



# GENT DEL MASNOU

Butlletí Gent del Masnou 3a època núm. 384 abril del 2020



**API**



## Finques Puig sl

Compravenda - Administració - Ass. jurídica

Mossèn Jacint Verdaguer, 14 · El Masnou  
Tels. 93 555 10 60 / 17 61 · Fax 93 555 28 90  
[www.finqespuig.net](http://www.finqespuig.net) · [info@finquespuig.net](mailto:info@finquespuig.net)

**FINQUES MESLLOC**

LLIGOÑA CAYETANO

**T/ 93.555.69.03**

**[www.meslloc.com](http://www.meslloc.com)**

Sant Miquel, 23 - 08320 el Masnou -

## Tallers Masnou

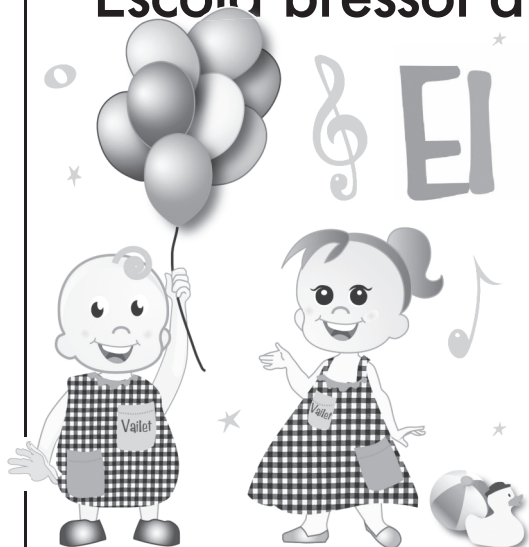
G.Oliveras Taller Multimarca



Àngel Guimerà, 14, el Masnou (Ocata) Tel. Fax 93 540 31 57 · [genis.oliveras@gmail.com](mailto:genis.oliveras@gmail.com)

Recollida del vehicle a domicili · Cotxe de substitució gratuït · Manteniment de motocicletes i vehicles clàssics. Servei ITV 100%

Escola bressol a partir dels 4 mesos \*



# El Petit Vailet

Eduquem amb felicitat

Anglès · Psicòleg · Pediatre  
MATRÍCULA OBERTA TOT L'ANY

**Ajornada la data  
de portes obertes**

ENS AGRADARIA SER L'ESCOLA BRESSOL DELS VOSTRES FILLS!

Ventura i Gassol, 29, el Masnou · 93 555 57 11

[www.petitvailet.com](http://www.petitvailet.com) · [vailetsparc@yahoo.es](mailto:vailetsparc@yahoo.es) · [petitvailet.blogspot.com](http://petitvailet.blogspot.com)

**Cuina pròpia**

Butlletí 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 - Joan Casals - Joan Muray - Esteve Pujol - Lluís Valls

**Portada:** Amb coronavirus, la justícia es diu Jordina

**Disseny i muntatge:** Taller de publicitat.

**Publicitat:** 93 555 16 59

**Imprimeix:** Jobagraf.

**Tiratge:** 3.500 exemplars.

Paper ecològic de 90 g.

**Edita:** Gent del Masnou  
Dipòsit legal B. 29.758-87

**GENT DEL MASNOU**

Dr. Agell, 9  
08320 El Masnou  
93 126 82 20

[gentdelmasnou@gmail.com](mailto:gentdelmasnou@gmail.com)

[www.gentdelmasnou.cat](http://www.gentdelmasnou.cat)

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

La inserció de missatges publicitaris en el butlletí de Gent del Masnou queda sotmesa al criteri de l'entitat.

El repartiment d'aquest butlletí als socis es fa amb el suport de **l'Ajuntament de la Vila**.

**De moment l'entitat Gent del Masnou restarà tancada fins a la fi del confinament decretat per les autoritats, així mateix, totes les activitats, lúdiques o recreatives que genera l'associació, es mantindran aturades.**

# Editorial

## CONFINATS PERÒ NO ABATUTS

Per primer cop en la decurs de la història del Butlletí, que ens acompanya des del mes de gener de 1987, aquest mes d'abril ens hem vist obligats a suspendre'n l'edició en format paper i a limitar-ne l'edició en format digital, a causa de les tristes circumstàncies a bastament conegudes i sofertes per tots; la nefasta aparició del Coronavirus, altrament conegut com a COVID/19, que ha motivat la paràlisi o tancament de moltes empreses, entre les quals les que mensualment ens fan la impressió i la distribució a domicili, a part de la dificultat de comptar, per raons òbvies, amb la publicitat que el fa viable econòmicament. Malgrat aquest trasbals temporal i comptant amb el suport impagable dels nostres habituals columnistes o redactors, hem cregut oportú no suspendre'n l'edició i mantenir viva la flama d'aquest nostre mitjà editorial. Un prec: quan el rebeu per Internet en format PDF, llegiu-lo, imprimeu-lo si us ve de gust i, si us sembla bé, feu-lo seguir als vostres contactes amb efectes multiplicadors. Moltes gràcies.

Dit així i fent honor al títol d'aquest editorial, veureu que en les pàgines interiors d'aquest butlletí, d'una manera o altra fem esment o intentem facilitar algunes pautes sobre el confinament que inèditament ens manté enclaustrats a casa i de totes les conseqüències que, a nivell global, ens està ocasionant aquest virus de mala estofa, amb una corrua de milers i milers d'infectats i milers de ciutadans que ho estan pagant amb la seva vida.

La prepotència (negligència) de molts països del primer món ha fet que aquesta pandèmia els agafés amb el pas canviat i que, allò que semblava un afer intern de l'exòtica Xina, s'hagi escampat inexorablement fins a casa nostra i a tots els racons del planeta, amb danys humans i econòmics incalculables. Calia reaccionar i prevenir a temps, amb intel·ligència, però la política de veure-les a venir ho ha malmès tot. Només a l'estat espanyol, de 120 morts el 13 de març s'ha passat a 5.690 el dia 28. Una barbaritat. Mentrestant, els irresponsables del govern central han menystingut les demandes de confinament total proposades repetidament des de la Generalitat de Catalunya, avalades pels experts i especialistes de la sanitat. Penós.

Just en el moment de tancament d'aquesta edició, el govern central ha decretat el confinament total fins al 9 d'abril a tot l'estat. Esperem que no sigui massa tard i que aquesta mesura suposi un fre a la propagació de la pandèmia i un brot d'esperança per a la recuperació.

*El President*

## Sumari

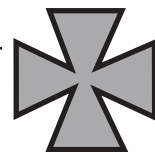
<b>EDITORIAL</b> .....	<b>3</b>
<b>BÚSTIA OBERTA</b> .....	<b>5</b>
<b>OBEDIÈNCIA DEGUDA</b> <i>Joan Camps</i> .....	<b>6</b>
<b>ANDALUSIA</b> <i>Joan Maresma Duran</i> .....	<b>7</b>
<b>HISTÒRIES DE LA VILA</b> <i>Joan Muray</i> .....	<b>8</b>
<b>UN ASSAIG CLÍNIC</b> <i>Joan Ma. Vianney Blasi</i> .....	<b>11</b>
<b>PARLEM DE LLIBRES</b> <i>Pere Martí Bertran</i> .....	<b>12</b>
<b>UN LLIBRE NECESSARI</b> <i>Pere Martí Bertran</i> .....	<b>12</b>
<b>LA PUNTA DE LA LLENGUA (117)</b> <i>Esteve Pujol</i> .....	<b>13</b>
<b>VIVÈNCIES</b> <i>Pep Parés</i> .....	<b>15</b>
<b>SOM</b> <i>Oriol Lugo</i> .....	<b>16</b>
<b>EL PODER DELS CONTES</b> <i>Oriol Lugo</i> .....	<b>16</b>
<b>DITES I PERSONATGES POPULARS (57)</b> <i>Albert Vidal</i> .....	<b>17</b>
<b>BUFFALO BILL A BARCELONA</b> <i>J. Condeminas</i> .....	<b>18</b>
<b>GENT DEL MASNOU INFORMA</b> .....	<b>19</b>
<b>XARXES SOLIDÀRIES</b> .....	<b>20</b>
<b>CRÒNIQUES D'ULTRAMAR</b> <i>Joan Muray</i> .....	<b>24</b>
<b>LA CUINA DE L'ANTÒNIA</b> .....	<b>24</b>
<b>TRADICIÓ DE LA MONA</b> .....	<b>25</b>
<b>POESIA DE JOSEP VENDRELL</b> .....	<b>26</b>
<b>TEATRE CAPITAL</b> <i>Rosa M. Isart</i> .....	<b>26</b>



## 24 hores al seu servei

### FARMÀCIA DE GUÀRDIA

La farmàcia de guàrdia serà oberta 24 hores seguides.  
De les 9.30 del matí a les 9.30 de l'endemà.



## -- Abril 2020 --

	1	dimecres	Ocata	
	2	dijous	Riera	
	3	divendres	Fàbregas	
	4	dissabte	Viamar	
Setmana Santa	5	<b>diumenge</b>	<b>Viamar</b>	Rams
	6	dilluns	Aymar	
	7	dimarts	Ocata	
	8	dimecres	Riera	
	9	dijous	Dominguez	
	10	<b>divendres</b>	<b>Dominguez</b>	Divendres Sant
	11	dissabte	Dominguez	
	12	<b>diumenge</b>	<b>Dominguez</b>	Diiumenge i Dilluns de Pasqua
	13	<b>dilluns</b>	<b>Fàbregas</b>	
	14	dimarts	Riera	
	15	dimecres	Fàbregas	
	16	dijous	Ocata	
	17	divendres	Dominguez	
	18	dissabte	Aymar	
	19	<b>diumenge</b>	<b>Aymar</b>	
	20	dilluns	Riera	
	21	dimarts	Fàbregas	
	22	dimecres	Viamar	
	23	dijous	Dominguez	Sant Jordi
	24	divendres	Aymar	
	25	dissabte	Ocata	
	26	<b>diumenge</b>	<b>Ocata</b>	
	27	dilluns	Fàbregas	
	28	dimarts	Aymar	

29	dimecres	Dominguez
30	dijous	Viamar

**siguem respectuosos amb la situació actual i actuem amb civisme davant les exigències antivirals necessàries**

## -- Maig 2020 --

1	<b>divendres</b>	<b>Viamar</b>	1 de Maig
2	dissabte	Riera	
3	<b>diumenge</b>	<b>Riera</b>	
4	dilluns	Ocata	
5	dimarts	Dominguez	
6	dimecres	Aymar	
7	dijous	Viamar	
8	divendres	Riera	
9	dissabte	Fàbregas	
10	<b>diumenge</b>	<b>Fàbregas</b>	
11	dilluns	Dominguez	
12	dimarts	Aymar	
13	dimecres	Ocata	
14	dijous	Riera	
15	divendres	Fàbregas	
16	dissabte	Viamar	
17	<b>diumenge</b>	<b>Viamar</b>	
18	dilluns	Aymar	
19	dimarts	Ocata	

## Horaris de les farmàcies del Masnou

	De dilluns a divendres	Dissabte
<b>Aymar</b> (Maricel) Almeria, 14 · 93 555 03 81	9.15 - 21	9.15 - 14
<b>Domínguez</b> (Est. Masnou) Enamorats, 2 · 93 555 59 36	8 - 20.30	9 - 13.30
<b>Fàbregas</b> Navarra, 68 · 93 555 19 79	9 - 13 i 16.30 - 20	9.30 - 13
<b>Ocata</b> JFKennedy, 5 · 93 555 33 08	9 - 20.30	9 - 20.30
<b>Riera</b> (Club nàutic) J.Llimona, 22 · 93 555 08 55	9 - 20.30	9 - 20.30
<b>Viamar</b> Prat de la Riba, 23 · 93 555 04 03	9 - 20.30	9 - 14



# h o ú s t i A n o b e r r i a

Totes les cartes de la Bústia Oberta **cal** que portin: nom, cognoms, adreça, núm. del DNI i signatura de l'autor i **es publicaran**, només, amb el **nom** i **cognoms** de l'autor. **En cap cas** no es publicaran cartes amb pseudònim o inicials. L'extensió **no excedirà de 1.500 caràcters, espais inclosos**; en cas contrari, la Redacció podrà abreujar-les o rebutjar-ne la publicació. 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.

## PER QUÈ

Em pregunto tantes coses, per exemple: Per què les bicicletes circulen impunement per les voreres del Camí Ral, malgrat les prohibicions explícites? Per què molts cotxes i motos superen de sobres els 50 km/h, velocitat màxima permesa al mateix Camí Ral o N-II, com vulgueu? Per què molts ciclistes, no pas tots, es permeten saltar-se els semàfors en vermell o anar contra direcció? Per què les bicicletes, que són vehicles, quan els convé es transformen en vianants en els passos zebra? Per què hi ha cotxes que aparquen sobre les voreres del Camí Ral unes bones estones? Per què moltes motos, i alguna vegada algun cotxe i tot, superen els decibels per-

mesos per molts carrers de la vila? Per què alguns patinets porten un llum potent al davant i, circulant contra direcció, enlluernen els qui venen de cara? En el fons del fons em pregunto per què les persones som, i dic som, tan incíviques i no hi veig gaire cura de qui ha de posar-hi límits.

Ja sé que és més fàcil fer-se preguntes que no pas respondre-hi, ja ho sé.

Respectuosament,

*Esteve Pujol i Pons*

## DEL "CAFÉ PARA TODOS" AL "VIRUS PARA TODOS"... ESPANYA ÉS UN ESTAT TÒXIC!

Davant l'anunci del President del Gobierno espanyol després del seu Consell de Ministres, des de Poble

Lliure denunciem un veritable Cop d'Estat que aprofundeix en el procés d'involució autoritària i regressió en drets individuals, socials i nacionals.

Aquest Cop d'Estat no tan sols no pren les mesures necessàries tant per combatre l'extensió del virus i el correcte tractament de les seves afectacions, sinó que suposa, de facto, una invasió de competències precisament d'aquelles administracions que s'estaven mostrant més decidides en el combat contra la pandèmia.

Sánchez menteix i tergivera la realitat amb un filtre ultranacionalista espanyol "el virus no entiendo de territorios", quan és del tot evident que si la Xina ha aconseguit controlar l'epidèmia ha estat gràcies a prendre mesures contundents i, alhora, adaptades a la realitat concreta de cada territori. En particular, aïllant de manera absoluta Wuhan i la província de Hubei quan els índex de contagi eren molt inferiors als que tenia Madrid ja fa tres dies.

Així, de la mateixa manera

que les servituds a l'ÍBEX35 han posat de nou els beneficis pel davant de les persones impeding l'adopció de mesures eficients tant a nivell de prevenció com de protecció social, la visió colonial, unitarista i supremacista espanyola de l'estat ha dut el Gobierno a prescindir de criteris d'eficiència i imposar una recentralització forçada, tractant, de facto, els pobles perifèrics de l'estat com el pati del darrere de l'oligarquia madrilenya.

Davant d'aquesta situació que posa en perill no tan sols el nostre futur polític com a país i societat moderna i democràtica, sinó que també i especialment, menysté la nostra salut i la nostra subsistència, Poble Lliure exigeix al conjunt de forces polítiques catalanes la denúncia pública del Cop d'Estat, així com la retirada immediata del suport a un Gobierno que no ha tardat ni cinc mesos en mostrar la seva veritable cara: la de l'espanyolisme més pervers.

*Poble Lliure*

## ASSEMBLEA ORDINÀRIA DE SOCIS

A causa de la incertesa que en la data del 19 d'abril proper s'hagi normalitzat la situació sanitària derivada de la pandèmia del COVID-19, la Junta Directiva ha considerat prudent ajornar la celebració de l'Assemblea Anual de Socis fins a una nova data, que serà comunicada oportunament. Es manté l'Ordre del Dia anunciat en el Butlletí del mes de març.

# OBEDIÈNCIA DEGUDA

Joan Camps i Ortiz

L'obediència deguda és l'eximent amb què el dret penal defensa aquells que per llei deuen obediència cega a un superior i els allibera de la responsabilitat criminal implícita a complir disciplinadament l'ordre rebuda del seu superior immediat. Això explica per què Billy el Niño, el torturador oficial de la dictadura franquista, ha mantingut el respecte del règim del 78 i l'han considerat un obedient exemplar d'aquesta democràcia, ja que torturar sàdicament complint ordres és un acte d'obediència deguda i ajustada a la sacra Constitució.

Seguint aquesta pauta, Cristina, obeint cegament el mandat d'Ilñaki, signava els papers de la trama Noós, argumentant que l'eximí de ser col·laboradora necessària del frau del seu marit, que, seguint les pautes ètiques del seu sogre, s'ha convertit en el cap de turc de la saga reial. Venim d'una llarga etapa on l'*orden y mando* s'aferra a una doctrina penal que tolera la llei de l'embut on, obeint, es pot delinquir impunement, mentre la desobediència ètica per preservar un valor superior és condemnada amb un rigor inquisitorial sumaríssim amb cecera de bruixes inclosa. No oblidem que el veritable progrés de la humanitat és directament proporcional a la desobediència d'aquells que, desobeint, s'han deixat la pell defensant les llibertats, el coneixement, la justícia i el sentit comú. La pregunta retòrica és elemental: Com és que Bárcenas, obedient sicari de Rajoy, és a la presó i Rajoy no? Com és que mig govern d'Aznar està imputat i Aznar no? Com és que Tejero fou condemnat i el seu Elefant Blanc, a qui obeïa cegament, s'ha quedat com una "X" indesxifrable d'una incògnita d'equació de primer grau? De senyors "X" especialistes a drenar el bony, vull dir *escurrir el bulto* a l'espanyola, en tenim exemples de tota mena: terrorisme d'estat governant Felipe González, Camacho i el ram de flors de la Camarga, Fernández Díaz i les gravacions de les quals Rajoy estava a l'aguait o el descarat WhatsApp del senador Cosido felicitant-se que el PP podria



controlar la porta del darrere de la Sala del Suprem.

Aquest món dels poders fàctics, on la política juga el principal paper aportant corruptes obedients i manipulables, no importa que siguin babaus quan són útils als interessos espuris, caldrà fer-lo abdicar de tan cíniques pretensions i, pel bé de la humanitat, haurem de retrobar el món del saber per confiar-li les pautes de supervivència. Si ens ho pensem bé, no ens calen gaires més ambicions que les de salvar el planeta terra i fer-lo tolerable per a tothom sense excepcions, llevat dels qui tenint-ho tot, insaciabls pocavergonyes endollats darrere les portes giratòries on es cou el diner, el poder, encara volen més.

Que valguin aquestes reflexions per refrescar-nos la memòria, no sigui que el Covid-19 se'ns mengi el cervell, tot conservant-nos els òrgans vitals, i l'amnèsia ens converteixi en sicaris obedients dels senyors "X", aquests que entenen que la unitat dels pobles d'Espanya radica en el quilòmetre de l'altiplà de la *Villa y Corte*, des d'on ens volen distribuir les llibretes de racionament que haurem de fer servir quan fem recompte dels morts que haurem enterrat, les empreses que hauran tancat, les famílies arruïnades i els efectes posttraumàtics crònics que ens hauran quedat.

Si el govern en lloc de voler manegar-ho tot per acontentar la monarquia, les forces armades, la banca i la mediàtica sinistra hagués optat per gestionar coordinadament el problema de la pan-

dèmia, no li calia muntar tan discurs triomfalista a l'entorn de les forces vives amb aquest excés de medalles castrenses i paraules vanes. El que havia de decidir el govern era una senzilla llei de prioritats. A veure! Què és primer, el fur competencial o la salut de la ciutadania? La salut sempre ha estat en bones mans, llevat de les retallades; a més dels hospitals públics de referència hi ha els hospitals privats susceptibles de cedir, si més no expropiats, amb llits, especialistes i equipaments. És, doncs, necessari muntar hospitals de campanya en espais esportius? Ves a saber, potser sí! Però de qualsevol manera, la saviesa clínica ja estava distribuïda i organitzada; ara bé, si el que volia el govern era apoderar-se de la central de compres per tenir la paella pel mànec, aleshores només li calia contractar els serveis d'Amazon, que en plena crisi del Covid estan acomplint totes les comandes amb una puntualitat i una preocupació extrema per saber si el servei prestat ha estat degudament complet.

La cosa es tan senzilla com fiar la gestió seriosa de les coses als experts, la salut pública a la sanitat i l'ordre i la pau, si han de ser democràtiques, a les urnes. La desobediència per assolir un món millor no és delictiu, o sigui que, companys, siguem disciplinats per mantenir-nos forts i el cap fred, tant com puguem, per ser capaços de desobeir l'estupidesa constitucional i deixar un món millor per als qui ens venen al darrere.

# Andalusia

Joan Maresma Duran



La Mesquita, Còrdoba

D'aquí a poc temps en faré 50. En són uns quants, d'anys. Més de la meitat del camí –suposo i espero–, tot i que en desitjo uns quants més. Sense exageració. Al cap i a la fi, que el nostre cos deixarà de funcionar algun dia és l'única certesa d'aquesta existència estranya, ridícula i embriagadora segons com bufa el vent.

I jo, personalment, em sento ben afortunat. Materialment, una petita part de la població mundial –no exagero– viu molt millor que tots els habitants que han passat per aquest petit punt blau perdut en l'espai.

La primera setmana de març vam tenir la sort de passar-la a Andalusia. Em sembla mentida aquest fet; sembla un somni. El dia que escric aquestes ratlles el món sembla paralitzat pel coronavirus... Ni Felip II ni tan sols Alfons XIII haurien estat capaços de moure'ns com ho vam fer aquests dies: desplaçar-nos de Granada a Ardales en un vehicle llogat per unes carreteres excel·lents i trigar dues hores i escaig per cobrir uns 170 km, anar en tren de Cadis a Còrdoba en tres hores i vint minuts o anar de Màlaga a Madrid en l'AVE –una exageració– en dues hores i quaranta minuts. Una meravella d'infraestructures.

Acostumat a viure en una ciutat que és una megalòpolis, on els habitants sempre tenen pressa i més aviat poca educació, em va encantar l'amabilitat de les

persones –més aviat era gent gran; sempre m'hi he trobat bé amb persones més grans que jo– dels petits poblets de Las Alpujarras o dels venedors (la tia Teresa i el pare –al cel siguin– també tenien parada) dels mercats municipals de Cadis o de Màlaga.

El paisatge de les carreteres comarcals era també deliciós: prats verds, oliveres, algun turó rocós coronat per una torre de defensa en runes, núvols blancs sobre l'horitzó.

El *Caminito del Rey*, un pas construït al congost de *Los Gaitanes* per facilitar el moviment dels treballadors per al manteniment d'una central hidroelèctrica, ens va semblar espectacular.

I "les pedres velles" que dirien els



Caminito del Rey, Màlaga

nebots. Em va emocionar –que sigui així el que em queda– visitar novament la *Mesquita de Còrdoba*, la *Capella Reial* i l'*Alhambra* de Granada. Aquestes tres construccions em van deixar la pell de gallina. A la mesquita no hi havia gaire gent i la guia era una dona que sabia un munt de fets, de curiositats i d'història. Jo no parava de preguntar i de conversar... La resta del petit grup deuria pensar que jo era un pesat pedant... A la *Capella Reial* hi havia també molta gent. La guia era una jove amb la qual també vam parlar d'un munt de fets. I jo vaig aprendre molt. A l'*Alhambra* va ser diferent: el

monument rep fins a 8.000 visitants diàriament. I s'hi ha d'anar a una hora determinada. Aquest notable edifici ha patit moltes destruccions. Tot i així, els *palaus nazaris* són de caure d'esquena... Malgrat la gent que fa "selfies" per pujar immediatament a "Instagram", malgrat l'excés de turistes, malgrat algunes persones que no saben apreciar la bellesa màgica, irreal, prodigiosa, extraordinària del lloc i només es dediquen a fer milions de fotografies pel mòbil...

No em puc oblidar de Madrid –ciutat que sempre m'ha agradat– on també vam visitar llocs que no coneixíem –el barri del *conde duque*, i el seu centre cultural, una antiga caserna de l'exèrcit– guiats per una amiga que treballa a la seu del Cervantes.

Hem tingut la sort de passar una setmana realment bonica. A més, vaig tenir la fortuna d'estar a la vila l'última setmana de febrer. Un temps que sempre serà breu i escàs.

I avui, quan escric aquests ratlles al vespre després d'estar tot el dia a la llar –treballem des de casa– i d'haver vist i escoltat un telenotícies on sembla que arriba l'apocalipsi, m'adono que sí, que soc molt afortunat... A pesar d'aquest virus –o el que sigui– o d'aquests governants que primer no fan cas de res i després posen la por al cos de la gent i l'obliguen a quedar-se a casa... Potser pensàvem que tot era complicat... I ara descobrim que tot havia estat molt fàcil. Espero que quan surti el butlletí d'abril la situació sigui millor a Catalunya... A Brasil –espero equivocar-me– em fa l'efecte que serà pitjor que avui, vigília de Sant Josep. Aquesta crisi ens hauria de fer reflexionar i pensar una miqueta en tot plegat. O potser no serveixi de res...



Patio de los Leones, Granada





# Històries de la vila

Joan Muray

## La gran pandèmia de grip de 1918.

No volem furgar en la desgràcia del que va representar per a la humanitat aquella mortaldat, però creiem que és necessari que davant del que estem vivint tinguem en compte el perill que comporta si no ens ho prenem seriosament. Cal destacar, però, i això esperem que jugui al nostre favor, que les circumstàncies actuals són molt més favorables a poder contenir la pandèmia que no pas desfavorables. Per un costat tenim informació constant, la part del món en què vivim viu en pau i abundor d'aliments, també la cultura sanitària, els mitjans tecnològics i la xarxa mundial d'investigació fan que estiguem més esperançats pel que fa a la solució final que no pas a principi del segle passat.

En aquest article, que ja es va publicar el novembre del 2018, hi havia una llista de gent que va morir per culpa de la grip al Masnou. Aquest cop només reeditarem les característiques generals al món i al nostre poble i que amb molta destresa va escriure l'historiador Joan Muray. (La redacció)

*"Ja fa més de cent anys de la pandèmia de grip que assolà el nostre país, Europa i el món. Se li donaren diversos noms: grip espanyola, dama espanyola, epidèmia de grip de 1918 o gran pandèmia de grip.*

*La durada fou d'onze mesos, ja que va començar per la primavera de 1918 i va durar fins a la de 1919, en tres onades.*

*Calculen que el nombre de morts al món fou de més de quaranta milions; la taxa de mortalitat en alguns llocs va arribar al 20 per cent. Tot i que hi ha càlculs que, pel fet que en algunes parts del món fou molt difícil de calcular-ne la mortaldat, arriben a dir que podrien ser entre cinquanta i cent*

*milions.*

*A Europa fou entre 500 i 1000 casos per cada 100.000 habitants. A Barcelona, que aleshores tenia uns 640.000 habitants, els morts per la grip foren més de 1.500.*

*Se li va donar el nom de gripe española, ja que, en estar bona part d'Europa immersa en la Primera Guerra Mundial, guerra que va començar el 28 de juliol de 1914 i va acabar l'11 de novembre de 1918, els governs dels països bel·ligerants, en tenir gran quantitat de morts per l'epidèmia, però entre els treballadors, imposaren la censura perquè no arribés a la tropa pel mal que causava. I així, com que l'Estat Espanyol no estava involucrat*



Camí del cementiri, també dit Camí Antic d'Alella. Ara Av. Joan XXIII.

*en la dita guerra, li donaren el nom de grip espanyola.*

*Els símptomes eren com a la grip normal: febre, mocs, tos..., després passaven a un col·lapse corporal, hemorràgies a les mucoses, sobretot al nas, pulmons i intestins, fet que provocava en menys d'una setmana una pneumònia o un edema pulmonar.*

*Tot i amb això, aquesta epidèmia no va sorgir de l'estat, i no sabem exactament d'on. Podria ser que fos de Xina, d'on molts treballadors emigraven aleshores cap a Europa i als Estats Units, i és a Kansas, EEUU, on hi hagué el primer brot pel març de 1918, en una caserna militar, i que s'escampà ràpidament per diversos estats. Al mes d'abril, en travessar les tropes americanes l'Atlàntic cap a Europa, portaren el virus al Vell Continent.*

*De soldats americans que moriren per la grip, se'n compten 11.000 al front i 22.000 sense haver sortit dels EUA.*

*Si la guerra, que va durar més de quatre anys, va causar més de nou milions de morts, la grip es calcula que es va endur uns quaranta milions de vides.*

*Al Masnou es va donar el primer cas a començament de maig de 1918, i el darrer a 20 de març de 1919. El total de morts per l'epidèmia de grip a la nostra vila fou de trenta-tres (33), i va*



Un enterrament de l'època al moment d'arribar a la Parròquia de Sant Pere.

tenir el punt àlgid entre octubre i novembre de 1918, amb un total de vint-i-set del total de trenta-tres.

A aquest nombre, segurament hi caldria sumar altres masnovins que moriren fora de la vila, però no es pot assegurar que fos per causa de la grip, ja que aquestes dades han estat tretes de l'hemeroteca d'un diari i no hi consta la malaltia causant de la mort. Tot i amb això, del total de tretze morts trobats en ella, només quatre moriren fora dels onze mesos que durà el període al Masnou.

Per tant, si afegim als trenta-tres confirmats els nou possibles, faria un total de quaranta-dos masnovins morts per la pandèmia gripal.

Aquest nombre, si el mirem amb el cens que tenia el Masnou en aquells anys, que era de 3.410 habitants (cens de 1914), ens donaria que la població morta per la grip seria de l'1,23% del total.

A Catalunya, l'índex de mortalitat, en el pitjor dels casos, fou del 3,4 per cada 100.000 habitants.

En aquests mateixos períodes hem resseguit les esqueles que duia el diari La Vanguardia, i n'ha sortit aquesta llista (no l'hem feta constar aquí), tot i que no es pot assegurar



Vista del carrer Lluís Millet, l'any 1918. Any que li fou posat el nom del Mestre.

que tots aquests morts ho fossin per l'epidèmia gripal, ja que a les esqueles no s'esmenta la malaltia del difunt, com sí que es fa a les partides de defunció del Registre Civil.

Si fem una anàlisi de la franja d'edat en què en moriren més al Masnou, dels trenta-tres segurs veiem que la meitat estaven compresos entre els

vint i els quaranta anys, una edat en què representa que les persones estan en plena fortalesa. D'entre recent nascuts i vint anys foren vuit. De trenta-un a cinquanta foren també vuit. I dels que en aquell temps es considerava gent gran, o sigui entre els cinquanta-un anys i els setanta-quatre, van ser sis."

**De cap de les maneres volem ser alarmistes ni fomentar la por; però, com hem dit al principi, sí que volem que la gent sigui conscient del que estem passant. Ni tot és tan apocalíptic com ens podem pensar ni tampoc ens ho hem d'agafar com una qüestió d'interessos de farmacèutiques, conveniències del capital, ni estratègies polítiques i econòmiques; és una malaltia que de moment no podem controlar i això ens ha de despertar el més gran dels respectes si volem continuar vivint. Fem el que se'n recomana sense miraments i amb la millor cara que puguem. (La redacció)**



Camí Ral i Nil a les 12 del migdia del diumenge 22

Fotografies actuals dels voltants del Mercat Municipal el dimecres 18 del març a 2/4 de 10 del matí i del Camí Ral i Nil el diumenge 22 a les 12 del migdia



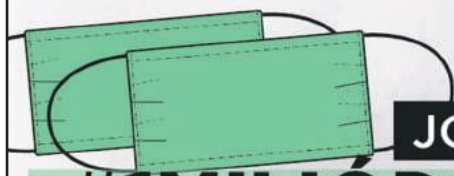
Carrer Francesc Macià



Mercat Municipal



Pl. d'Espanya



**JO PARTICIPO EN EL REPTE**

# #1MILIÓDEMASCARETES

## I TU, HI PARTICIPES?

Visita [1miliodemascaretetes.cat](http://1miliodemascaretetes.cat) i descobreix com pots col·laborar a fer arribar **#1MilióDeMascaretetes** a la ciutadania alhora que **ajudes els hospitals catalans** en la **recerca** i el **material sanitari** per a la **covid-19**.

[1MILIODEMASCARETES.CAT](http://1MILIODEMASCARETES.CAT)

**assemblea**

Ajuda'ns a aconseguir ingressos pels hospitals catalans a través d'aquest hashtag.

## Com hi puc participar?

- Fes un donatiu a [1miliodemascaretetes.cat](http://1miliodemascaretetes.cat).
- Adquireix les mascaretetes als supermercats **Bonpreu Esclat** fent el donatiu mínim d'1€.
- **Dona materials** bàsics per a confeccionar les mascaretetes a: [1miliodemascaretetes.cat](http://1miliodemascaretetes.cat).

L'ANC del Masnou ha aportat material per a 800 mascaretetes a **Papallones Solidàries** que estan confeccionant. Les podeu trobar a partir del 7 d'abril a **Can Rac, Estanc Maria Arnau, Fruiteria Els pagesos del Mercat** i l'**Estanc d'Ocata**. El vostre donatiu anirà destinat a la investigació del COVID-19

## EMISSORES QUE ES PODEN SENTIR AL MASNOU AMB QUALSEVOL RECEPTOR DE RÀDIO FM

87.7 --- RAC1 --- BCN  
 88.0 --- LA MÁS INTERECONOMÍA --- BCN  
 88.3 --- R.N.E. --- R1 --- BCN  
 88.7 --- MELODIA FM --- BCN  
 89.1 --- RÀDIO MARCA --- BCN  
 89.5 --- DIGITAL HITS --- BCN  
 89.8 --- ROCK FM --- BCN  
 90.2 --- RÀDIO TELETAXI --- BCN  
 90.5 --- M80 --- BCN  
 91.0 --- BTB --- BCN  
 91.4 --- RÀDIO CONTRABANDA --- BCN  
 91.4 --- RÀDIO NIKOSIA --- BCN  
 91.7 --- CATALUNYA RÀDIO --- BCN  
 92.0 --- CATALUNYA INFORMACIÓ --- BCN  
 92.5 --- ICAT FM INDEPENDENTS --- BCN  
 93.0 --- R.N.E. R2 RADIO CLASICA --- BCN  
 93.3 --- ONA PAU --- CATALUNYA  
 93.5 --- ONDA CERO --- CATALUNYA  
 93.9 --- SER BARCELONA 40 CLASSICS

94.4 --- RÀDIO CIUTAT DE BADALONA  
 95.2 --- RÀDIO PREMIÀ DE MAR  
 95.5 --- KISS FM --- BCN  
 96.0 --- RADIOLÉ --- BCN  
 96.4 --- CAT MÚSICA --- CAT RÀDIO  
 96.6 --- HILO MUSICAL LATINO  
 96.9 --- CADENA SER --- BCN  
 97.7 --- RÀDIO TELETAXI --- BCN  
 98.7 --- R.N.E. --- R3  
 99.0 --- R.N.E. --- R5  
 99.7 --- ONA MAR --- BADALONA  
 100.0 --- CADENA 100 --- BCN  
 100.4 --- RÀDIO EL MASNOU ??  
 100.8 --- R.N.E. R4 --- BCN  
 101.2 --- RÀDIO POMAR --- BADALONA  
 101.5 --- CATALUNYA MÚSICA  
 102.0 --- COPE --- BCN  
 102.3 --- DJ RÀDIO --- BCN  
 102.8 --- CATALUNYA RÀDIO

103.2 --- CATALUNYA INFORMACIÓ  
 103.5 --- SER CATALUNYA  
 104.2 --- MÀXIMA FM --- BCN  
 104.7 --- EXITO RÀDIO  
 105.0 --- RAC 105 --- BCN  
 105.4 --- ICAT INDEPENDENTS  
 105.7 --- FLAIX FM --- BCN  
 106.1 --- FLAIX BAC --- BCN  
 106.4 --- RÀDIO SALSERA --- BCN  
 106.6 --- RÀDIO ESTEL --- BCN  
 106.9 --- RÀDIO KANAL RKB --- BCN  
 107.3 --- METRO FM --- BCN  
 107.7 --- RÀDIO GRÀCIA



GRUP ALFA MIKE  
08320 EL MASNOU - BCN

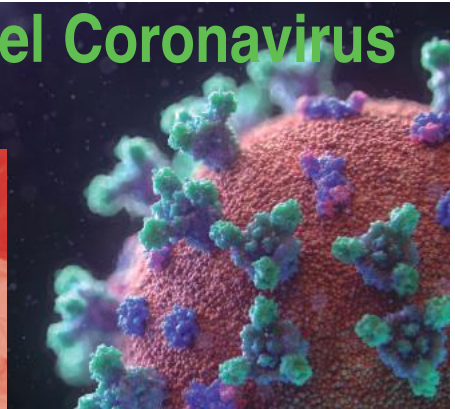
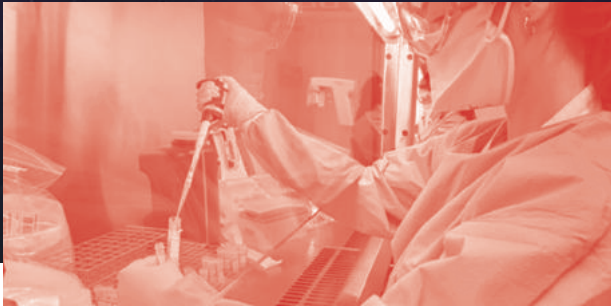


Si voleu passar una bona estona instructiva i històrica entreu a Google i poseu-hi: **Històries de can fanga**. Interessants vídeos dirigits per **Jordi Portavella**



# Un assaig clínic contra el Coronavirus

Joan Ma. Vianney Blasi – Biòleg



Tot fàrmac o tractament que es posi al mercat, és a dir, que estigui a l'abast de tothom, ha de passar necessàriament una sèrie de proves i filtres molt rigorosos i que requereixen el seu temps a ser fets. Totes aquestes proves es fan per conèixer l'abast dels efectes secundaris que pugui tenir el fàrmac, nivells de toxicitat, contraindicacions, dosis a utilitzar, ... és a dir, per evitar que, en solucionar un mal o malaltia, no se'n facin d'altres i en definitiva subministrar el fàrmac o producte amb seguretat. Per exemple, es calcula que una vacuna contra el coronavirus SARS-CoV-2 i prevenir la malaltia que provoca, COVID-19 trigaria al voltant dels 18 mesos a poder ser distribuïda amb seguretat. Per estalviar-se tot aquest temps, una de les estratègies que se segueixen és aprofitar fàrmacs o remeis que ja hagin estat provats en d'altres malalties i que hagin superat totes aquestes proves.

Aquest és el cas de molts dels remeis que han entrat en fase d'assaig clínic per frenar el COVID-19. Aquests

remeis no estan pensats en principi per curar els malalts –tant de bo es pogués fer–, sinó per frenar-ne l'expansió, reduir els contagis i que el temps de patiment de la malaltia sigui el menor possible.

Els virus són organismes que s'aprofiten dels recursos de les nostres cèl·lules per al seu benefici (no deixen de ser paràsits, molt petits, però), reproduir-se i escampar-se i infectar altres cèl·lules. En aquest procés la cèl·lula infectada acaba morint.

Les eines per frenar el virus se centren a evitar que aquest pugui entrar a l'interior de la cèl·lula i s'aprofiti dels seus recursos.

Durant aquests darrers dies, la comunitat científica i mèdica ha iniciat una sèrie d'estudis i assajos clínics per tal de frenar la pandèmia del COVID-19. Un d'aquests assaigs, liderat pel Dr. Oriol Mitjà, es va iniciar a l'Hospital Germans Trias i Pujol (Can Ruti), tant en pacients que tenen la malaltia com en les persones que hi han estat en contacte. El propòsit és disminuir la

propagació del virus i, per tant, frenar-ne la infecció.

L'assaig consisteix en l'administració de la combinació de darunavir i cobicistat als qui ja pateixen la malaltia. Aquests antivírics són utilitzats per al tractament i prevenció de la SIDA, malaltia provocada pel virus de la immunodeficiència humana (VIH). El darunavir actua dins la cèl·lula impedit que es formin partícules víriques infectives. El cobicistat incrementa la vida mitjana i l'efectivitat del darunavir en evitar que es desactivi.

Per altra banda, la hidroxicloroquina, un fàrmac inicialment utilitzat per al tractament de la malària, s'administra als contactes de persones ja malaltes. S'espera que la hidroxicloroquina eviti l'entrada del SARS-CoV-2 a l'interior de les cèl·lules i així prevenir que el virus es multipliqui i s'expandeixi.

Aquestes dues són algunes de les proves que s'estan utilitzant arreu el món per tal de frenar el COVID-19. Esperem que aquests esforços donin els seus fruits ben aviat.

**L'ANC del Masnou convoca la ciutadania, cada dimecres a les 7 de la tarda, davant l'Ajuntament fins que sigui alliberat i restituint el Govern legítim de Catalunya. T'hi esperem.**

**Suspenses les convocatòries fins que s'arregli el confinament**

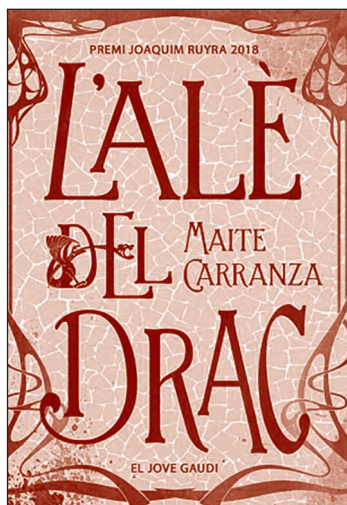
# Parlem de llibres

Pere Martí i Bertran

## El jove Gaudí novel·lat

Maite Carranza (Barcelona, 1958) és un dels noms més destacats de la LIJ catalana actual i en poc més d'un any n'ha guanyat tres dels premis més importants: el Crítica Serra d'Or per *Una bala per al record*; l'Edebé, per *Safari*; i el Joaquim Ruyra per *L'alè del drac*, que comentaré avui.

Es tracta d'una novel·la històrica centrada, com indica el subtítol, en la joventut d'Antoni Gaudí, l'arquitecte reusenc universal. L'obra, que té la intriga i la trama d'una novel·la policíaca, comença amb l'assassinat de la coprotagonista, la Coia Ferraté, una noia de setze anys d'allò més especial (té fama de bruixa, com la seva mare; és una dona lliure i de caràcter, com moltes de les heroïnes de Maite Carranza; és feminista *avant la lettre*...) que marcarà la vida i l'obra del jove Gaudí. Al llarg de gairebé tres mesos (juliol-setembre 1868) assistim a la investigació de l'assassinat per part de la policia (el sergent Cardona i el seu jove ajudant Vicenç Agustí, que fa una bona amistat amb el jove Gaudí), del Sr. Ramon Duran (l'home que gairebé fa de pare de la Coia) i del mateix Antoni Gaudí. Una investigació complicada, que tant sembla que pot decantar-se cap a un



crim passional, com a una venjança per temes laborals (la Coia és capdavantera en les reivindicacions de les joves treballadores del tèxtil), com, fins i tot, cap a un cas de violència familiar. Una investigació, però, que ens permetrà d'anar coneixent la Coia i, de retruc, el jove Gaudí, que n'està una mica força enamorat, com molts d'altres. És en aquesta descoberta i relació on Maite Carranza aconsegueix la millor simbiosi de realitat i ficció, tan característiques de la novel·la històrica, ja que la fascinació i la influència de la Coia en el jove Gaudí, també de 16 anys, ens resulten prou versemblants, per molt que en alguns moments ens puguin semblar exagerades, ja que marquen la vida i

l'obra del futur arquitecte. És ella qui li parla de l'alè del drac, de la força de la natura i de la necessitat de viure-hi en contacte; és ella qui li obre els ulls a les injustícies i a les desigualtats d'un món per a ell gairebé de cotó fluix, ja que la família el sobreprotegeix a causa de la seva salut fràgil; és ella, fins i tot, qui l'introdueix en el món de les al·lucinacions i les fantasies a través del consum d'un bolet, una nit de sant Joan plena de màgia; etc.

Tots aquests esdeveniments personals i novel·lats, amb clares referències a les poques certeses històriques documentades sobre els primers anys de la vida de Gaudí, s'encaixen perfectament amb els esdeveniments històrics i culturals del moment, sobretot amb la revolució de setembre de 1868, que va fer caure la monarquia borbònica i que tant pes va tenir a Reus, d'on era fill el general Prim, i amb el Romanticisme imperant, que tanta influència va tenir en Gaudí i en alguns dels seus amics reals, també presents a la novel·la, com Eduard Toda o Josep Ribera.

Una obra ben documentada, ben novel·lada, ben imbricada en el temps i en la cultura catalana que no dubto de recomanar-vos, tot i que hi he trobat a faltar una bona correcció d'estil i fins i tot lingüística.

**Títol:** L'alè del drac. El jove Gaudí

**Autora:** Maite Carranza

**Editorial:** La Galera

**Col·lecció:** "Lluna roja"

**Lloc i any d'edició:** Barcelona, 2019

**Nombre de pàg.:** 239

## Un llibre necessari d'en Josep Benet

Pere Martí i Bertran

Aquest 2020, entre molts altres aniversaris, commemorarem el centenari del naixement de l'historiador, activista i polític Josep Benet i Morell (Cervera, 1920-Sant Cugat del Vallès, 2008). Entre les nombroses obres que va escriure i publicar en vull destacar i reivindicar una que fa massa anys que està descatalogada: *Catalunya sota el règim franquista*, subtítolada significativament "Informe sobre la persecució de la llengua i de la cultura de Catalunya pel règim del general Franco".

L'obra va ser publicada encara en vida del dictador, concretament l'any 1973, i per precaució es va editar a París i amb una autoria falsa. Va formar part del catàleg de les Edicions Catalanes de París, una editorial promoguda des de l'interior per activistes com Jordi Pujol, Albert Manent o el mateix Josep Benet. L'autoria es va atribuir a un inexistent "Institut Català d'Estudis Polítics i Socials de Barcelona" i les subvencions per a la publicació, "als patriotes catalans residents a



Amèrica", com indicava una nota preliminar inclosa en la primera edició, cosa que també era totalment falsa, ja que es va subvencionar fonamental-

ment amb aportacions de catalans residents a l'interior. Se'n van fer 4500 exemplars, una bona tirada tenint en compte el llibre i la dificultat per vendre'l als Països Catalans sota domini espanyol. Tot i això va ser un èxit total. Tant és així que l'any 1978, només al cap de cinc anys i ja mort el dictador, l'editorial Blume en va fer una reedició amb només tres canvis importants: l'atribució de l'obra a l'autor real, en Josep Benet; uns mots preliminars en què s'explicaven les peripècies de l'obra; i un índex onomàstic per facilitar la busca de tots els personatges que hi apareixen per una raó o altra.

Per què em sembla tan important aquesta obra i per què crec que s'hauria de tornar a publicar? Fonamentalment perquè és una font d'informació rigorosa i documentada de la persecució de la llengua i de la cultura catalanes durant la guerra civil i, sobretot, durant la postguerra. Una font d'informació d'allò més útil per desmentir les tergiversacions històriques que, des de les més altes instàncies, ens volen imposar, tot fent-nos combregar amb rodes de molí. Només cal recordar el discurs de Joan Carles I l'any 2001, al lliurament dels premis Miguel de Cervantes, aquell en què va dir paraules tan gruixudes, sense que li caigués la cara de vergonya, com aquestes, que s'han fet famoses i tot per la indignació que van provocar: **Nunca fue la nuestra, lengua de imposición, sino de encuentro; a nadie se le obligó nunca a hablar en castellano: fueron los pueblos más diver-**



**ses quienes hicieron suya, por voluntad libérrima, la lengua de Cervantes.** Si de debò volem recuperar la memòria històrica, si de debò volem que les noves generacions conguin la història tal com va ser,

hem de tornar-los a posar a l'abast llibres com el d'en Josep Benet i divulgar-los, perquè per desgràcia moltes de les denúncies que s'hi fan encara són ben vigents, per molt que ara no es facin sota l'amenaça de les armes.

## La punta de la llengua (117) Esteve Pujol i Pons

La llengua catalana té molts pronoms febles (= àtons = sense accent en la pronunciació), com ara EM, ME, ET, TE, ES, LI, US, ENS, NOS, VOS, ELS, LOS... i uns quants més. N'hi ha dos que estan en perill d'extinció, atès que és força habitual, sobretot entre la gent jove, de prescindir-ne tranquil·lament. No em canso de repetir que els grans hi tenim molt i molt a fer, sobretot en la nostra funció educadora. Em refereixo als pronoms **EN** (o **-NE**) i **HI**.

Ja dedicaré algun article més a aquest tema.

Posem-ne uns exemples: VAM ARRIBAR A LA COVA; **HI** VAM ENTRAR A LES ONZE DEL MATÍ I **EN** VAM SOR-

TIR A LES QUATRE DE LA TARDA. **HI** significa **a dins** de la cova i **EN** vol dir **de dins** de la cova.

TENIM UNA GÀBIA PER A OCELLS: DIJOUS **EN** VAM TREURE EL CANARI I L'ENDEMÀ **HI** VAM POSAR UNA CADERNERA. **EN** vol dir **de** la gàbia i **HI** significa **a** la gàbia.

**EN** inclou la idea de **DE, DES DE...** –**De** deutes, no **en** tenia cap; però, **de** diners, tampoc no **en** tenia pas gaires, / Venia **des de** França? Sí, **en** venia tot sovint.

**HI** inclou la idea de **DINTRE DE, ALLÀ, CAP A...** –**A** casa, **hi** tenia de tot; per això, **a** les botigues, no **hi** anava mai. / Joan, que vas **cap al** port? I tant que **hi** vaig!



# XIX VOYAJADA D'ESTELS

"L'activitat queda supeditada a la situació actual del coronavirus"

Diumenge 19 d'abril de 2020

Des de les 10 del matí fins a les 2 de la tarda

Organitzat per: Amics i Escoltes del Masnou

mòbil 661 053 623 (whatsapp)

## Rauxa

Grup escènic de Gent del Masnou

24, 25 i 26 d'abril a ca n'Humet

cristina sagré

j.a. fernandez



## INFAMIA



bernat pera

xènia garcia

Obra original de Pere Riera,  
adaptada i dirigida per Francesc Fàbregues

# FES-TE SOCI DE GENT DEL MASNOU

Dr. Agell, 9 · 93 126 82 20

[gentdelmasnou@gmail.com](mailto:gentdelmasnou@gmail.com)

[www.gentdelmasnou.cat](http://www.gentdelmasnou.cat)

## SOLIDARITAT CONTRA LES AGRESSIONS DE L'ESTAT

Siguem conscients de la necessitat de tenir diners per a poder pagar les multes constants i injustes de l'Estat espanyol als nostres polítics

Associació Catalana dels Drets Civils. Ajuda els familiars de presos i exiliats **ES71 3025 0001 1814 3359 2190**

Associació de Foment de la Caixa de Solidaritat. Suport econòmic a persones represaliades, judicis, advocats, multes...  
**ES31 3025 0001 1814 3361 5996**

## Envia paraules de suport a la nostra gent Injustament empresonada o exiliada

LLIBERTAT  
PRESOS  
I EXILIADES  
POLÍTIQUES

**Dolors Bassa**  
C. Penitenciari Puig de  
les Basses- Mòdul dones  
Raval Disseminat, 53  
17600 Figueres

**Carme Forcadell**  
C. Penitenciari Mas d'Enric  
Mòdul dones  
Travessia Comella Moro, 15  
43764 El Catllar

### PRESOS

C. Penitenciari de Lledoners - Mòdul 2  
Carretera C-55, Km. 37, 08250 St. Joan de Vilatorrada  
Bages

LLIBERTAT  
PRESOS  
I EXILIATS  
POLÍTIQUES

# Vivències

Pep Parés

## IP (INTERESTING PEOPLE) O LA CALÇOTADA INSÒLITA



Fa 10 anys que se celebra la Calçotada IP (inicials de "gent interessant" en anglès) en un ambient d'enginyers de telecomunicacions, arquitectes, físics, metges, matemàtics, artistes, pilots d'aviació, escriptors, músics, mestres, emprenedors i uns quants etcèteres més. Alguns venen de Boston, Moscou, San Francisco, Singapur... I la majoria de Catalunya i d'Espanya. De la calçotada en diem *l'acte de desvirtualització anyal*, ja que la majoria només ens coneixem a través d'una llista de correu electrònic on cadascú va exposant les seves teories o el seu saber per si pot aprofitar a algú. De Madrid en vingueren un vagó de l'AVE ple. Érem a prop de 200 persones.

El primer any que hi vaig anar van alçar un calçot amb globus sonda teledirigit fins a l'estratosfera i el van fer anar a petar a Mallorca, a prop d'on vivien uns altres xalats d'IP. El cervell d'aquesta estranya proesa és un enginyer murcià que sembla mig tronat, però a qui la NASA demana consell quan llança algun satèl·lit que ha d'apropar-se al sol. Abans de tastar els calçots, s'organitzen tallers molt diversos. Aquest any n'hi havia sobre el descobriment dels gustos amb els ulls tapats, sobre veremes solidàries, escoles d'informàtica,

de robòtica per a nens o sobre el que fan amb les nostres dades les empreses d'internet. Físics que creuen que s'ha produït una alteració en la retenció del CO<sub>2</sub> en els materials de la terra i ens donen tot just 30 anys més de vida... També hi havia experts traumatòlegs que han apostat per la impressió 3D per poder tenir a les mans la reproducció física, en mides reals, d'un os del nostre cos sense extreure'l. Així, abans d'operar el pacient, poden fer la pròtesi pertinent i buscar-ne la millor adaptació i la penetració més adequada dels cargols que la subjectaran.

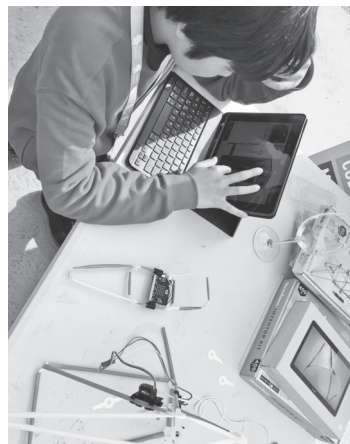
Jo vaig entrar a IP de la mà del seu fundador, l'Andreu Veà, un enginyer de telecomunicacions, expert en internet, que ha treballat en destacades universitats americanes. Ell ha entrevistat més de 300 investigadors, que, amb els seus descobriments, són els artífexs de l'internet actual. Ho té tot recopilat en el seu llibre titulat *Com creàrem internet*. Fa tres anys em va tocar a mi explicar-me en públic. Haver creat Pirena i fer-la rutilar durant 22 anys en un país del sud d'Europa els va impactar. També el personatge del Capità Enciam com a precursor de les campanyes de medi ambient als mitjans de tot l'estat. Aquest any he assistit a la calçotada

amb el meu net gran, molt motivat pel món digital. Ha estat un plaer observar-lo quan corregia els moviments d'un robot a través de la pantalla de la seva tauleta. O quan preguntava a un dels fundadors de Viquipèdia com es podia garantir la veracitat de les coses que s'hi afirmen. Nascuda al 2003, Viquipèdia té publicats actualment més de 600.000 articles en català.

Hi havia un cas ben especial. Un assistent a la calçotada, delineant de professió, immers en problemes de salut, separat de la seva dona i després a l'atur, que intentava passar la seva depressió dibuixant personatges de ficció o inventant-los. Un cop acabats, els penjava al seu facebook. Sempre hi havia algú o altre que se'ls mirava i li enviava un "like". Un dia va rebre una trucada dels Estats Units. Li proposaven participar en una gran producció cinematogràfica i que ell creés els personatges de ficció en la línia del que es veia al seu facebook. Sortosament, tot li va canviar!

El meu net va passar una jornada ben distreta veient i pensant en les històries que s'amagaven darrere de cada *Interesting People* de la calçotada, mentre, bo i dinant, escoltava en Jordi Bosch, que viu a Moscou, i li parlava en japonès per practicar, ja que havia de viatjar al Japó per iniciar la possible expansió del 5G industrial en aquelles contrades.

Un dia intens i amb gent ben interessant. Vàrem cloure la calçotada amb un monòleg molt divertit, adreçat a tots nosaltres, d'un nou membre d'IP, en Quim Masferrer, del Foraster, que tancà la jornada dient-nos un: Sou ben especials, però **SOU MOLTA BONA GENT!**



# Som

Com ho podem fer perquè siguem tots una mica més feliços i gestionar millor els nostres conflictes...

Dr. Oriol Lugo

Psicòleg & Coach Executiu i Personal. Expert en Teràpies Neurocientífiques [www.oriolugoreal.com](http://www.oriolugoreal.com)



## COM GESTIONAR LES EMOCIONS DURANT LA CRISI DEL CORONAVIRUS

Després de la recomanació de les autoritats de romandre confinats a casa durant un període d'unes setmanes, són molts els qui es pregunten com poder fer-ne una correcta gestió emocional.

A continuació, facilitarem algunes pautes perquè puguem sentir-nos més bé en aquests moments:

**1.-** Fer una dieta hipoinformativa. Està bé estar informats i informades, però la sobreinformació i l'excés de fonts on es reiteren elements que poden generar-nos por, només agreuja el nostre nerviosisme. És recomanable que puguem reduir el temps que passem mirant notícies o navegant per Internet a les pàgines de notícies.

**2.-** Establir un horari d'activitats per poder gaudir i practicar hobbies. Un horari ens ajuda a poder gestionar el temps i així mantenir-nos ocupats i ocupades.

**3.-** Mantenir relacions amb persones que ens aportin, encara que sigui en la distància. La facilitat de les noves tecnologies ens permet poder mantenir videotrucades amb familiars i amics o amigues. És important reforçar el contacte amb les persones que ens puguin ajudar a sentir-nos més tranquils i tranquil·les.

**4.-** Practicar esport. El fet de moure el cos, encara que sigui dins de casa, és una molt bona manera d'alliberar tensions i de sentir-nos més bé amb nos-

altres mateixos. A YouTube hi ha un gran nombre de tutorials.

**5.-** Utilitzar la música com una manera de canviar els nostres estats emocionals. Poder generar "playlists" per a diferents moments del dia, pot ser una font que ens animi i ens ajudi a millorar el nostre humor.

**6.-** Temps per a tu. Tot i que la sensació d'estar "tancats" o del "perill constant" es pot viure malament. També podem replantejar-nos aquest període de temps com una oportunitat de connectar amb els teus hobbies o passions més oblidades: llegir, meditar, fer maquetes, bricolatge a casa, jardineria ...

**7.-** Mantingues un diari emocional. Una manera de deixar anar les emocions és posant-les per escrit. Si ens sentim angoixats o angoixades podem plasmar-ho en el paper i així podem alliberar-nos una mica.

**8.-** Practicar exercicis de relaxació o de visualització. Si ens sentim estressats o estressades podem provar diversos tipus de respiracions. Desviar la ment cap a la respiració pot ser-nos útil per calmar les nostres tensions. També la visualització és un exercici molt potent per sentir-nos millor.

En definitiva, podem gestionar les nostres emocions si canviem el focus d'atenció. Si ens centrem en el punt positiu que podem obtenir d'aquesta situació, en lloc d'estar centrats i centrades en el que hem perdut o en el que ens causa por, ens trobarem millor.

Des Owl Institute. Institut Psicològic us enviem els nostres millors desitjos i que aquest període sigui una oportunitat per créixer.

## EL PODER DELS CONTES

Dr. Oriol Lugo

Tothom hem crescut amb els contes de sempre: la Caputxeta Vermella, Pinotxo, els Tres Porquets..

Aquests contes estan encara presents en el nostre inconscient. I ara, com a adults, moltes de les decisions que prenem estan influenciades per aquests relats i per les seves moralitats.

I abans que dubtis de les afirmacions anteriors, pensa, si no, per què hi ha tanta gent que segueix buscant el príncep blau, o l'olla plena d'or amagada darrere d'una proposta comercial o en les fórmules màgiques per resoldre tota mena de problemàtiques.

És inevitable que actuem amb aquests

patrons, ja que formen part del coneixement popular. L'important és guanyar consciència per tal de poder anar més enllà dels mecanismes interns que se'ns puguin activar.

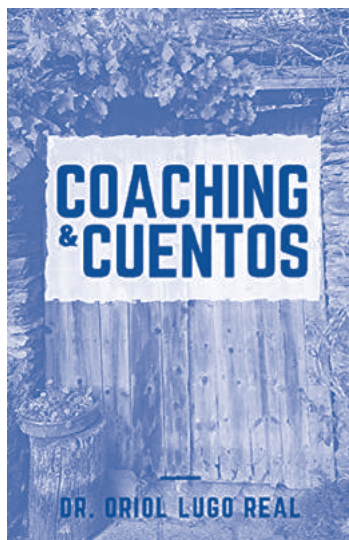
La gran majoria de contes que ens explicaven de petits tenien un propòsit: educar-nos sobre diferents valors.

**Segueix a la pàgina següent**



Moltes d'aquestes històries eren més alertes sobre els perills del món extern que relats per entretenir. Però també ens parlaven sobre l'esforç, sobre l'amor, sobre la valentia, la generositat... Si ens formulem les preguntes adients, podrem treure'n el màxim profit en les nostres vides. Per exemple, el conte de la Sirenetta ens ensenya sobre si hem de renunciar a la nostra essència per amor. Aquesta pregunta ens fa reflexionar sobre comportaments que poden ser tòxics i que ens poden indicar que patim dependència emocional o no.

Quan agafem el conte de la Bella i la Bèstia, podem aprendre sobre els judicis que fem sobre els altres. I si ens fixem en el conte dels músics de Bremen, podem extreure'n la idea que la unió pot fer la força. Si demanem ajuda i fem pinya hi sortirem guanyant. També a través dels contes i les llegendes de casa podem aprendre grans lliçons. Per exemple, a través del relat de Sant Jordi i el Drac podem connectar amb la valentia per poder vèncer tota mena de "monstres", entesos com a obstacles o problemes en el nostre dia a



dia. O si no, també amb el relat del Patufet, com l'enginy i disposar de "certs desavantatges" poden convertir-se en grans avantatges si els sabem aprofitar. És a través de les preguntes poderoses que podem realitzar grans canvis. Si som capaços i capaces de reflexionar, descobrirem que moltes vegades actuem per patrons o maneres més profun-

des. I abans de seguir-nos deixant arrossegat per la inèrcia, podem donar-hi la volta i agafar un altre camí.

Perquè en el fons nosaltres som els narradors i narradores de les nostres vides. I ens expliquem històries sobre el que ens passa. A vegades els nostres relats tenen moments de tensió, moments d'amor, moments de valentia i superació... Però sempre hi ha opció a escollir com podem viure cada experiència.

És per això que podem buscar en les històries de sempre exemples de protagonistes que finalment van aconseguir allò que es proposaven. I així agafar-los com a bons models. Deixant enrere les històries que potser no ens aporten tant. O, si menys no, fent una reflexió crítica i quedant-nos-en amb la part positiva.

Si tens ganes de continuar creixent, segur que t'agrada el llibre "Coaching & Cuentos", on trobaràs 100 contes populars amb les preguntes adients per poder donar la volta a la teva vida.

Aquest llibre, el pots trobar *online* a través de la plataforma Amazon.

Espero que en gaudeixis

## Dites i personatges populars (57)

Albert Vidal

Per què diem que...

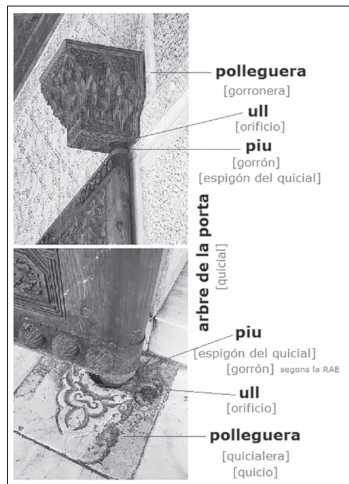
**algú et treu, o et fa sortir, de polleguera**

Quan es treu algú de polleguera vol dir que se li han fet perdre els estreps, o la paciència, és a dir, que d'alguna manera se l'ha fet desenganxar de la seva manera de ser habitual.

Molt aplicat als infants que, amb les seves rebequeries, fan sortir de polleguera els pares.

Però... què són les pollegueres?

Són els dos punts de pedra on se subjecten les campanes mitjançant la seva



peça travessera arrodonida; així es pot fer-les voltar sense gaire esforç.

També se'n diu així del pern clavat a la paret on s'introdueix el 'golfo' incorporat a una porta i que permet que aquesta giri per obrir-se i tancar-se.

Tant en el cas de les campanes com de



la porta, les pollegueres serveixen per sostenir-les i facilitar el seu moviment rotatori.

Per això, quan algú perd la polleguera, és que es troba fora del seu lloc, tan desenganxat que perd l'oremus i la seva capacitat per actuar de la seva manera habitual; és a dir, que està *desquiciat*, paraula col·loquial hereva del castellà *quicio*, que equival a la nostra polleguera. Per això diuen *sacar de quicio*.

# BUFFALO BILL A BARCELONA

Josep Condeminas

Hem de reconèixer que els americans han sabut vendre o popularitzar la seva història, principalment mitjançant el cinema. Personatges com Wyatt Earp o l'indi Sioux Brau assegut, o el *Setè de Cavalleria*, o la batalla de *Little Big Horn*, on va morir el general Custer i el seu exèrcit, personatge encarnat en el cinema per l'actor Errol Flynn en aquella famosa pel·lícula *Van morir amb les botes posades*. En realitat, la colonització de l'anomenat *Far West* no va durar gaires anys, ja que la civilització va entrar amb força en aquell jove país, i tots hem pogut veure encara fotografies de personatges reals esdevinguts mítics gràcies al cinema. Ara bé, si hi ha un personatge que sigui un autèntic compendi de tot aquest univers del *Far West*, aquest ha estat, sens dubte, Buffalo Bill. El mateix ja va comercialitzar tota aquesta mítica època mitjançant el seu espectacle circense.

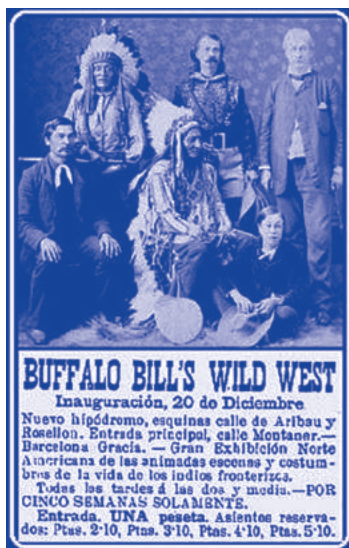
Es deia William Frederick Cody i va néixer al Comtat de Scott, Iowa-Denver, Colorado, el dia 26 de febrer de 1846. Al llarg de la seva vida va ser aventurer, soldat, explorador de l'exèrcit, cofundador del *Pony Express*, un sistema de missatgeria a cavall, conductor de diligències i caçador de bisons per proporcionar carn als treballadors de la companyia ferroviària *Union Pacific*. És precisament per aquest últim treball que li van posar el sobrenom de Buffalo Bill, ja que ell mateix assegurava que havia mort 4.280 bisons en un any. Durant la Guerra Civil va lluitar al costat de la Unió en el famós *Setè de Cavalleria* i va acabar la guerra amb el grau de coronel. Potser perquè aquells anys d'aventura s'havien acabat, el cas és que a l'any 1883 va fundar la seva pròpia companyia d'espectacles o circ, amb una recreació d'aquells anys heroics i, possiblement, enyorats. Amb el seu espectacle *El Salvatge Oest de Buffalo Bill* va recórrer els Estats Units i, posteriorment, va passar a Europa. Després d'un èxit clamorós a París i Londres, el 18 de desembre d l'any 1889 va arribar a Barcelona a bord del vapor *Palma*. Malauradament, a la nos-



tra terra no va tenir sort. D'entrada, els barcelonins el van rebre amb certa indiferència, i a més el feren objecte de burla anomenant-lo *Bufa-li l'ull*. Tota la *troupe*, més de dos-cents figurants, nombrosos cavalls, vint bisons ensinistrats, més tota la parafernàlia, es van instal·lar en un gran descampat situat entre les cantonades dels carrers Aribau i Rosselló. Com si es tractés d'una maledicció bíblica, aquells dies

es va desfermar un temporal de pluges que va deslluir l'espectacle. A més, les entrades eren cares, ja que valien entre dues i cinc pessetes, una quantitat respectable per a l'època. L'infortuni va augmentar quan es va declarar una epidèmia de grip i verola que va delmar considerablement els espectadors. Una llàstima, ja que el xou era espectacular, mai no vist, on es representaven demostracions de tir amb armes de foc i munta de cavalls, caça de bisons, indis atacant una diligència i també un tren, així com la representació de la batalla de *Little Big Horn*, on el mateix Buffalo Bill feia de general Custer. Un grandios espectacle. Totes aquestes dificultats van fer, però, que la seva estada a Barcelona durés solament un mes. D'aquí va passar a Itàlia per prosseguir la seva gira.

William Frederick Cody va fer una gran fortuna amb el seu espectacle, però a causa d'unes nefastes inversions en altres negocis es va arruïnar. Els seus últims dies els va passar a casa de la seva germana, on va morir a l'edat de setanta-un anys. Sens dubte va deixar una inesborrable petja a la història dels Estats Units.



Font consultada: Internet

## Exposicions

L'exposició col·lectiva dels pintors masnovins **Josep Igual, Frederic Burnat, Jordi Oltra i Joan Pinós** que s'havia d'inaugurar el passat 14 de març, fent cas de les instruccions de l'autoritat sanitària va quedar ajornada fins a nou avís.

**De moment l'entitat restarà tancada fins a la fi del confinament decretat per les autoritats, així mateix, totes les activitats, lúdiques o recreatives que genera l'associació, es mantindran aturades.**



## CURSETS DE GAITA ESCOCESA

Informació a Gent del Masnou Dr. Agell, 9 · 93 126 82 20  
gentdelmasnou@gmail.com www.gentdelmanou.cat

## Classes de IOGA a Gent del Masnou

### IOGA I MEDITACIÓ PER ADULTES

Cuida't els dimarts de 19:30 a 21.00 h  
Imparteix Iveta Compañó, professora de kundalini ioga

"La pau que cerquem es troba al nostre interior. Només cal donar-nos el temps per anar-la a buscar"

Per més informació Iveta 607747499



### IOGA I MINDFULNESS PER NENES I NENS

de 4 a 11 anys

Tots els dijous de 18.15 a 19.15 h

"Jugarem, cantarem mantres, sentint el cos en el moment present, compartirem i creixerem com a éssers humans"

Per més informació Lluïsa 610456149

Cal portar estora de ioga, coixí, manta i roba còmoda  
Inscripcions a Gent del Masnou. Tardes laborables de 6 a 2/4 de 9. Vocalia Recreativa

## L'enigma V.D.R.

Als anys 60 hi havia un tren que anava de Barcelona a Sevilla i viceversa, conegut com "El Sevillano". Si a la mateixa hora en surt un de Barcelona a 70 km/h i un de Sevilla a 60 km/h, quan es trobaran, quin serà més a prop de Sevilla?

**Resposta:**

xiatsm ls nòe enet sob etot ,es-rsdort eb tmemom IA .slliv2 eb sionstzi xiatsm sl s nstse ,tnt 19 .coll

## T'AGRADARIA CANTAR EN UNA CORAL?

Et proposem de venir a cantar a la **Coral Xabec** de Gent del Masnou; hi seràs ben rebut. Hi tindràs lloc com a tenor o com a baix o bé com a soprano o contralt.

Anima-t'hi i vine a provar la veu qualsevol dimarts a partir de començar l'assaig, o sigui, una mica abans de dos quarts de deu del vespre.

**Qui canta, els seus mals espanta!**

## CAMPANYA DE DONACIÓ DE SANG

Donar sang i mica és donar molt.

Per més informació de programació





# Xarxes solidàries per ajudar els més vulnerables durant el coronavirus

Després que el Govern ordenés el tancament d'escoles uns quants grups de veïns de diferents municipis van començar a crear xarxes de suport per atendre les persones grans i ajudar les famílies que no es poden fer càrrec dels infants. Van crear grups de WhatsApp i Telegram per poblacions i comarques, tot recollint les necessitats del municipi i els voluntaris disponibles. Aquesta iniciativa tan solidària ha acabat coordinant-se amb els Serveis Socials dels diferents ajuntaments. Al Masnou hi ha la Xarxa de Suport Mutu

## Altres iniciatives

### MÀSCARES DE PROTECCIÓ

Fabricació de mascaretes per a les residències, @festafamiliarsolidaria.

Amb l'objectiu de fer 2320 màscares per als avis i àvies de les residències del Masnou, Alella i Teià. Una iniciativa de la Piti Poch (*"En moments com els que estem vivint, tan difícils, on et sents impotent davant del desconcert i el dolor de la gent, la meva millor gratificació és saber que aquestes mascaretes, arriben a les nostres àvies i avis. Sentir-se útil és la millor recompensa."*) A la iniciativa s'hi han anat sumant gairebé 40 persones i, el grup, que es diu **Papallones solidàries** continua augmentant. Tallar, cosir, aconseguir gomes, tela, rentar, planxar, empaquetar, transportar..., tot amb les mesures higièniques assegurades.

Si algú s'hi vol afegir feu servir aquest enllaç:  
<https://chat.whatsapp.com/HtxFq9E98KM7MhFVJXv0gp>



## ACTIVITATS FAMILIARS

Des de l'associació Lleureka - Projectes Educatius, que ofereix projectes lúdics, educatius i socials a la població del Masnou per als més petits i les seves famílies des del 2004, i la Bànuia, grup de criança, es fan unes propostes mitjançant les xarxes socials d'activitats familiars per fer a casa des del primer dia del confinament.

[www.lleureka.org](http://www.lleureka.org)

[instagram.com/lleureka](https://www.instagram.com/lleureka)

[twitter.com/lleureka](https://twitter.com/lleureka)

[facebook.com/lleureka](https://www.facebook.com/lleureka)





L'Ajuntament del Masnou, en la seva pàgina WEB, [www.elmasnou.cat](http://www.elmasnou.cat), explica les mesures que s'han pres respecte al coronavirus i les persones més vulnerables com:

**Atenció a les persones** amb necessitats d'assistència no sanitària. (93 555 17 17), es compta amb entitats socials i grups de suport de persones voluntàries com la Xarxa de Suport Mutu del Masnou, que s'ha creat amb ànims d'ajudar els col·lectius en risc durant aquesta emergència sanitària.

### Garantir l'alimentació

**Targetes moneder** per garantir les beques de menjador dels infants del municipi i poder continuar disposant de l'ajut del menjador, malgrat que les escoles estiguin tancades.

**El Centre de Distribució d'Aliments La Sitja** ha augmentat els lliuraments a domicili per evitar desplaçaments de persones vulnerables.

La Sitja actua regularment com a banc d'aliments al Masnou i atén a veïns i veïnes en situació de pobresa o risc d'exclusió social. És cogestionat per l'Ajuntament i les entitats socials Càritas, Creu Roja El Masnou-Alella-Teià i Fundació Temps i Compromís.

### Reforç dels serveis per via telefònica

Es manté el Servei d'Atenció Domiciliària i es reforça el de teleassistència, que continua operant com habitualment i detectant necessitats d'assistència extraordinàries.

**El CIRD** (Centre d'Informació i Recursos per a les Dones) tanca a nivell presencial però habilita telèfons per a consultes: **93 488 08 45 / 93 487 24 37**. Línia d'atenció contra la violència masclista: **900 900 120**.

### Atenció a les persones sense llar

Dinamitzadors municipals han repartit bosses d'higiene individuals a les persones sense llar detectades al municipi. També se'ls ha informat de la situació d'emergència sanitària i se'ls ha lliurat informació preventiva sobre el coronavirus.

---

## #CadaCasaEsUnMon

### Grup de Psicòlegs/gues i psiquiatres

### Oferim ajuda psicològica gratuïta

 **633 400 700**

 **cadacasaesunmon@gmail.com**

# #CadaCasaEsUnMon

Hem de saber que estem vivint una situació de DOL (dolor per pèrdua), hem perdut unes condicions de vida particular, familiar, laboral i social. I això ens porta a passar per diferents etapes:

- **NEGACIÓ** (no podem creure que estiguem vivint aquesta situació).
- **RÀBIA** (és una emoció que ens fa estar enfadats/des).
- **ACCEPTACIÓ** (si ho acceptem ens sentirem millor).
- **REORGANITZACIÓ** (cal fer una reorganització a tots nivells d'aquesta situació).

**No hi ha un temps determinat per a cada fase.**

A cada casa es viu diferent el confinament, **ADAPTEU** aquests consells o idees en la mesura que pugueu i que es corresponguin amb la vostra manera de ser. **Hi ha persones a qui els hi va bé les rutines, altres no. Persones que necessitaven aquesta aturada, altres no.**

*Cada Casa És Un Món.*

## Incertesa



Depèn de tu? Tot el que no depèn de nosaltres no es pot controlar. Relaxa i **ACCEPTA**.

De moment saps el que saps. No avancis esdeveniments. Què pots fer de positiu amb el que saps ara?

Informa't (amb mesura): De fonts oficials. La sobresaturació d'informació ens crea més incertesa. Hi ha temes que encara no es coneixen prou bé sobre el virus.

## Feina



Pot ser que sentis que has de fer alguna cosa. Què tal un voluntariat? Ara n'hi ha molts.

Ets autònom/a? cada situació és diferent. Intenta focalitzar en la teva i busca les respostes que et serveixin a TU.

Si no pots ser d'utilitat a la feina creix com a pare, germana, fill o veïna. Hi ha d'altres àmbits on ara podem ser d'utilitat.

## Sentir-se sol/a



Confinament no és aïllament.

Hi ha moltes maneres d'estar connectat/da amb la gent, per sort tenim maneres de fer-ho (si no les saps escriu-nos i t'ajudarem) i podràs estar amb gent encara que físicament estiguis sol/a.

Truca per telèfon, Skype, Instagram, Teams, Duo, Zoom... en tens moltes.

On són aquelles persones amb qui t'agradaria tornar a connectar? Potser ara és el moment.

## Relació amb la família



Si sou pares, mares, fills, filles, sogres, gendres, joves, avis, àvies, tiets, tietes..... i esteu, amb la família confinats, parleu-vos bé, amb respecte.

Si ets pare o ets mare, explica als teus fills/es què està passant.

El teu to de veu serà el que ells facin servir amb tu.

Les teves paraules i gestos els copiaran, ara més que mai, potser et veuen 24 hores al dia.

Sou els seus referents, tinguin l'edat que tinguin.

Gaudeix de la presència dels familiars que esteu a casa, pensa el que t'has arribat a queixar de què no tenies temps.

Si no tens bona relació familiar, aprofita a parlar-ho, i si no podeu entre vosaltres, som molts els professionals que estem fent teràpia online.

Una teràpia familiar ara és una bona opció esteu tots i totes a casa segurament.

Aprofita per a fer activitats conjuntes. Sigueu creatius. Els nens segur que tenen moltes idees. Ara els podeu 'seguir', el que ens sobra és temps.

I també cal una estona per a un mateix. Poseu-vos d'acord i assenyalau un temps per a cada un: La hora M (meva).

## Espai Vial (relació amb un/a mateix/a)



Busca un lloc de la casa per estar amb tu mateix/a una estona, qualsevol lloc és bo.

Demana que et deixin una estona.

Agafa una llibreta o un paper i escriu com et sents, ja veuràs quan hagi passat tot com t'agradarà rellegir-ho.

També pots expressar-hi la ràbia, la tristesa, la por..... escriure va molt bé.

Escriu prosa, poesia...

Dibuixa, pinta.

La música és un gaudi i millora la salut.

Les pràctiques de relaxació són una bona eina per la salut mental.

Poseu-vos d'acord i assenyalau un temps d'intimitat -La hora M (meva), i respecte-u-lo. Es pot fer al matí i a la tarda.

## Expectatives



Tan fals és caure en el consol fàcil dient que TOT anirà bé com deixar-se enfonsar pels pensaments més catastrofistes.

Sigues raonable i pensa en positiu sense enganyar-te.

Reflexiona: l'actual situació pot comportar alguna oportunitat?



## Emocions



Identifica les teves emocions, és el primer pas per a sentir-te millor.

Pot ser que tinguis ràbia, tristesa, frustració, angoixa...

Les emocions són una senyal de nosaltres que ens ajuden a identificar com estem. És una reacció d'alguna cosa interna o externa a nosaltres.

Intern: poden ser pensaments, identifica'ls.

Extern: Controla el nivell d'informació que estàs rebent i dosifica-la.

Les emocions poden ser en un moment unes i en un altre canviar, no passa res, és normal.

Les emocions van molt associades als pensaments i al llenguatge per tant és bo que observis també el pensament i el teu llenguatge i el dels que t'envolten.

## Llenguatge



Reflexiona sobre el teu llenguatge. Identifica com parles, diu molt de com penses.

Fes servir un llenguatge objectiu, realista i específic.

Les generalitzacions ens desvirtuen el pensament.

Digues el que s'ha de fer i no diguis el que no s'ha de fer.

Intenta fer frases en afirmatiu, prova-ho.

**Demana en lloc de criticar o d'exigir.**

**Agraïx.**

## Pensament



Identifica els teus pensaments, és el primer pas per a veure què et neguiteja i com modificar-ho.

Els pensaments poden ser de diferent tipus i ens poden ajudar o bloquejar.

Fes servir pensaments adaptatius, que són aquells que són objectius, i realistes.

Els pensaments es construeixen amb el llenguatge, fixa't quan pensis i quan parles en el que dius...

El passat és un record, el futur una fantasia... viu el moment. Viu el **PRESENT**.

Per ajudar-te a viure el moment i deixar de tant en tant els pensaments passar de llarg i que no et condicionin pots fer: Mindfulness, Respiracions, loga.

Per a fer-ho et pots ajudar de vídeos i altres eines que t'ajudin a connectar-te amb el teu cos.

Les persones tenim la condició de saber-nos adaptar als canvis, hem canviat moltes vegades de casa, de feina, d'amics, de parella... i ens hi hem adaptat, tot és un procés.

Permetre't també tenir pensaments desadaptatius, no passa res si només els tens una estona. Ja passaran..., això sí no t'hi recreïs.

## Sexe



Com que cada casa és un món, hi ha cases on hauran augmentat les relacions sexuals i en altres hauran disminuït, tranquils, ja recuperarem.

També pots fer sexe amb tu mateix/a, et deixarà relaxat/da i hauràs passat una estona de plaer.

I si tens a la parella confinada busqueu manera de fer-ho telemàticament, tenint precaucions, clar (ciberseguretat).

## Tasques



Fes les feines mica en mica, deixa alguna cosa per l'endemà.

Elabora un llistat de tasques pels propers dies. Pots anar assenyalant-les a mesura que les vagis enllestint.

## Temps



Busca una rutina, uns hàbits, uns mini objectius que t'ajudin a motivar-te.

Què t'agrada fer? Ets d'acció? ets de reflexió?

Combina acció i relax.

Pots començar a invertir temps en aquelles coses que mai has fet, les que **No** ets sentint massa hàbil.

Inverteix-lo amb el que vulguis.

## És normal?



Et pot passar que no sàpigues a quin dia estem... és normal, hem canviat les referències de saber què fem cada dia... Mira el calendari, el rellotge.

Sents que et costa concentrar-te en tasques que abans feies amb facilitat? Accepta que potser portaràs un ritme més lent. **NO** passa res.

No et resisteixes al canvi que suposa la nova situació.

Tens canvis d'humor freqüents? Recorda intentar mirar les teves emocions des de fora. Recorda que és una situació temporal que tindrà un final.

Si tens alguna pregunta que aquí no l'hem tractat posa't en contacte amb nosaltres i demana-la, el grup de psicòlegs/gues i psiquiatres te la poden resoldre. Escriu-nos a [cadacasesunmon@gmail.com](mailto:cadacasesunmon@gmail.com) o bé al [WhatsApp 633 400 700](https://www.whatsapp.com/business/profile/633400700) i ens posarem en contacte amb tu.

**I si no vols fer res de tot això, també ho estaràs fent bé, si a tu et va bé.**

Això sí [#queatacasa](https://www.instagram.com/queatacasa)

[#CadaCasaEsUnMon](https://www.instagram.com/cadacasesunmon)

## Cròniques d'ultramar

Joan Muray



### EL MÓN ÉS UN MOCADOR

Aquesta frase a voltes es fa realitat, però en el cas que ens ocupa, i més si et passa en un lloc tan remot i isolat al bell mig del més gran oceà del món com és l'illa de Rapa Nui, encara és més sorprenent.

Em va passar el primer dia de la meva estada. Havia de venir un microbús a cercar-me a l'hotel per anar d'excursió, però va venir un cotxe normal; qui el conduïa, un particular, em digué que havia vingut ell, parent de l'agència, perquè aquesta anava un xic justa de temps, i així l'estalviarien. Bé, fins a aquí normal.

Però pel camí em comentà que era extremeny, que havia estat a la Legió Francesa, que era casat amb una rapanui, que havia viscut a Barcelona i que ara estava jubilat. Bé, fins a aquí també normal.

Quan jo li vaig comentar els perquè del meu viatge i que a més, a l'illa, hi havia enterrat un conegut meu, al qual admirava, em preguntà qui era, i aquí és on la frase es feu realitat. Aquest personatge era Antoni Pujador «Manuheurooa» (Barcelona 1948-1993), qui, a més d'aviador, havia estat l'únic membre del Consell d'Ancians de Rapa Nui no nadiu, i que a més havia exercit com d'una mena d'ambaixador d'aquella gent i de la seva ancestral cultura.

L'Antoni havia visitat també el Masnou i la nostra entitat, just l'any abans de la seva mort, i, coneixedor del trist vincle que ens uneix, va deixar al nostre llibre de signatures una dedicatòria que us reproduïxo. Diu així:

*És un gran honor fer arribar el pensament i els anhels del poble rapanui a la Gent del Masnou.*

*Amb tota seguretat ara, a les acaballes del segle XX, el Rosa y Carmen deixarà d'ésser un trist record i es convertirà, paradoxalment, en el vincle d'unió entre dos grans pobles. A.P*

Com veieu, els seus anhels eren i són pacífics i amicals. Però, tornant a l'extremeny, la paradoxa més gran fou que ell també coneixia personalment l'Antoni i la seva família, i fou encarregat per aquesta de portar les seves cendres a la terra rapanui com era el desig de l'Antoni.

Des d'aquell dia, quan em veia per Hanga Roa, em cridava: *¡¡¡¡Ei, catalán!!!!*



Antoni Pujador amb Thor Heyerdahl

## La cuina de l'Antònia

El Cullerot



### Bunyols de poma

#### Ingredients:

280g de farina, 250ml de llet, 6 culleres ben plenes de sucre en pols, 1 ratlladura de llimona, mitja cullera grossa de llevat, 1 cullereta de canyella i 8 beines de cardamom, 1 llauna de cervesa freda, 2 rovells d'ou, 2 pomes Bramley grosses, oli d'oliva per fregir.

#### Elaboració:

Trenquem les beines de cardamom, traiem les llavors i ho molem ben fi en un morter. Barregem la farina amb el llevat, 1 cullerada de sucre en pols, un bon pessic de sal, la meitat de la canyella i cardamom molt. Hi afegim els rovells d'ou i anem abocant-hi la cervesa al nostre gust. Ho batem fins que aconseguim una barreja ben fina. Ho tapem i ho deixem a part. Pelem i traiem el cor de les pomes i en fem llesques no gaire gruixudes. Les deixem en un bol amb aigua. Barregem les 5 cullerades restants de sucre en pols amb el cardamom i la canyella i un pessic més de sal. Posem al foc una paella fonda amb oli i, mentre s'escalfa, anem arrebossant les llesques de poma amb la barreja que hem fet abans. Fregim les pomes en grups fins que es van enrossir i tornant cruixents. Les retirem, les deixem refredar un moment i les enfarinem amb la barreja del sucre i les espècies. Podem acompanyar aquests bunyols tan especials amb una mica de xocolata calenta...mmm!, qui s'hi pot resistir?

el cullerot

El Masnou, Sant Felip, 45 · 93 540 97 41  
Igualada, Rambla Nova, 29 · 93 804 22 25

[www.elcullerot.cat](http://www.elcullerot.cat)

[elcullerot@hotmail.com](mailto:elcullerot@hotmail.com)

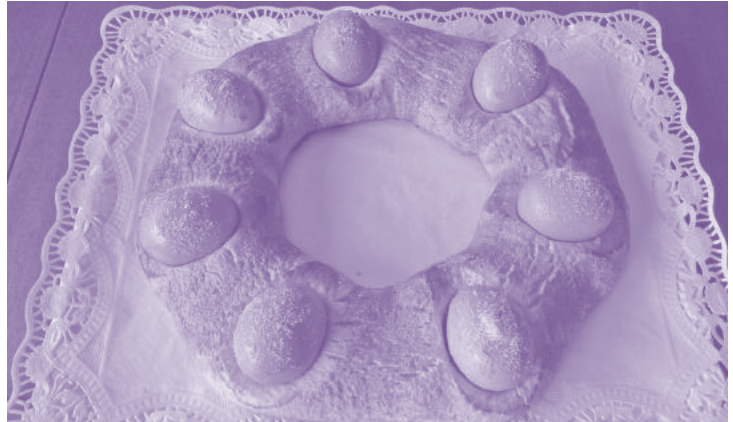
De tot per a la cuina

# D'on prové la tradició de la Mona de Pasqua

Les primeres mones estan documentades al segle XV, tot i que potser venen de molt abans.

Els pastissos amb ous i figures de xocolata, plomes, pollets o ninots infantils de moda que guarneixen els aparadors de les pastisseries catalanes, tenen un origen bastant antic. La paraula Mona té varies versions, uns diuen que prové del terme àrab *munna* que significava "provisió de la boca" i que els musulmans regalaven als seus senyors, i, altres, que deriva de la paraula grega *munus* que significa "regal".

En la cultura cristiana, durant els darrers segles, a la Mediterrània, era tra-



dicció que els padrins oferissin la mona als fillols, el diumenge de Resurrecció després de missa i el Dilluns de Pasqua es reunien tots per menjar-lo

com a final de la Quaresma.

La tradició marcava que el padrí de bateig o avi regalava una coca com a símbol de protecció. Antigament les mones portaven tants ous durs com anys tenia la fillola o el fillol fins a l'edat màxima de 12 anys.

Encara que l'ingredient protagonista de la Mona de Pasqua és la xocolata, les primeres mones que es coneixen a Aragó o Catalunya eren treballades amb massa de pa comú i ous durs, símbol de fertilitat al món pagà. Més tard s'hi afegiria la massa de bescurit i la xocolata, que va entrar a Europa per Barcelona procedent d'Amèrica.

Va ser a la fi del segle XIX quan va aparèixer a França el costum de fer peces de xocolata en forma d'ou.

Avui dia, a Catalunya, la tradició dels ous de Pasqua i la Mona continua molt viva. Amb el temps, les mones han anat canviant de forma i composició i, de l'antiga massa de pastís amb ous, s'ha passat al pastís de xocolata o a les figures de xocolata a les quals ara estem habituats.

Actualment, molts fillols van a casa dels padrins el Dilluns de Pasqua per menjar les seves mones tal com ho han fet les generacions al llarg dels anys. A més, ja no hi ha un límit d'edat per rebre la mona.

D'altra banda, també cal destacar que avui dia molts pastissers competeixen per fer la mona més espectacular i elaborada.





## Poesies de Josep Vendrell

Els fragments de l'obra poètica de Josep Vendrell i Torres que vam publicar al butlletí del proppassat mes de març acabaven amb la figura egrègia de l'Alt Rei en Jaume el Conqueridor; i el nostre poeta masnoví conclouïa el record d'aquest personatge amb aquesta expressió programàtica, que vol retratar aquell gran monarca: CONQUERIR I PROCREAR; i així comença, a tall d'enllaç, el fragment que hem triat per al butlletí d'aquest mes.

### CONSELL DE CENT (1265)

*Sí... procreant i conquerint,  
més poder ha anat tenint;  
però manant és molt decent,  
ha consultat els prohoms  
i millorat els seus criteris  
amb encertades raons.*

**Amb la seva noble ment  
ha fet el Consell de Cent.**

### PERE EL GRAN (1240-1285)

*És poeta i trobador;  
el seu amor és el cant;  
tot Catalunya i Aragó  
li diuen En Pere el Gran!  
Regna terra i mar;  
la croada del Papa  
no li ha fet cap mal de cap.  
Davant les Illes Formigues  
les naus de l'Església, a miques,  
no han vençut... han fet un nyap!  
A Sicília, Malta, Gozzo i Gerba,  
son poder hi creix com l'herba  
i en llurs cels oneja son estendard.  
Les quatre barres de sang  
acaronen el sol daurat!*

### ROGER DE LLÒRIA (1250-1305)

*Com almirall servidor,  
en tota la nostra història  
ha estat En Roger de Llòria;  
en el seu temps el millor!  
Al monestir de Santes Creus  
dues tombes agermanades,  
hom hi fixa ses mirades:  
El rei i un dels seus portaveus...  
**Pere el Gran  
i En Roger sota els seus peus!***

## Teatre capital

(La cartellera barcelonina)

Rosa M. Isart (rmisart@hotmail.com)

### Roses confi(t)nades

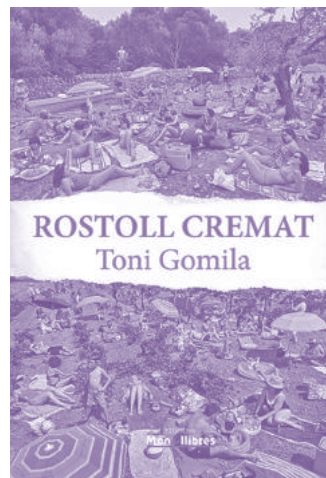
La vida és una gran flor. Tot sovint no ens passa inadvertida, però sí que ens oblidem, de la delicadesa amb la qual convindria tractar-la. De res serveix un like, un 'm'agrada', a Internet. La nostra cultura (consumista, egoista) és una cultura d'aparador. Sembla que som grans persones: però en realitat, si ens posem a pensar, les grans obres que fem són processos (auto)publicitaris a les xarxes socials –jo la primera. Necessitar un coronavirus perquè alentim el ritme i tornin els bons sentiments i la comunió de les persones constitueix la nostra més gran vergonya.

A *Barcelona, mapa d'ombres* de Lluïsa Cunillé, el personatge 'Ell' –gran Alfred Lucchetti, Sala Beckett, any 2004– hi diu: «Jo estic malalt, i no em puc permetre de dissimular o de fingir el que no sento.» La frase se'ns pot aplicar perfectament als nostres dies de març i abril de 2020: ja estem malalts, no estem malalts? La pandèmia que ha reestructurat les nostres vides personals, emocionals, culturals i laborals –poc abans que arribés la primavera– ha obert una caixa de trons. Sembla com si els sentiments bons i dolents, pacífics i agressius, alcin crits, estendards, espelmes, no cues de súper, i funambulistes cada dia.

Sí que volíem aprofitar la Diada de Sant Jordi/Santa Jordina per informar sobre les novetats en dramàtica (catalana). Però sabem que no estem bé. Que no acabem de ser nosaltres. Potser anem encaminats a ser millors persones, però veiem que la por i la (co)responsabilitat deixen buits els carrers.

Des d'octubre de 2019 diversos textos teatrals publicats: *Freshwater* de Virginia Woolf (Tarragona: Arola, en una traducció d'Albert Aribas), *Tebes* de Miquel Àngel Vidal (Balèria), *Rostoll cremat* de Toni Gomila (l'autor d'*Acorar*), *Fairfly* de Joan Yago (Diputació de Barcelona), *Manuel Molins: teatre complet 1*, *Teatre: Mercè Rodoreda*, *Un tercer lugar* de Denise Despeyroux (Sgae, Teatroautor, 101), *Aquestes meves veus* d'Àngels Aymar (Pont del Petrolí, Badalona; sobre Maria Aurèlia Capmany), *De dol* de Queralt Riera (Brodera Teatre, 78).

Tenim temps per llegir. **I per aprendre a estimar.** Potser en la distància. O en la proximitat confinada.



# 23 Sant Jordi

# 12-13 Mones i

A les  
pastisseries  
del Masnou

**david**  
Pastisser

Venda  
Online

MMACE02  
(Millor Mestre Artesà  
Xocolater d'Espanya  
02)

Medalla de bronze  
MMAPE03  
(Millor Mestre Artesà  
Pastisser d'Espanya 03)

93 555 34 75

Navarra, 100 · El Masnou

[pastisseria@davidpastisser.com](mailto:pastisseria@davidpastisser.com)

[www.davidpastisser.com](http://www.davidpastisser.com)

Mestre Pastisser

Pastisseria Degustació Granja



# Matalí

Prat de la Riba, 4 · 93 555 04 60 · El Masnou

Encara que ens mantinguem tancats a casa us oferim la possibilitat de gaudir dels nostres pastissos habituals i tradicionals d'aquestes diades per endolcir la incertesa i alleugerir l'angoixa d'aquests temps difícils



PASTISSERIA · CONFITERIA

# La Moreneta

Itàlia, 31 · 93 555 35 64 · El Masnou