSESSORS SL
Assessoria d'empreses i particulars des del 1984
Assessorament i gestió fiscal, comptable i laboral
Assessorament jurídic mercantil
Herències, donacions

Torrent Vallmora, 16 local - 08320 El Masnou
935 400 673 • tonitrillo@elmasnouassessors.cat

ELS HONORS DELS BALLARINS

Joan Muray

Tot fent un creuer pel riu Nil per visitar els principals llocs de la seva antiga civilització, pràcticament sempre ubicada a l'entorn d'aquest riu, riu que amb les seves crescudes anuals els porta la riquesa agrícola, em va passar el que esmenta el títol

Havíem visitat ja el Caire, i per descomptat el seu famosíssim mercat, el Khan al-Khalilí, també antiquíssim, però no tant com els temples, ja que s'originà el 1382 per ordre de l'emir Dyaharks al-Khalilí, que va fer construir un caravanserrall, edificis que sempre són prop de les grans vies de comunicació, com la famosa Ruta de la Seda, i serveixen per donar aixopluc a les caravanes i com a basar per vendre les mercaderies.

Quan hi anàrem, i preveient que al llarg del creuer sempre fan un sopar amb ball i espectacles on els turistes els toca disfressar-se, uns amics i jo compràrem les robes allà, i, és clar, no eren de turistes, sinó de la gent del país, com unes gel·labes, el mocador i aquell cercle negre que el subjecta al cap.

En arribar la nit assenyalada, ens guarnírem amb el que havíem comprat, i oh sorpresa, en arribar al saló de la festa, veiérem que la resta de companys de viatge anaven amb quatre coses comprades a qualsevol lloc, i que nosaltres dúiem el vestuari adequat, fet que sorprengué els músics, ballarins,

Cròniques d'ultramar



etc., que preparaven l'espectacle. En pensar que érem diferents, potser autèntics, prepararen un parell de butaques pel davant de la resta, i ens feren seure allà. Érem dos, ja que la companya del meu amic, per ser dona, la deixaren amb la resta de convidats.

Començà l'espectacle i, cada cop que començaven o acabaven alguna dansa o interpretació, venien davant nostre i ens feien una reverència. Nosaltres seguírem fent el paperot fins al final.

Mai hem sabut si tot aquell muntatge formava part de l'espectacle, o realment es varen creure que érem uns xeics. Potser hi va ajudar que ambdós, a més del vestuari, dúiem una poblada barba negra i ulleres fosques. Ves a saber. ✨

FOTOGRAFIA ESPORTIVA I D'ESDEVENIMENTS

dufefoto

MARTI DURAN FELIU
@DUFEFOTO
DUFEFOTO@GMAIL.COM

el cullerot

DE TOT PER A LA CUINA

www.elcullerot.cat • elcullerot@hotmail.com

Sant Felip 45 - El Masnou

93 540 97 41

SERVIFRUIT

MES A PROP TEU

FES LA COMPRA ONLINE

I TE LA PORTEM A CASA

RÀPID I SENSE COST AFEGIT

MILLORANT PER TU

WWW.SERVIFRUITMASNOU.COM

SERVEI A DOMICILI GRATUÏT A ALELLA, EL MASNOU I TEIÀ

C/. SANT MIQUEL, 41 - 08320 EL MASNOU - 93 333 05 70

Can Ventura

des de 1964

Vedella • Xai • Porc

Pollastre • Embotits

Pg. Romà Fabra 18,

El Masnou / 935 557 395

Construcció i manteniment de jardins

Jardineria Eloy Borrallo

649 700 551

TEMPUS COLLECTION

creada pel Rebot dels Sentits

EL REBOT DELS SENTITS

El teu celler Gourmet al Masnou

DIUMENGES MATI OBERT

Passeig Roman Fabra, 25 - El Masnou

Tel. 93 178 22 97 - www.7devi.com

PATATAS BOMBA

Ingredients

- 1,5 quilos de patata • 150 ml d'oli picant
- 1 cabeça d'alls • 3 culleres d'oli picant
- 1 cullera de tamari o salsa soja
- 1/2 cullera de mel • 1/2 cullera de vinagre
- 1 branca de romaní

Preparació

- 1 Posem el forn a escalfar 220º i engreixem una safata que deixem dins.
- 2 Pelem i tallem les patates a mossegades. Les bollim 10 minuts fins que estiguin tendres.
- 3 Les escorrem i les tornem a la cassola, sense aigua, i les movem amb força per aque s'aixafin entre elles.
- 4 Hi afegim una mica d'oli, sal i pebre i les movem, sense tocar-les fins que estiguin totes ben untades d'oli.
- 5 Posem les patates a la safata calenta i la cabeça d'alls. Ho fornem uns 50 minuts, tombant-les cada 10 minuts, més o menys , per a que quedin ben torrades per tots costats.
- 6 Passats 40 minuts traiem la cabeça d'all i deixem les patates 10 minuts més dins.
- 7 Mentre ho tenim al forn, fem una barreja amb la mel, la salsa de soja, l'oli picant i els alls que hem tret del forn sense la pellofa. De tots aquests ingredients en fem una pasta.
- 8 Quan les patates estiguin llestes hi aboquem la pasta i ho removem bé perquè tot es barregi..... i a gaudir-les !!!!

La cuina de l'Antonia

El cullerot



ANAIS

Celler U Mes U

Denominació d'origen Penedès

Varietats Muscat de Frontignan i Macabeu

Ecològic i Vegà **Anyada** 2023

Format 75 cl. **Graduació** 11 % vol.



Aquestes patates s'han d'assaborir en una taula plena de pica-pica, de "tapeo" com solem dir. On puguem trobar des de talls de fuet, unes coques d'escalivada, formatges curats, fins a unes escopinyes i unes navalles. Sent un poble a peu de platja no em puc imaginar millor escenari. Vistes al mar, bons amics, bona teca i un vi fresc fàcil i vigorós com és l'Anais del celler U MÉS U. Un vi ple d'història, ja que és un homenatge a Amelia Earhard, la primera dona a travessar l'atlàntic amb avió i que va desaparèixer intentant fer la volta al món. A part de donar conversa amb la seva increïble història, aquest vi carregat d'aromes a fruita d'os com préssec i albercoc, amb una acidesa en atac que fa que sigui un vi lleuger, no carrega en el seu pas per boca, amb un final curt i eteri, farà que l'àpat no ens deixi embafats i deixarà espai per les postres.

Salut i vi.

Preu: 8,95 € promo el 15% de descompte per la compra de dues ampolles.

Joan Camps Ortiz

Alfonso Guerra acusava Adolfo Suárez de ser un tafur del Mississipí capaç d'entabonar més enllà de la seva pròpia dreta fins la més extrema esquerra. La volta de truita de Suárez va ser molt més que l'amnistia de Pedro Sánchez, amb el mèrit de apaivagar el colpisme latent que va emergir de nou amb el 23F

La constitució del Règim del 78, en no haver eliminat les clavegueres de la dictadura, els seus vasos comunicants han mantingut latent el càncer feixista sedimentat en la judicatura, l'exèrcit, la conferència episcopal, la banca, la monarquia i els poders fàctics soterrats en el secretisme d'Estat i aquest ha sigut el brou de cultiu que va originar el cop d'estat del 23F i des d'aleshores ha seguit empastifant el discurs del partidisme corrupte i com a conseqüència directe tots els poders institucionals, que viciats en el franquisme segueixen dinamitant l'esperit democràtic de mínims que conté el text constitucional.

Ja són massa els indicis de prevaricació, corrupció, arbitrarietat i cinisme que els executius de torn, PP i PSOE, han posat en veu de la monarquia abusant d'aquest repartiment del poder que ostenten amb la creença que la llei pendular els ha de consentir ser govern o oposició com un dret vitalici adquirit a perpetuïtat, sotmetent la resta de partits a ser frontisses dels seus antulls acontentant-los només amb la substanciosa sopa boba de la poltrona.

Sortosament, enganyar quasi tothom és possible per a qualsevol, però ningú és prou capaç de enganyar tothom sempre. No és estrany doncs l'efecte sísmic que ha tingut la frase "tot se sabrà". On el bipartidisme del règim del 78, quan PP i PSOE ancorats en campanya electoral perpètua, han evacuat totes les promeses quimèriques i irrealitzables que els quedaven per dir.

Mentrestant tot es va sabent. A qui li ha vingut de nou que la monarquia entre clau i clau cobrava comissions, mentre sogre reina i el príncep es feien l'orni? Tots sabíem que el senyor X es deia González i ema punt erra significava M. Rajoy, que la infanta estava al cas que el marit, amb el handbol no li donava per fer bullir l'olla i la més recent també, que Núñez Feijóo anava de cap i de cul elucubrant una amnistia a mida de Puigdemont.

El que no sabem encara quin era el contracte laboral d'Abdelbaki es Satty, finançat amb fons reservats, a l'hora que preparava l'atemptat de les Rambles.

Això si que és terrorisme! Oi? ✱



LA FIDEUÀ

Albert Vidal

Aquest plat elaborat amb uns fideus especials, caragolats i característics, preparat amb brou de peix i amb l'acompanyament de fruits de mar com ara cloïsses, sípia, musclos, gambes, algun peix o el que s'hi vulgui posar, fa les delícies de qualsevol gurmet, un primer plat -o únic- consistent i saborós, rei d'un bon àpat.

També hi ha qui en diu fideuada, però el seu nom genuí, nascut en terres valencianes, és fideuà. L'origen d'aquesta menja ens porta fins l'any 1930 i a la ciutat de Gandia, a la comarca de la Safor, d'on cada dia sortia a *faenar* una barca de les anomenades d'arrossegament, de nom Santa Isabel. El grumet era un adolescent nascut quinze anys abans de nom Juan Bautista Pascual Sanchis a qui tothom coneixia amb el sobrenom del Zabalo. Era l'encarregat de comprar els queviures i la beguda, feia el cafè, endreçava les xarxes, arreglava els estris...

Segons explicà més tard en una entrevista al diari *Las Provincias* el mateix Juan quan ja tenia 92 anys, el dinar habitual consistia en un brou fet amb el peix acabat d'agafar, amb el qual es preparava un arròs a banda -també propi de la zona- acompanyat del peix. El patró de la barca, conegut pel nom de Maseta, era molt aficionat a l'arròs que el cuiner, un tal Gabriel Rodríguez Pastor, feia molt bo, de manera que el golafre cap de la colla en menjava molt i amb prou feines en deixava per als altres. De manera que el Zabalo, amb la complicitat del cuiner, se les va empescar perquè hi hagués menjar per a tots. Així que, un dia el noi, en lloc de portar arròs a la barca, hi dugué fideus, sabent que al patró no li agradaven gaire.

Anècdotes històriques

A l'hora de la veritat, no hi hagué més remei que preparar els fideus amb el brou, ja que no hi havia res més, enmig de renecs, remucs i després d'una esbrancada colossal per part de l'amo. Però... sorpresa!

Tothom quedà encantat amb aquell nou plat, el patró Maseta més que ningú: *Així s'han de menjar els fideus!*, exclamà entusiasmat... i, novament, els altres mariners s'hagueren d'acontentar amb les sobres. *I com en direm d'aquest plat?*, demanà algú. Saltà Zabalo: *Potser fideuà, no?* I així quedà, ja per sempre.

L'invent s'escampà ràpidament per tot el barri marítim del Grau de Gandia i, pocs dies després, la *fideuà* es cuinava ja a totes les cases, a tots els restaurants i a totes les barques. No trigà a fer-se famosa a la resta de València i d'allí a arreu.

Però l'Associació Gastronòmica Fideuà de Gandia explica que el cuiner de la barca s'adonà que s'havia oblidat de pujar-hi arròs quan ja tenia a punt el sofregit amb gambes, escamarlans, la resta de peix, tomàquet, ceba i pebre vermell. Què fer, doncs? Quan veié que hi havia fideus llargs, els trossegà molt petits, com si fossin grans d'arròs i els afegí a la paella, tractant el conjunt com si realment fos arròs a banda.

A tothom agradà molt el canvi i, després de discutir una bona estona com anomenar el nou plat, i que no es pogués traduir a cap idioma, decidiren posar-li *fideuà*, que passà ben aviat a ser conegut com a *Fideuà de Gandia*. ✱



Finques Puig S.L.

COMPRAVENDA - ADMINISTRACIÓ - ASS. JURÍDICA

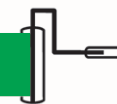
Mossèn Jacint Verdaguer 14 - El Masnou

93 555 10 60 • 93 555 17 61 • fax 93 555 28 90

www.finquespuig.net • info@finquespuig.net



M. Àngel Molina • 606 077 808



- Decoració d'interiors
- Estucats venecians
- Pintura d'interior i exterior

Dr. Oriol Lugo
www.owlpsicologia.com

“TALLAR CURT”

Imagina per un moment que et trobes enmig de la selva, envoltat d'un gran nombre de possibles amenaces, com per exemple: els mosquits, la calor extrema, les sangoneres, la falta d'aliments, els grans felins, la deshidratació, els cocodrils... En aquestes circumstàncies no seria recomanable disposar d'un manual de supervivència?

I si et diguéssis que no et trobes en una selva plena de vegetació sinó en una selva urbana i els perills anteriors són substituïts per relacions tòxiques. És a dir, per relacions que contínuament poden amenaçar la teva salut mental, física, emocional i espiritual. En lloc de grans depredadors et trobes amb conductes de manipulació; no et deshidrataràs, però pots caure en el parany de la dependència emocional; o és possible que no et piquin els mosquits, però potser la teva autoestima es pot veure disminuïda...

La solució la trobaràs en demanar ajuda a professionals de la salut que puguin donar-te un cop de mà a l'hora de detectar aquest tipus de relacions tòxiques.

Perquè les relacions són el pilar que ens mou a la vida. Disposar de relacions sanes pot marcar la diferència entre una existència plena de felicitat o un viure el dia a dia amb patiments i amb grans malestars.

És per aquest motiu que aprendràs a com detectar conductes o dinàmiques que són tòxiques, com



enfortir la teva pròpia estima, la millor manera de generar relacions equilibrades i la forma de deixar anar aquells vincles que t'han arribat a absorbir.

Per què al final si haguessis de creuar la jungla, no preferiries fer-ho amb algú que ja ha recorregut el trajecte?

El millor consell en l'àmbit de les relacions és ser sincer amb un mateix i explorar que ens diu el nostre cos. Com si seguíssim el rastre de les marques de diferents animals en el fang, el mateix ocorre amb les nostres emocions, sensacions corporals i pensaments. Si detectes que el teu organisme et parla en forma de mals de cap, dolors de panxa, angoixa, tristor, pensaments obsessius o ràbia continguda, llavors és l'hora d'actuar.

Mai és tard per a poder fer un canvi a la teva vida i concretament en l'esfera de les relacions. El més important és que siguis conscient que només tenim una vida i que és fonamental passar-la amb aquelles persones que ens ajuden a créixer i a gaudir de l'existència. ✱

Casal de Setmana Santa

Blanc de guix

www.blancdeguix.com

Del pigment a la pintura a l'oli, descobrint l'espàtula i les veladures

Del 25 al 27 de març de 9 a 13 h. A partir de 5 anys

65 € material inclòs

EDUCACIÓ

Joan Maresma i Duran

Amb els amics de la vila i els amics de Rio ja comencem a preguntar-nos si el que fem és el que en portuguès en diuen “papo de velho” (conversa de vell).



He tingut la sort de passar un mes i mig a Catalunya –desembre i gener– i de poder estar amb persones que estimo i aprecio. Molt menys temps del que m'hagués agradat, això sí. Espero ja haver creuat l'equador de la meua existència; soc plenament conscient que el temps vola, tal i com deien els avis.

Parlant amb les persones que he tingut a prop d'aquests dies a la vila, hem comentat aquesta manca d'educació, d'urbanitat i de bones maneres de molta gent. Potser soc jo, que em faig gran i que ja entenc poques coses d'aquest món.

Suposo que tots veiem la vida a la nostra manera i que no hi ha respostes universals. Tal vegada els meus pares deien el mateix quaranta anys enrera. O els avis acabada la guerra.

No vaig anar gaire a Barcelona aquestes vacances. Però les tres vegades que vam ser-hi, la vaig trobar bruta i una miqueta decadent (com aquesta societat occidental?). No vull que els escombriaires es quedin sense feina però els papers a terra depenen d'un mateix; de si els llença a terra o busca una paperera. A la gran ciutat poca gent parla en català; molt pocs parlen la nostra llengua. Els dependents dels comerços tampoc el parlen i els que ho fan són minoria: aquest fet denota manca d'interès, passivitat o passotisme. Suposo que si tots aquests migrants visquessin a Alemanya, aprendrien l'alemany; o almenys

Corresponsal del Brasil

unes nocions de la llengua de Goethe. Només a Faltet, la cambrera sudamericana feia l'esforç de fer servir el català. Molts rètols dels comerços són en castellà o en anglès i veig els mateixos negocis a tot arreu: el maleït Starbucks, o les mateixes botigues de records que venen les mateixes andròmines arreu del món. El tren de tornada anava ple, a la tarda. Pocs cedeixen el seient si veuen una persona gran que va dreta; tothom està embadalit amb el mòbil.

Vam tenir la sort d'estar a Terol, a Conca i a Albacete. Terol i Conca són llocs petits i encantadors; la gent em va semblar educada i atenta: el xicot del bar, la noia de la botiga, la senyora de l'oficina de turisme, les noies de la gasolinera que ens van indicar amablement com arribar a l'hotel. A Albacete ciutat quasi no hi vam ser però sí que vam voltar pels seus entorns i, de manera general, tothom em va semblar educat, tret d'uns joves que portaven els altaveus JBL i una música enutjosa al naixement del río Mundo, un lloc espectacular i que recomano.

Potser no ens hem d'enganyar; tot ens obliga a anar tan de pressa que no sabem el que fem; ni ens hem d'adonar del que ens fan. Tots som impacients ja que tot és per a ara o per a ahir, i aquesta impaciència que ho arrasa tot té massa pressa. Potser per això no mirem els altres; ni ens importen ni els cuidem. Veig la joventut –i els que ja no ho som– enganxada a les pantalles, corrent pel globus terraquí sense pausa, fugint d'una mort que desconeixem perquè potser no sabem què fer ben bé amb el present, que és un regal.

Estic, malgrat tot, molt content d'haver estat uns dies amb la mare; d'haver vist la tia Rosa, la família, els veïns de la mare, que són molt bones persones. D'haver vist els amics, els cosins, a tots els que són part de la meua història, del que m'ha passat. Moltes gràcies de tot cor.



PD. La tia Rosa fa anys el dia 16. Per molts anys. ✱

Parlem de llibres

Pere Martí i Bertran



Títol Les seqüències de la llum
Autor Isabel del Pilar Valero Herrera
Editorial Comte d'Aure
Col·lecció "La Garonne", 76
Lloc i any d'edició Barcelona, 2023
Pàgs. 64

IMATGES DE LLUM I D'OMBRA D'UNA VIDA

Isabel del Pilar Valero (Arroyomolinos, 1957) en poemaris anteriors ens havia parlat del pas del temps i de la

vida (Tessel-les, 2019) o de la música i el silenci (Finestra oberta al vol dels ocells, 2021). En el seu nou llibre, Les seqüències de la llum, com apunta a l'epíleg la seva filla Mireya Aguilar Valero, filòloga i psicòloga, Valero s'endinsa en "episodis autobiogràfics capitals a la vida de l'autora" (p. 63). I ho fa com una necessitat, com ens deixa veure en un poema exclòs del poemari, però present a la contracoberta: "L'instant precís/ en què la llum nova/ obrí una escletxa,/ un caramull d'imatges/ es deia i es desdeia. // Tindrè una veu nova/ per poder dir-les?" No cal dir que hem de concloure que sí, que ha trobat una veu, en alguns aspectes tantament nova, que li permet d'agrupar i donar vida poètica a aquest "caramull d'imatges" que li apareixien i desapareixien i que amb l'escriptura aconsegueix de fixar. Ho fa mitjançant quaranta-cinc poemes sense títol i quatre proses poètiques, estructurats en dos grans apartats, "Sol ullerós cansat de llumear" i "Fantasies efímeres", títols que provenen de versos de dos poemes del recull (p. 15 i 53, respectivament). Cada part, està subdividida en tres més, només apuntades: a la primera per tres haikus, a la segona, per tres proses

poètiques breus. Els poemes gosaria dir que tenen una gran càrrega barroca, tant per les imatges, les perífrasis, les antítesis o les paradoxes, com per la presència de molts elements vegetals (heura, molsa, fruites, flors...) i també d'àngels. Només un parell de fragments, que m'han semblat significatius del que dic: "'Els ulls ploren mel d'entranyes,/ bressats per lligabosc lletós.'" (p. 43) i "Es va teixint la fosca, lentament,/ sento com passa, per senda lluminosa,/ àngel tel·lúric, errant, fosforescent." (p. 45). Acabaré aquesta breu ressenya amb el final de l'epíleg esmentat, ja que sintetitza les dues parts de l'obra i ens convida a llegir els poemes, com crec que sempre s'ha de fer en qualsevol lectura literària, a poc a poc, mirant de no perdre'ns-en res: "En l'àmbit psicològic, els versos de l'autora es converteixen en una eina molt poderosa d'alliberament d'angoixa i tristor per una banda i expressió d'alegria i joia per l'altra. Es tracta d'un diari d'abord –sic– que farà que el lector reflexioni sobre temes transcendents i que es vegi immers en un camí de penombres que cal recórrer a poc a poc i observant-ne cada element." (p. 63) *

GENT DEL MASNOU

CONFERÈNCIA-COL·LOQUI



ES POT REPARAR UN COR TRENCAT

Si sou majors de 65 anys, us convidem a la conferència-col·loqui

LLOC La nova seu de Gent del Masnou
Carrer Dr. Agell, 5 - 08320 El Masnou
DATA Dijous 14 de març a les 18h
Nombre d'assistents limitat. Inscriviu-vos abans personalment (dilluns, dimecres, dijous i divendres, de 18 a 20 h) **tel. 679 036 893**
gentdelmasnou@gmail.com

ADRECES DE CORREU ELECTRÒNIC

A fi i efecte de poder mantenir informació àgil i puntual de les activitats de Gent del Masnou, recordem als socis que ens poden facilitar la seva adreça de correu electrònic. Només cal que ens enviïn un correu amb aquest text:

"Autoritzo a Gent del Masnou a utilitzar aquesta adreça de correu electrònic per a informació i comunicacions de l'entitat".

Activitats

CLASSES DE IOGA

Classes de meditació, respiració i relaxació impartides per **Jordi Berrocal** professor de Kundalini-yoga. Cal portar una estoreta (o matalasset), tovallola, coixí petit, pareo i roba còmoda. **Els dimarts de les 18,30 a 20 h.**
Preu trimestral 80€, socis 70€
Inscripcions jordiona@hotmail.com
tel. 695 389 304 **Lloc** Gent del Masnou

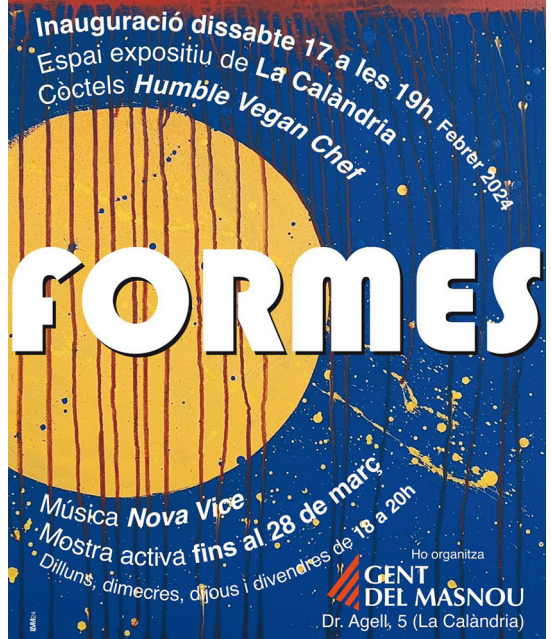


EXPOSICIÓ

FORMES DE L'ALBERT VALLS

Us convidem a passar-vos per la Sala

EXPOSICIÓ DE PINTURA albert valls vilalta



GENT DEL MASNOU

c/ Doctor J. Agell, 5 baixos (Edifici La Calàndria) - 08320 El Masnou • C.I.F. G58507120
Tel. 679 036 893 • gentdelmasnou@gmail.com • www.gentdelmasnou.cat

CONVOCATÒRIA DE LES ASSEMBLEES DE SOCIS ORDINÀRIA I EXTRAORDINÀRIA 2024

D'acord amb el que disposen els estatuts de Gent del Masnou, a través de la present es convoquen les **Assemblees Generals Ordinària i Extraordinària** per al **diumenge 14 d'abril del 2024, a les 12 del migdia**, al local social de l'entitat, carrer Doctor Josep Agell, núm. 5, baixos (Edifici La Calàndria).

ASSEMBLEA ORDINÀRIA. PROPOSTA D'ORDRE DEL DIA:

- 1) Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'Assemblea Ordinària del 2023.
- 2) Presentació i aprovació, si escau, de l'estat de comptes de l'exercici 2023 (*)
- 3) Presentació i aprovació, si escau, del pressupost per al 2024 (*)
- 4) Presentació de la memòria de l'any 2023 i projectes per al 2024.
- 5) Suggeriments i preguntes

(*) L'estat de comptes del 2023 i el pressupost del 2024 seran des del dia 15 de febrer de 2024 a disposició de tots els socis al local social, (els dilluns, dimecres, dijous i divendres feiners, de 18 a 20 h) per a la consulta i estudi previs.

D'acord amb els estatuts, es poden presentar, amb el suport mínim de 10 socis, al·legacions i mocions a la proposta d'ordre del dia de l'Assemblea Ordinària i incloure-hi nous punts, fins a 30 dies abans del dia de la celebració de l'Assemblea, mitjançant escrit adreçat a la Secretaria de l'Associació.

ASSEMBLEA EXTRAORDINÀRIA. ORDRE DEL DIA:

Punt únic: Modificació dels Estatuts de l'entitat per reflectir el canvi de domicili social.

Cordialment, *Manel Pérez i Colomera*, President de Gent del Masnou

MONES

de les
pâtisseries
del Masnou



La Moreneta

PÂTISSERIA
CONFITERIA

Itàlia 31 - El Masnou
935 553 564

PÂTISSERIA DEGUSTACIÓ
GRANJA



Matalí

Prat de la Riba 4 - El Masnou
93 555 04 60

david
pastisser

MMACE02

(Millor Mestre Artesà Xocolater d'Espanya 02)

Medalla de bronze

MMAPE03 (Millor Mestre Artesà Pastisser d'Espanya 03)

Mestre Pastisser

Finalista (Millor Pasta té d'Espanya 15)

Navarra 100 El Masnou
93 555 34 75

patisserie@davidpastisser.com
www.davidpastisser.com