



ÀKELA

Butlletí informatiu - Exemplar gratuït - Tardor 2019 / Núm. 62



A M I C S I E S C O L T E S

SOM GRANS

Pensem en com de ràpid han passat aquests anys. Hem realitzat els somnis i projectes tal com volíem de joves? Hem tingut el temps suficient per estar amb la família i els amics? Són preguntes que ens fem quan som grans.

Físicament estem una mica més vells però som més savis, tenim la capacitat de conviure millor amb nosaltres mateixos i el nostre entorn, les proves al llarg de la vida ens han fet madurat. L'experiència i la visió adquirida sobre diferents temes, ens fan més forts i segurs.

Disposem de més temps lliure, cosa que ens permet pensar i analitzar millor els projectes. Abans no disposàvem d'aquesta tranquil·litat per les llargues jornades de feina i les càrregues familiars. És el moment de posar en circulació aquests projectes, aquestes idees. Segur que els més joves sabran valorar aquestes aportacions, possiblement faran seves les propostes si són bones per a tots.

La vida continua igual, i pot canviar per a tothom, hem de veure el ventall d'alternatives que tenim davant, els reptes, les il·lusions que podem compartir col·lectivament per ser útils a la societat.

Joan Martínez

EDITA

Associació d'Antics Escoltes del Masnou
Seu d'entitats c/ Barcelona, 5, espais El Casinet
Apartat de Correus 74 - 08320 El Masnou
e-mail: akelamasnou@gmail.com
Dipòsit Legal B-14.732.2002

REDACCIÓ / MAQUETACIÓ

Joan Martínez, J.Ma.García

L'entitat no es fa responsable del contingut dels articles signats pels seus col·laboradors.

COL·LABORADORS

Ramon Asensio
Carme Giralt
Jordi Manrique
Joan Camps
Francesc Muntanya
Mercè Hernández
José Miguel Barrachina
Jordi Dolz
Minyons Escoltes i Guies de
Sant Jordi de Catalunya
AEiG Alverna
Jofre Milà
Manel Martínez
Francesc del Arca
Pepita Castellví
Nati Herrador
Aina Ripol
Jordi Milà
Margalida Capellà

CORRECCIÓ: Oficina de Català del Masnou

SUMARI

Portada	Bolets
Editorial	2
AEiG Alverna	3
Minyons Escoltes (MEGSJ)	4
Tas cultural.....	5
Recordant l'escoltisme	6
El racó de la salut	8
Societat	10
Els joves parlan.....	12
Informàtica	13
L'escola parla	14
La cuina a casa	15
Sabieu que.....	16
Fem el cim	17
Meteorologia	18
Contes i tresors.....	20
La teatral	21
Poesia.....	22
Activitats.....	23

www.elmasnou.cat

Cercar: **GUIA DEL MUNICIPI**

Filtra per: **ENTITATS/ASSOCIACIONS**

Cerca: **Associació d'Amics i Antics Escoltes del Masnou**

L'AEIG Alverna de Tarragona guanya el Premi Balcó d'Òmnium

En l'edició d'enguany, 2019, Òmnium Cultural Tarragonès ha premiat l'Agrupament Escolta i Guia Alverna de la ciutat de Tarragona amb el Premi Balcó pels seus 50 anys d'història fomentant els valors de l'escoltisme entre infants i joves.

L'acte de lliurament del guardó va tenir lloc el 21 de setembre al Saló de Plenaris de l'Ajuntament de Tarragona. En el discurs d'acceptació del premi, tres representants de l'Agrupament van agrair el premi a **Òmnium Cultural Tarragonès** i van voler compartir-lo amb totes les persones que durant els **50 anys s'han compromès** a formar part de l'Alverna, a les **famílies** per decidir portar els seus fills i filles al cau i fer-los confiança i als **infants i joves**, que són el seu motor.



Van manifestar l'orgull de ser premiats per Òmnium, «referent cultural i democràtic, amb una identitat i uns valors imprescindibles per a la construcció d'una societat diversa i cohesionada», en paraules seves, i van agrair també el reconeixement a la seva tasca, a les moltes hores dedicades al cau i al compromís que agafen com a caps.

Aprofitant l'oportunitat de ser a l'Ajuntament i trepitjar el faristol, l'Agrupament va projectar la seva veu i explicar qui som i què fem des de l'escoltisme català, donar valor a aquest moviment que treballa l'educació basada en la vivencialitat i la convivència i reivindicar el projecte d'educar en el lleure. També van aprofitar per traslladar al consistori i a la societat en general la preocupació per la manca d'espais i locals que pateixen alguns agrupaments per desenvolupar la seva tasca.

MEG alça la veu contra l'emergència climàtica amb motiu de la Vaga Mundial pel Clima

Minyons Escoltes i Guies de Catalunya es va sumar el divendres 27 de setembre a la Vaga Mundial pel Clima per demanar que s'actui davant l'emergència climàtica que està afectant el present i el futur del nostre planeta.

En el nostre manifest de suport a la vaga, MEG explicàvem que des dels inicis, l'escoltisme i el guiatge català ha treballat per la preservació del medi natural i ha educat els nostres infants i joves per tal que això transcendeixi a la societat.

La natura és el marc educatiu de referència per a l'escoltisme, és guiatge, lloc d'aprenentatge i creixement personal per als infants i joves, i per això vam voler reivindicar la importància de la natura i els ecosistemes com l'element més essencial en la sostenibilitat del planeta, i com a element on es troben els valors que moltes vegades ens manquen a la societat actual.

Deixàvem constància en l'escrit que des dels agrupaments ja fa molt temps que ens dediquem a conscienciar i a treballar per la defensa del medi ambient. Educar infants i joves des del respecte a la natura i a la sostenibilitat perquè és la forma que la societat del futur aprengui a descobrir i defensar l'entorn natural, i vetllar per uns campaments sostenibles on no es malmetin els boscos ni el clima perquè ens agrada deixar el món millor de com l'hem trobat, són dos dels punts remarcables que vam destacar en el manifest.

La crisi actual reclama que estiguem més compromesos que mai en la defensa i la lluita pel nostre entorn. I Minyons Escoltes i Guies de Catalunya, com a agents actius del canvi, no en quedarem al marge.

Estimem-la i defensem-la **#MEGésnatura**





MALBARATAMENT D'ALIMENTS

En diversos mitjans de comunicació estan sortint notícies, i més que en sortiran, que segons els experts l'any 2020 els europeus llençarem a les escombraries 126 milions de tones de residus alimentaris, un 40% més que ara, si no es prenen mesures preventives. Realment són xifres esfereïdores. A Catalunya es llencen 262.471 tones d'aliments sòlids, a les llars, restaurants, bars, serveis d'àpats i comerços, que es podrien haver aprofitat. El 58% del que es llença es genera a les llars. Amb aquesta quantitat es podria alimentar mig milió de persones durant tot un any.

Encara som a temps d'evitar-ho? Jo crec que sí, si tots comencem a aportar el nostre granet de sorra.

Com podem fer-ho els consumidors des de casa?

Unes mesures per frenar el malbaratament de forma senzilla, per exemple, serien:



- **Planificar la compra setmanalment** (abans d'anar a comprar revisar el frigorífic i fer una llista dels productes necessaris).

- **Que el frigorífic estigui ordenat** (el frigorífic i el rebost han d'estar ben ordenats tenint en compte la caducitat dels productes).

- **Aprofitar «les sobres»** (les sobres de menjar del dia anterior es poden fer servir com a ingredients per preparar altres plats deliciosos. La creativitat a la cuina es una gran aliada).

- **Si cuines en grans quantitats «congela»** (si normalment cuines en grans quantitats acostuma't a congelar una part d'aquest menjar en bols petits per aprofitar-lo l'endemà).
- **Evitar certes qüestions culturals** (com posar més menjar del que cal a la taula per «quedar bé»).

És important tenir en compte que no és el mateix data de caducitat i data de consum preferent.

La **data de caducitat** ens indica fins a quina data l'aliment es pot consumir amb seguretat.

La **data de consum preferent** ens indica fins a quina data l'aliment té la qualitat esperada.

Tot el que envolta aquest tema dona per escriure una revista sencera.

Com a conclusió, per evitar que vagin a les escombraries aliments en perfectes condicions caldrà ser més curosos però sobretot evitar els mals hàbits de consum, plats amb quantitats excessives i/o mala gestió dels estocs del nostre rebost.



PIRINEU ARAGONÈS LA CABANA DE LLOSSÀS 25-7-1961

Són les sis del matí i la claror del nou dia envaeix ja la pallissa on nosaltres hem passat la nit. Fa un dia esplèndid i el cel ens mostra el seu mantell blavíssim, completament net de núvols. Ens vestim ràpids per no arribar a misses dites. Tots estem contents perquè el temps, de moment, ens acompanya, ja que en vistes de la nit que tinguérem ahir ens creïem haver d'ajornar la sortida.

Oferim a Crist tot el que farem avui i li demanem que no ens falti mai la seva protecció. A les set del matí sortim i anem a comprar 14 kg de pa. Preparem les motxilles i totes donen la sensació que ja no hi cap res més. De 16 kg que pesava la meua a la sortida de Barcelona, ara en pesa 19,600, i les altres també una cosa per l'estil.

A 2/4 de 8 abandonem Benasc (Osca, 1.143 m altitud), i ens dirigim vers la Cabana de Llossàs (2.200 m.), on instal·larem el nostre campament i no l'abandonarem fins el dia 29, a les 11 del matí. Anem vencent la pujada i acompanyem per uns instants un pastor amb el seu ramat de bous. La carretera per aquests indrets és bastant ampla i veiem que està en construcció. A la nostra esquerra, seguint la carretera, hi passa el riu Ésera, que serpenteja per entre unes valls molt boniques. La nostra vista ja pot apreciar la primera neu a dalt dels cims. Se'ns comença a despertar la gana i, una mica més amunt del Pont de Cubera (1.220 m), lloc on hem de travessar el riu, ens parem a esmorzar. Fem una gran xocolotada i comencem a disminuir el pes de les nostres motxilles. A les 10, continuem la ruta pel camí denominat La Picar. El camí ja no és tan ample, però és de bon transitar. Durant una estona, sembla bastant planer, quasi no puja gaire, però dura poc; de sobte, comencem a notar l'esforç de la pujada. Passem per unes valls que, a mesura que ens hi anem endinsant, les muntanyes de la nostra dreta van a trobar-se amb les de la nostra esquerra. Una gran remor de l'aigua que saltironeja i brolla de totes les vessants ens acompanya sempre. Tampoc ens deixa el sol que crema

com si caigués foc. De les nostres cares regalima en abundància la suor. La càrrega que portem ens comença a fer nosa. Poc després de passar un petit pont, on hi ha l'aiguabarreig de les que venen del llac de Llossàs, fem una petita parada per recuperar forces i consultar el plànol. A partir d'aquí, deixem la carretera i agafem un caminet de mula que passa per entre una boscúria molt espessa on amb prou feines hi poden entrar els raigs solars. La pujada és molt forta i anem guanyant terreny, no tan de pressa com ho fèiem de



bon principi. Les mosques comencen a fer acte de presència a centenars, dels fems que hi ha en tot el recorregut fins a Llossàs. Arribem a un saltiró d'aigua i ens refresquem una miqueta. Enfront del salt d'aigua i direcció ONO podem apreciar com s'alcen valents les formoses puntes dels pics Estós (2.803 m) i Posets (3.403 m). Abandonem aquest lloc anomenat Canal de la Plana i anem pujant cada vegada més. Les muntanyes més altes les anem venent i totes elles apareixen embolcallades d'una blancor immaculada que il·lumina els cims. Sembla talment com si anéssim apropant-nos cada vegada més cap a Déu. A mesura que guanyem altura fem parades més sovint. A la Font de l'Esmoladera (1.900 m) ens remullem un xic i recuperem forces. Poc després d'abandonar aquest indret trobem, a l'esquerra del camí i enmig d'un pla, una cabana de pedra on suposem que poden aixoplugar-se unes cinc persones.

A les 13.20 h, i a un tros més amunt del lloc anomenat Pla del Campament, fem una parada per dinar. Tots arribem suadíssims i cansats i tenim ganes de rentar-nos. Ens despullem i intentem provar com està l'aigua. Està fredíssima! Ningú gosa banyar-se, però és l'Oren el primer que ho fa. Tot seguit és en Joan Unter, després el Tiet, en Carles Unter i jo, i finalment el petit de la colla: en Miquel Aran. Tots estem frescos i descansats i ens disposem a preparar el dinar. Mentre estem cuinant, una àliga vola majestuosament pel campament. Què deu voler? Seguidament en veiem una altra. Suposem que són mascle i femella. Durant uns quinze minuts són l'atracció del campament. Tots estem pendents de les seves acrobàcies. En Carles aconsegueix fer una foto mentre una d'elles planejava a prop nostre.

Després d'haver dinat i fet el cafetó com a casa, a mig quart de cinc empenem altra vegada la ruta vers la Cabana de Llossàs, punt de sortida per pujar a l'Aneto i fer altres excursions. A $\frac{3}{4}$ de cinc parem a un pla molt bonic per guaitar la Tuca Blanca (2.322 m), Tuca Arnau (2.814 m) i Tuca de les Culebres (3.062 m), que formen el serrat anomenat de Vallibierna (3.067 m). Continuem a les cinc, i pel camí saludem un escolta de Vic que venia de l'Aneto (3.404 m) junt amb altres companys. A $\frac{2}{4}$ de sis de la tarda arribem a la Cabana de Llossàs. Parlem amb un pastor i ens diu que el que més ràbia li fa és haver de pujar als cims per anar a buscar alguna ovella esgarriada, i ens assenyala la creu de l'Aneto, que brilla quan el sol li toca.

Des de la cabana cap a baix, veiem unes 28 tendes de campanya que, segons el pastor, ja fa més de 15 dies que hi són. Des d'aquí, el panorama és bonic; estem voltats de pics amb bastant de neu i aigües que venen del Vallibierna i de Llossàs, cosa que fa que aquest lloc sigui aprofitat per fer-hi un campament. Una vegada descarregats de tot el pes, sortim de la cabana a les sis per anar a contemplar el llac de Llossàs i estudiar la pujada a l'Aneto pel coll de Coronas. Arribem al coll a $\frac{3}{4}$ de set, molt extenuats, ja que la pujada ha sigut molt costeruda. El llac de Llossàs està voltat de grans pedres i una de les seves bandes està formada per una gran roca d'uns 30 metres d'alçada. Al contemplar aquestes bel·leses no ens recordem del cansament. A les set deixem el llac i a $\frac{2}{4}$ de vuit arribem a la cabana. A $\frac{2}{4}$ de 9 del vespre comencem a sopar i donem entrada a la vetlla, però com que estem tan cansats per la caminada que hem fet, ens guanya la son i ens preparam per anar a dormir. El foc ens escalfa mentre entonem alguna cançó i fem comentaris per a la sortida del dia següent: **cim de l'Aneto**. No podem més i a $\frac{3}{4}$ de deu de la nit ens posem a dintre els sacs per fer la dormida.



QUÈ ÉS EL SON?

El son i la vigília són funcions cerebrals i per tant, estan subjectes a alteracions del sistema nerviós. El son no és ni una situació passiva ni una falta de vigília, sinó un estat actiu en què tenen lloc canvis en les funcions corporals, a més d'activitats mentals de gran transcendència per a l'equilibri físic i psicològic dels individus.

Durant el son es produeixen canvis hormonals, bioquímics, metabòlics i de temperatura, necessaris per al bon funcionament de l'ésser humà durant el dia. Per comprendre el procés del son, podem imaginar que descendim per una escala. En tancar els ulls, mentre estem descansant, estem fent el primer pas cap a la fase 1 del son, anomenada somnolència. En ella, el cos comença una relaxació muscular, la respiració es torna uniforme, i s'alenteix l'activitat cerebral. Aquesta activitat cerebral tornarà a aparèixer a l'última fase del son: fase REM, que ve d'anglès *Rapid eye movements* (moviments oculars ràpids).

FASES DEL SON

El cicle del son té cinc fases que es repetiran diverses vegades al llarg de la nit. És molt important pensar que un cicle de son complet (totes les fases), des de la fase I a la fase REM, dura entre 90-110 minuts, i tenim uns cinc cicles semblants al llarg de tota la nit, concentrats principalment al final de la nit.

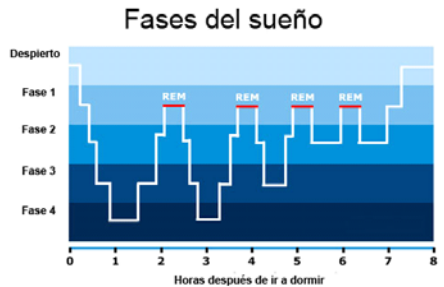
- FASE I: És la fase de somnolència o adormiment.

- FASE II: És la fase de son lleuger i ja comença a disminuir l'activitat cerebral.

- FASE III i IV: Va disminuint progressivament l'activitat cerebral i el to muscular. No hi ha moviments oculars.

- FASE REM: L'activitat cerebral passa a ser similar a la de l'estat de vigília (com si estiguéssim desperts). Hi ha desaparició del to muscular excepte en els músculs oculars, contraccions facials i a les extremitats. Es registren els moviments oculars ràpids. És la fase en la qual normalment apareixen els somnis.

Hi ha qui diu que les fases I a IV són per descansar físicament el cos i la fase REM és per al descans mental.



DORMIM TOTS IGUAL?

No, hi ha molts factors que fan diferent el son. Així, en un adult jove, un 5% és fase I, un 25% és fase II, un 45% són fases III i IV i un 25% de son és fase REM. Un adult dorm una mitjana de 8 hores diàries (de 5 a 9), amb una fase REM (on s'originen els somnis) d'1,9 hores.

Un nadó dorm pràcticament tot el dia, amb una proporció de son actiu (equivalent a son REM) propera al 50%.

El lactant va progressivament prolongant els períodes de vigília i consolidant el son nocturn, reduint-se la proporció de son REM al 25-30%, que es mantindrà al llarg de la vida.

Entre els 1 i 3 anys els nens solen dormir 1 o 2 migdiades. A partir de llavors i fins a l'adolescència generalment no existeix la necessitat de les migdiades diürnes, i la son nocturna té una durada de 9-10 hores molt ben estructurades en 5 o més cicles. Al final de l'adolescència sol aparèixer la necessitat fisiològica d'una migdiada a la meitat del dia.

La necessitat de son d'un adult varia entre 5 i 9 hores, amb importants diferències relacionades amb factors molt diversos, ja que les èpoques amb més activitat intel·lectual, creixement o l'embaràs poden augmentar la necessitat de son, mentre que l'ansietat, tabac, alcohol, l'estrès o l'exercici físic intens en horari proper al moment de dormir poden dificultar el son. També varia de forma important l'horari de son entre subjectes noctàmbuls i matiners.

En las persones d'edat es produeix una fragmentació del son nocturn amb freqüents despertars i disminueix la proporció de son profund. En aquest cas els «cop de cap» durant el dia influeixen en les hores de son nocturnes.

ELS ANIMALS, DORMEN?

Comencem amb una mala comparació, però l'animal que més s'assembla a l'humà és el porc, que descansa el mateix nombre d'hores, amb idèntic ritme i temps de somnis (potser allò de «ronques com un porc»...).

Alguns animals necessiten fins i tot menys hores: el cavall, per exemple, descansa només 2,9 hores al dia i l'elefant africà, 3,3 hores.

Com a curiositat, els cavalls poden descansar tombats de costat o asseguts durant unes hores, però no poden mantenir aquesta posició durant molt de temps, ja que el pes de les seves vísceres comprimeix el diafragma i els causa dificultats respiratòries. Així que s'han adaptat a dormir dempeus, comptant amb lligaments especials que subjecten les articulacions.

El que més gauduleja és el ratpenat, amb quasi 20 hores diàries; gairebé el 83% de la seva vida la passa amb els ulls tancats.

Entre les mascotes, els gossos passen al voltant del 44,3% del dia dormint (11 hores) o fins i tot més, mentre que els gats necessiten 12 hores de descans. Per altra part, els dofins i les foques són capaços de dormir amb només una meitat del cervell.

I si nedar o surar dormint pot semblar impossible, imagineu el que ha de ser volar. Pot fer-ho el falciot comú, una petita au que té un son que alterna els hemisferis cerebrals, és a dir, que mitja part del cervell dorm mentre l'altra està desperta, cosa que li permet volar i dormir al mateix temps.

PER A QUÈ SERVEIX DORMIR?

Encara queden nombrosos interrogants. Sa sap que el son està associat amb funcions immunològiques, endocrines, d'aprenentatge i memòria. També juga un paper essencial en el nostre benestar emocional i pot conduir a idees creatives.

El son ajuda a consolidar els nous records i a actualitzar els antics sobre la base del que acabem d'aprendre. També a forjar noves connexions neuronals filtrant d'aquestes les que no tenen importància. El cervell adormit sap quina informació nova és prou significativa com per mantenir-la i, per contra, què pot atenuar o desaparèixer.

En fi... Bona nit!!!



JUSTÍCIA JUSTICIERA III

Joan Camps i Ortiz

Repeteixo per tercera vegada el titular, quan la justícia de la Sala Segona del Tribunal Suprem ha dictat la **sentència** de la **causa especial 20907/2017**, seguida contra els presos polítics pels fets ocorreguts l'any 2017 en el marc del procés a Catalunya. Una condemna orquestrada entre el poder polític i el poder judicial per castigar els caps institucionals i líders independentistes assenyalant-los com a bocs expiatoris i escapçar-los de la societat civil amb una causa basada en el relat fictici d'una inexistent rebel·lió i a la vegada negant el dret dels dos milions tres-cents mil catalans que vam votar al referèndum de l'1 octubre.

Un ús miserable del dret immiscit en la política, contra la gran majoria de catalans que volem un país modern i poder administrar el futur sense els pals a les rodes d'un espanyolisme nostàlgic del franquisme, que amalgama el partidisme acaparador i centralista on es barallen el PP i el PSOE per mantenir el poder i repartir-se el pastís del privilegi que els atorga. Una maniobra política que afavoreix VOX debilitant Podemos i empentant C's en el precipici d'oposició tova o, com a mal menor, arraconar-los tots tres a ser partits frontissa o fer de comparsa per un plat de lleties, la *sopa boba* de les engrunes del càrrec on es viu de la rifeta sent un zero a l'esquerra i sense donar cop.

Pel fet de votar i guanyar l'independentisme en el referèndum, el tribunal ha condemnat Oriol Junqueras i Raül Romeva a 13 anys de presó, Dolors Bassa a 12 anys, Carme Forcadell a 11 anys i 6 mesos, Joaquim Forn a 10 anys i Josep Rull a 6, i pel que fa als presidents de l'ANC i Òmnium, Jordi Sánchez i Jordi Cuixart, a 9 anys de presó, i en tots els casos condemnats igual de temps d'inhabilitació absoluta.

Un judici absolutament injust que en principi podia ser jutjat al Tribunal Superior de Justícia de Catalunya, però donada l'obcecació del jutge instructor en acusar tots els encausats d'una rebel·lió inexistent, han justificat barroerament celebrar la causa al Tribunal Suprem, per més INRI a Madrid, on les sentències són fermes i sense recurs a una instància superior, llevat d'apel·lar al Tribunal Constitucional, avesat a admetre els recursos a tràmit i, aplicant mesures cautelars, passar-se tres o quatre anys dilatant les deliberacions, impeding que el dret de defensa pugui tenir efectes a temps i alliberar els sentenciats d'unes condemnes a presó tan injustes.

Aquest estratagema objecta, no solament ha negat la presumpció d'innocència dels encausats enclaustrant-los dos anys de presó preventiva, sinó que ha causat patiment i dolor innecessaris a les seves famílies escatimant-los el dret de d'empaña, i pel que fa a l'independentisme social i polític, no ha respectat els càrrecs pels quals són candidats electes al Parlament de Catalunya, al Congrés de Diputats, al Senat i al Parlament Europeu.

D'aquell misto que va encendre el Partit Popular al juny de 2006 contra el referèndum sobre l'Estatut d'autonomia de Catalunya consensuat amb el suport del Partit dels Socialistes de Catalunya, Convergència i Unió i Iniciativa per Catalunya Verds-Esquerra Unida i Alternativa, aprovat pel Congrés dels Diputats i el Senat amb les veus favorables de Zapatero i Maragall, d'aquella metxa encesa per les forces inquisitorials originades en el franquisme, s'ha arribat als primers detonadors de la desafecció continguda des del 2006 fins avui, total perquè els catalans hem sobreviscut a l'imperialisme colonialista de Felip V fins aquesta monarquia anacrònica de Felip VI. Un règim rabiós d'enveja i un odi exacerbat amb l'afany colonitzador, aprofitant-se dels nostres bens productius de riquesa, imposant-nos la cultura i l'idioma imperials i en contrapartida negant-nos els drets universals inherents a la naturalesa humana.

L'atzucac on hem arribat no és ni més ni menys que la paret de granit constitucional que la política espanyola, en no tenir idees ni res de bo a oferir als espanyols, inclosos tots els catalans, elecció darrere elecció, PP i PSOE s'han quedat encallats en una sola oferta de futur i, amb l'obcecació d'aconseguir l'hegemonia en solitari, es barallen mostrant quina de les dues forces és capaç de putejar més els catalans, i és evident que, amb un argument basat en l'enveja i l'odi tan a l'abast de qualsevol, tots els partits espanyolistes s'han apuntat a la campanya «als catalans ni aigua». Vet aquí perquè VOX i C's volen posar els catalans que no som de la seva corda, tots a la presó. És tan rendible electoralment la catalanofòbia que fins i tot ha corromput el discurs social de l'esquerra espanyola.

Els catalans ja hem demostrat que som capaços de manifestar-nos pacíficament, però cal ser empàtics amb aquells que els bull la sang veient com el pacifisme multitudinari dels últims nou anys ha augmentat la repressió i no ha aturat la degradació de les classes socials més febles, fent que dia darrere l'altre siguin més les famílies treballadores que, havent-ho perdut tot, ja no els queda res per perdre.

Davant d'un règim que no té res a oferir que no sigui repressió violenta i abús de poder, potser és hora que siguem nosaltres que apaivaguem els estats d'excitació, avisant els polítics catalans que escoltin la seva gent i s'oblidin de romanços electoralistes de partit, i tots plegats aprofitem les eleccions per votar massivament amb lectura plebiscitària dels resultats.





SOBREACTUACIÓ

L'era d'Internet ens ha portat coses meravelloses. Un renaixement cultural, amb milions de dades, documents i informació a l'abast de tothom (tothom aquell qui s'ho puga permetre, esclar...).

També ha portat coses dolentes. Una d'elles és l'auge de la famosa «postveritat». Si els diaris grocs ja es feien d'or fa dos segles deixant anar elaboracions fantasioses sobre qualsevol tema, el *clickbait* domina les xarxes amb titulars lluents i en la majoria dels casos enganyosos.

«Se'ls veu a venir de lluny», em direu. I sí, potser per a un ull crític és més senzill. El quid de la qüestió és que la sobrecàrrega d'informació torna alguns dubtosos ja de la veritat; d'altres tenen a un sol clic la veritat que ells prefereixen i que s'ajusta perfectament als seus «valors».

I aquí és on entra el perill. Qualsevol pot publicar una bola a les xarxes, i segur, però més que segur, que algú pica: per manca d'esperit crític, o per falta d'escrúpols o empatia, el més probable és que la comparteixi, a més a més. Tanta informació al nostre abast, sumada amb la capacitat de justificar els més horribles discursos citant fonts fantasma i científics sense cap aval, però amb una pàgina de facebook, el risc que suposa oblidar-nos dels fets reals és molt gran.

Com a historiador se'm va ensenyar a observar uns fets, i llavors interpretar-los. I sobretot, se'm va avisar de la manca d'ètica i moral de voler justificar una teoria buscant-ne proves, i no a l'inrevés, basant-se en els fets per desenvolupar-la.

Està clar que la veritat de cadascú és pròpia, però la majoria del planeta té consensos, així com la història té fonts que la demostren, i historiadors que, després, les interpreten.

Qualsevol amb dos dits de front no caurà en les teories terraplanistes o el moviment antivacuna, per dir exemples coneguts.

L'extrem màxim d'aquests riscos, almenys per a mi, és la manipulació dels fets. Tal com està el país, últimament he trobat força gent airejant teories històriques de cert règim passat, sense tenir cura del fet que el consens internacional les considera una barbaritat, com justificar la conquesta d'un continent amb una «legenda negra», confondre Regne amb Corona, o fer passar per vàlida qualsevol cosa que s'adapti als seus fins. Quan els fets objectius són víctimes de finalitats allunyades de la veritat, l'ànima de la humanitat està en risc.

LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL: EL DIABLE A LES PORTES ?

Tots, en major o menor mesura, hem sentit a parlar d'això que se'n diu "intel·ligència artificial"(IA), cosa força de moda últimament donat que els coneixements sobre informàtica avancen a una velocitat desbocada que desconexem.

La intel·ligència artificial, a grans trets, no és més que el fet que una andròmina aprengui dels seus errors per no cometre'ls la propera vegada i així aprendre de manera que sigui autònoma.

I això està molt bé... o no.

És cert que el fet que una màquina arribi a pensar de forma que ens pugui ajudar en el nostre dia a dia és molt atractiu, però de la mateixa manera que pot aprendre com fer una tasca que ens beneficia, si en algun moment fa una cosa malament i nosaltres, com a humans, li recriminem el fet d'haver-se equivocat, es corre el risc que l'aprenentatge d'aquesta màquina no sigui tant per evitar error-la a la propera ocasió com per arribar a pensar en la nostra actitud enfront d'una errada, i això podria donar lloc al fet que la màquina arribi a pensar, veritablement, per si sola, cosa que fins i tot a alguns humans ens està prohibit, i enfrontar-se als humans (com passa a la pel·lícula Yo robot).

Però si bé els estudis sobre psicologia poden arribar a descobrir quan una persona ens menteix intencionadament o no, és més complicat arribar a esbrinar aquest aspecte en la intel·ligència artificial. Per saber si hom ens diu la veritat o ens amaga alguna cosa perillosa, es poden estudiar les seves reaccions fisiològiques com la suor, dilatació o contracció de les pupil·les, gestos... Però en una màquina, com saps si ens enganya? Li puja el voltatge? Mou les "mans" compulsivament? Es toca el nas?

Doncs no, aquest és l'aspecte més perillós de la intel·ligència artificial, que quan aprenguin, poden arribar a pensar per nosaltres d'una manera perillosa.

Si veuen l'espècie humana com un perill per a la seva supervivència, potser ens trobaríem davant d'un món de Terminators on els humans, pobrissons, intentem arreglar el que mai hauríem d'haver creat: la intel·ligència artificial. O podria arribar un dia en què els equips robotitzats s'adonin que no ens necessiten per a la seva supervivència. Total, que sigui com sigui, hem de protegir la Sarah Connor. ??

I un aspecte que sovint no es pensa quan es parla d'IA, és que pot arribar un punt en què les màquines puguin crear-se a si mateixes i millorar les generacions de la mateixa manera com nosaltres, en teoria, la millorem amb els nostres descendents. Però a una velocitat exponencial, ja que a les màquines no els caldria un temps per aprendre com passa amb la mainada, sinó que ho farien gairebé d'un dia per l'altre.

Està clar que l'evolució de la tecnologia és necessària, atractiva i fins i tot encisadora, però hem de tenir en compte que mentre estigui sota el control d'una persona amb dos dits de front, les coses poden anar bé, però en el moment en què la IA pensi veritablement per ella mateixa i li doni per decidir que no ens necessita per evolucionar..., potser hauríem de tenir a mà el telèfon de la Sarah Connor.

Salut!

NOTA:

Per si algú no ho sap, Sarah Connor és el personatge de ficció al voltant del qual es desenvolupa quasi tota la saga Terminator.

**EDUQUEM AMB VALORS**

Les persones amb valors tenen clar el que està bé i el que està malament. El seu codi de valors no depèn de com se senten en un moment concret. Més aviat es basa en un conjunt de principis que els serveixen de guia de conductes fins i tot quan ningú els veu.

Tenim prou energia com per afrontar el nostre dia a dia sent conscients de la responsabilitat que suposa ser agents referents per a persones i comunitats?

L'energia és la capacitat que té un cos de produir un treball o de produir canvis en les coses. L'energia no és matèria, no ocupa espai ni es pot percebre, són les seves manifestacions o efectes.

Hem de ser conscients que per acompanyar processos de canvi i facilitar millors condicions de vida a les persones i a la comunitat ens cal energia.

Parar, destinar-nos un temps a nosaltres i, des del nostre benestar i la nostra salut, apoderar-nos per seguir endavant.

Les professions socioeducatives han portat implícitament la idea de “vocació” per fer referència a una manera específica de fer que inclou tot un seguit d'actituds personals vinculades a la sol·licitud i a l'interès de l'altre. La “vocació” s'ha vinculat tradicionalment a una mena de “do natural” quasi màgic que no tothom té i que es diferencia de la capacitació tècnica.

L'errònia separació entre “vocació i capacitació tècnica” ha servit per justificar, en nom de l'eficàcia tècnica, estils de treball poc adequats, sempre que qui els hagi manifestat hagi demostrat un coneixement tècnic sòlid, com si això últim fos el que realment compta per ser un bon professional. A la vegada, ha servit també per justificar pràctiques poc reeixides i, fins i tot, errònies en nom de l'actitud vocacional. És imprescindible entendre que una bona professionalitat és aquella que integra harmònicament la vocació entesa com la voluntat de servei i el rigor tècnic i científic que aporta el coneixement.

Carme Giralt
Educadora social

PASTÍS DE PINYA DE LA M^a DEL MAR

- 1 pot gran de pinya en suc
- 2 sobres de gelatina de pinya
- 1 litre de nata líquida
- 1 paquet de melindros tous
- Caramel líquid
- Cireretes confitades



Barregeu el suc de la pinya amb la nata i la gelatina. Feu arrencar el bull i aneu remenant-ho. En aquest moment aparteu-ho del foc i reserveu-ho.

En un motlle poseu el caramel líquid i repartiu-lo bé per tot el fons.

Col·loqueu els 8 talls de pinya i les cireretes. Al damunt els melindros i per últim la barreja de nata, suc i gelatina.

Tapeu i deixeu-lo refredar unes hores a la nevera. Podeu fer-lo d'un dia per l'altre.

Per servir-lo passeu un ganivet per les vores i tombeu-lo damunt d'una plàtera.

És un bon patís per fer al estiu ja que no cal encendre el forn!

Mercè Hernandez

LA CASTANYADA



La Castanyada és una festa popular dels Països Catalans, tot i que en molts llocs s'ha perdut, a diferència de Catalunya, que es celebra el dia de Tots Sants. En els últims temps se n'ha desplaçat la celebració a la vigília d'aquesta diada (entre el 31 d'octubre i l'1 de novembre).

A Occitània també se celebra la Castanyada, però no pas associada al dia de Tots Sants, sinó com una celebració o festa de la tardor.

Es creu que aquesta festa prové de la cultura celta, concretament del Samhain (el 31 d'octubre és l'any nou dels celtes i dels wicca).

Els celtes dividien l'any en dues parts: la de la llum, que durava els mesos de primavera i estiu, i la de la foscor, que englobava l'època de tardor i hivern. Enmig d'aquests dos períodes hi havia uns quants dies de transició, que eren aprofitats per celebrar aquesta festivitat, que servia per donar la benvinguda a l'època d'obscuritat que arribava i en la qual es creia que els difunts podien contactar amb els vius.

Antigament la Castanyada consistia en un àpat funerari en què es menjaven llegums, fruita seca i panellets. Aquest àpat tenia un sentit simbòlic de comunió amb les ànimes dels difunts: tot torrant les castanyes, es resaven les tres parts del rosari per als difunts de la família.

Aquesta festivitat està molt estesa per tot arreu; així, trobem el Halloween dels països anglosaxons o el Magosto de les terres asturianes, lleoneses o gallegues.

Nati



EL MONT IDA

Dos països es disputen el mont Ida, Grècia i Turquia. El mont Ida cretenc actualment es diu Psiloritis i en farem l'ascensió en el proper número d'Akela.



La regió de Troas a Turquia

La Il·làda d'Homer i el cicle troià ens han d'acompanyar en l'ascensió del mont Ida, l'actual Kaz Dag, una cadena muntanyosa de 1.774 m d'altitud, que delimita la regió de Troia a la costa turca de l'Egeu, a unes sis hores per carretera al sud d'Istanbul. Homer la va anomenar «Ida de mil fonts». Hi ha molts cursos d'aigua que provenen del desglaç de la neu dels seus tres cims, Sarikiz, Baba Tepe i Karatas. Els rius Cares (actual Kokabas Çay), Rodi (actual Koka Çay), Grànic (actual Biga Çayi), Essep (actual Gonen Çay), Escamandre (actual Menderes Çay), Simois (actual Dümruk Su), flueixen pel vessant nord de la muntanya.

Els pendents de la muntanya estan coberts d'oliveres i de boscos de pins i d'avets del Caucas que contenen un gran nombre de bèsties salvatges; també l'Ida és qualificat de «mare de les feres».

A l'Ida el troià Ganimedes fou raptat per Zeus en forma d'àguila. La dea Afrodita (la Venus dels romans) hi va seduir el mortal Anquises i van engendrar Eneas, l'heroi romà. També hi tingué lloc el judici de Paris, i en triar Afrodita com a dea més bella, aquesta li va concedir l'amor d'Hèlena i tot plegat va provocar la guerra de Troia. Des de l'Ida, tot i que dista més de seixanta quilòmetres en línia recta, els déus contemplaven el desenvolupament de la guerra, uns (Àrtemis, Afrodita, Ares, Apol·lo...) a favor dels troians, altres (Hera, Hermes, Hefest...) a favor dels aqueus. A l'Ida, Hera va seduir Zeus per afavorir els troians.



El mont Ida turc

Heinrich Schliemann (1822-1890) va ser el primer a emprendre una excavació a Hisarlik (Turquia), i allí finalment va trobar les restes de l'antiga Troia. Aquest estiu Rüstem Aslan, director de les excavacions del jaciment i professor de la veïna Universitat de Çanakkale, ha donat a conèixer una nova Troia, i ja són deu les ciutats superposades. La primera data de fa cinc mil cinc-cents anys. Per pujar a l'Ida ens caldran sis hores, i unes altres sis per baixar. Ara bé, no podem tornar a casa sense haver visitat les ruïnes de Troia, declarades Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO el 1998, i el seu museu, obert el 2018, que conté restes arqueològiques de les excavacions, tret del tresor de Príam, desaparegut durant l'ocupació russa de Berlín a finals de la Segona Guerra Mundial fins que el 1993 es va confirmar que era al Museu Pushkin de Moscou. Tornant a Çanakkale podrem visitar Gallipoli, un famós escenari de la Primera Guerra Mundial rememorat per la pel·lícula de Peter Weir (1982).

Margalida Capellà i Soler

Catedràtica de grec i editora d'*El Fil de les Clàssiques*



ASÍ SERÁN LOS HURACANES DEL FUTURO

El calentamiento global podría incrementar la potencia de los huracanes. La cuestión es, ¿hasta qué punto? A continuación repasamos los últimos estudios y teorías al respecto.

Los huracanes están calentando motores en el Atlántico Norte y en los medios de comunicación, que aguardan la predicción que mañana hará la estadounidense NOAA en Washington sobre la temporada que empieza casi siempre el 1 de junio. Este año **apareció la primera tormenta subtropical nombrada al este de Florida, 'Andrea'**, doce días antes del inicio del momento álgido. Los ciclones tropicales cada vez son más prematuros en el Atlántico Norte, hasta el punto de coincidir con los -pocos- que merodean el Sur. Esto último ha constituido un hito histórico. **En la historia moderna nunca antes se había avistado dos tormentas con nombre simultáneas -Andrea y Jaguar- en las dos partes**, tal y como ha ocurrido este año . ¿Está modificando el calentamiento global el comportamiento de los huracanes?

Más tempraneros

Los límites de la temporada de huracanes en el Atlántico se pusieron en marcha en el año 1965, cuando aún no había satélites geoestacionarios, que llegaron un año después. Desde entonces **abarca del 1 de junio al 30 de noviembre y, en ese lapso, acoge el 97% de los ciclones tropicales del Atlántico**. Cuando los meteorólogos estadounidenses propusieron esas fechas no tenían herramientas de observación avanzadas y, además, la idea de calentamiento global ni existía, pues el ámbito científico empezó a tomar conciencia a mediados de los años setenta.

Desde que empezó el siglo XXI se ha observado que la primera tormenta nombrada en el Atlántico cada vez aparece antes. **En los últimos 19 años ha llegado en mayo en siete ocasiones; entre 1969 y el año 2000 solo precedió al inicio de la temporada en cinco**. Algo está cambiando. Por eso, y porque desde el año 1971 también se contemplan las tormentas subtropicales, que suelen aparecer por estas fechas, el Centro Nacional de Huracanes de EEUU afirma que **conviene trasladar el inicio de temporada al 15 de mayo**.

Podría hacer falta la 'categoría 6'

Hace unos meses el meteorólogo estadounidense Jeff Masters declaró la necesidad de ampliar la escala de huracanes para que incluya la categoría 6. Desde finales de los años sesenta se viene utilizando la Escala de Huracanes Saffir-Simpson que clasifica a los ciclones tropicales del 1 al 5 según la intensidad del viento sostenido. **Algunas proyecciones de cambio climático auguran huracanes cada vez más potentes y devastadores**, que podrían empujar a la categoría 5 (la máxima) hasta el punto de necesitar una **superior**.

Lluvias y marejadas cada vez más extremas

De momento la predicción de que cada vez habrá más huracanes de categoría 5 es eso,

una proyección, que aún no se refleja en los datos. Y según los últimos estudios de la NOAA ni siquiera se reflejará en las próximas décadas. **Sí que hay evidencias de que la tasa de lluvia en los ciclones tropicales aumentará** debido al calentamiento global, y que **el incremento del nivel del mar propiciará marejadas ciclónicas más extremas**, pero del aumento de huracanes de categoría 4 o 5 no hay ni rastro. Los científicos estadounidenses conciben que habrá más ciclones de 'clase media'.



El huracán Florence desde la Estación Espacial Internacional.

Fuente: NASA

¿Huracanes de categoría 6?

El peligro de los huracanes 'del futuro' radicarán sobre todo en las lluvias que, al parecer, cada vez serán más cuantiosas debido a la mayor intensidad y persistencia. Los estudios en promedio prevén un **aumento del 10 al 15% de las tasas de lluvia en un radio de 100 kilómetros de las tormentas**, siempre que el calentamiento global no sobrepase los 2°C respecto a la era preindustrial. Si supera ese límite, el porcentaje podría incluso duplicarse. En plena actividad ciclónica en varias regiones del mundo, incluida España, toca revisar cómo se miden los huracanes acorde a una escala anticuada que no tenía previsto los efectos del cambio climático.

La mejor forma de evaluar la **potencia de un huracán, ciclón o tifón**, es **mediante los vientos que lleva asociados**. Así lo hace la **Escala de Huracanes Saffir-Simpson**. Dependiendo de la intensidad del viento se le asigna una categoría, que va de la 1 a la 5. La categoría 1 corresponde a la de menor intensidad, y la categoría 5, a la máxima.

El viento que se utiliza para asignarle una categoría a un huracán es **el viento sostenido**, **no el racheado**. El viento sostenido se obtiene midiendo durante un minuto el viento y sacando la media. El racheado suele ser superior pero carece de validez en este sentido. Según la [NOAA \(National Oceanic and Atmospheric Administration\)](#), se estima que las rachas máximas de viento en un huracán suelen ser 1,3 veces superiores al valor medio medido obtenido para el viento sostenido.



PINTEM EL MÓN AMB LES LLETRES

Lluny de les nostres terres, allà on les orenetes arriben després de l'estiu, hi havia un poblet on habitaven uns petits ossets anomenats fanguets.

Era un lloc encisador. Allà on miréssis veies arbres bells i robustos, plantes i flors curulles de colors, ocells refilant, rius i llacs d'aigües tan clares que podies veure-hi nedar els peixos d'escames platejades. Quan s'aclaria el dia, el cel era d'un blau intens i, de tant en tant, filigranes de núvols s'hi deixaven

veure com si fossin cabretes blanques pasturant. Es podria dir que aquell lloc desprenia felicitat.

En aquella terra, cap fanguet volia deixar de dibuixar. Des que es feia de dia fins que el sol es ponía els llapis de colors i els papers dansaven sense parar. Ho dibuixaven tot. Les fruites dolces, cada fulla que queia, les pedres, les abelles i la seva mel, cada animal, cada to de la natura...

Els fanguets van començar a acumular piles enormes de papers. Fins que un dia, el més llest de la colla, un osset que es deia Xarxó, va començar a dibuixar lletres. Aquest explicà als altres fanguets com havien d'escriure, com havien d'organitzar les idees i com havien de representar les coses d'una manera més senzilla. Amb el seu propi abecedari van aconseguir crear i imaginar coses noves que no havien vist mai enlloc. Entraren en un nou món de meravelles. Aprenien, ensenyaven i gaudien amb contes, poemes i amb històries curtes com aquesta.

Acoloreix cada osset amb el color que vulguis

Autor: Jofre Milà
Il·lustració: @juratela



JO NO ET CANVIO

Recordo perfectament la primera vegada que vaig anar a teatre; estava molt nerviosa. I la veritat és que em va costar adaptar-me i fer amics. Quan soc a teatre no ho sembla gens, però jo soc una persona molt tímida, i per mi tot allò era un món nou. Intuïa que m'agradaria molt, però els primers dies em sentia perduda: «De debò que no estava fent el ridícul? De debò que calia tirar-se al terra? Havia de ballar davant de tothom?»

També recordo quan vaig pujar a l'escenari per primera vegada: el cor batejava molt de pressa! I no ha deixat de fer-ho... Com tampoc ha canviat la il·lusió de baixar de l'escenari i trobar-me amb tothom perquè em diguin que ho he fet molt bé. És una sensació única.

El teatre s'ha convertit en una activitat necessària per a mi. A mi m'és igual aixecar-me d'hora per anar a teatre, deixar de sortir de festa o fins i tot de quedar amb les amigues. Ho canviaria tot per un matí fent teatre. Perquè per a mi no és una activitat com qualsevol altra, és un lloc on et transformes i t'oblides dels teus problemes.

M'agradaria compartir amb vosaltres el que ha estat el millor moment que he passat a teatre però no puc, perquè tots els moments són bons. El teatre t'ajuda a conèixer-te encara millor, i per mi no hi ha res dolent que et pugui donar el teatre, tot és bo.

Gràcies al teatre soc la persona que soc i per això li estaré eternament agraïda. Espero, a més, tenir un bon futur d'actriu algun dia.

Maria Alberca
La Teatral





BOIRA

La boira, com un fum espès,
 acaba d'engolir-se tot el bosc.
 Els arbres regalimen aigua
 que corre llepant les fulles
 que encatifen el terra.
 Olor de llenya, de molsa, de fred.
 Puja el silenci, espurna platejada,
 que com la boira inquieta, creix i creix.
 De nou la llum cau sobre les branques
 dels arbres nus, forada la pira
 i desentela els ulls
 enterbolits del paisatge.

PEPITA CASTELLVÍ



VALÈRIA CUNÍ

AMICS i ESCOLTES DEL MASNOU

«PARLEM DE BOLETS»



Dissabte 23 de novembre de 2019, a les 7:00h de la tarda
Al local social de Gent del Masnou

CONFERÈNCIA I MOSTRA GASTRONÒMICA

Conferenciants: Sr. J. M. Barrachina, Sra. M. Hernández, Sr. J. Rigau.
Dr. Sr. Ventura



Diumenge 24 de novembre de 2019, a les 9:00h

XXII TROBADA ANEM A BUSCAR BOLETS

El punt de trobada serà l'aparcament davant del cementiri del Masnou en cotxes particulars.

Els qui ho vulguin poden anar directament al pla de l'Arròs (dipòsit de l'aigua).

Trobada a les 9.30 del matí per menjar uns bons entrepans (**l'esmorzar és a càrrec de l'organització**). En acabat d'esmorzar, unes breus explicacions dels experts en micologia i, tot seguit, al bosc, a la recerca dels bolets. Al migdia ens retrobarem al mateix lloc per dinar tots plegats i fer-la petar a les postres amb un concurs de pastissos.

Cal portar el dinar

Activitat oberta i gratuïta per a tothom

Organitzat per: Amics i Escoltes del Masnou, amb la col·laboració de
Gent del Masnou, CaixaBank i Ajuntament del Masnou

