

# Revista JUNTA D'ARBRES

---

## Calonge i Sant Antoni



Núm.2  
Hivern 2023



Associació  
JUNTA D'ARBRES  
de Calonge i Sant Antoni



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



## **JUNTA D'ARBRES**

### **Calonge i Sant Antoni**

Edició:

Associació Junta d'Arbres de Calonge i Sant Antoni

Direcció i coordinació:

Dolors Carrascal Triola i Montse Convalia

Disseny i maquetació:

Laia Sadurní

Correcció de textos:

Teresa Vilalta

Impressió:

Gràfiques Morán SL

Dipòsit Legal:

DL GI 1644-2023

Paper: FSC MIX 70 CREDIT

EDITORIAL .....	4
TEMÀTIQUES	
Un arbre singular: El Pi Gros de Calonge. <b>Helena Bou</b> .....	5
Una planta: L'ortiga. <b>Olga Pérez</b> .....	8
El mar: La xarxa fantasma de la Roca del Món. <b>Víctor Hernández, Pere López-Alegret i Pere Puig</b> .....	10
Territori: Molins a Calonge i Sant Antoni? <b>Miquel Romero</b> .....	14
Territori: SOS COSTA BRAVA: El dic de contenció de les amenaces urbanístiques al litoral gironí. <b>Eduard de Ribot</b> .....	16
Una dona: Emily Dickinson, la poetessa de la natura. <b>Dolors Carrascal Triola</b> .....	19
Art: Rilke fou inspirat per un arbre. <b>Helena Bou</b> .....	22
Benestar: Com millorar la teva salut. <b>Miquel Pros</b> .....	24
Bestioles: Som manada o família? <b>Juan Ragel Muñoz</b> .....	28
Un ofici: Pensant profund, parlant clar. <b>Martí Comas Vidal</b> .....	30
Un ocell: Un mussol ben petit. <b>Rosa Matesanz</b> .....	33
Pòster: Una cria de xot. <b>Rosa Matesanz</b> .....	34-35
Una associació: Els Amics de les Illes Formigues. <b>Isabel Ruiz Margalef</b> .....	36
Un llibre: La creació de la naturalesa. El nou món d'Alexander von Humboldt. <b>Dolors Carrascal Triola</b> .....	39
Una cançó: Flors de baladre. <b>Isidor Marí</b> .....	42
ENTREVISTES: Una persona, un arbre	
Carme Viñas Benítez. <b>Carina Vizcaíno</b> .....	44
Francesc Fàbrega Pujolàs. <b>Carina Vizcaíno</b> .....	45
Poema: Haikus. Maria <b>Àngels Millán</b> .....	46
PERSPECTIVES	
La presència i l'amable companyia dels arbres urbans. <b>Josep Maria Mallarach Carrera</b> .....	47
A la Fosca, només contenciosos i aigua per als gossos. <b>Josep Maria Pons Vilhaur</b> .....	48
El present etern. <b>Josep Ferrés Marcó</b> .....	50
La força dels arbres. <b>Josep Gordi Serrat</b> .....	52
Cabanes en els arbres. <b>Anna Carrascal Triola</b> .....	55
Humanidad y Naturaleza: ¿Una harmonía perdida? <b>Temi Vives Rego</b> .....	56
Què deixem enrere? Residus i més residus. <b>Montse Convalia</b> .....	58
Tots som natura. <b>Lluïsa Amores Pérez</b> .....	62
Dilema: créixer i decreïxer? Aquesta és la qüestió. <b>Miquel Romero</b> .....	63
La cultura de l'aigua. <b>Esther Pons Cortés</b> .....	65
Què ha fet Junta d'Arbres l'any 2023? <b>Associació Junta d'Arbres de Calonge i Sant Antoni</b> .....	66
Poema: Arbre. <b>Dolors Carrascal Triola</b> .....	68



Amics i amigues,

Teniu a les mans la segona edició de la revista de l'Associació Junta d'Àrbres de Calonge i Sant Antoni. Seguint el camí del primer número, aquesta publicació vol ser un espai per compartir la passió per la natura, aprendre els uns dels altres i promoure la conservació del territori natural que ens envolta, tant al mar, a les Gavarres, com també a dins del poble, adaptant-nos a un món en constant transformació.

La filosofia de la revista es basa en tres pilars:

- **La connexió amb la natura:** volem inspirar els nostres lectors i lectores a explorar i gaudir de la bellesa natural que ens envolta, compartint experiències a través de relats, fotografies i articles.
- **La conscienciació ambiental:** busquem informar i difondre coneixements sobre la importància de conservar i protegir la nostra biodiversitat.
- **La participació activa:** ens agradaria que la revista fos un reflex de la passió, inquietud i motivació de l'activisme naturalista local.

L'edició del segon número és el resultat d'un esforç conjunt i col·laboratiu. Comptem amb la participació entusiasta de membres de l'Associació, de col·laboracions externes d'especialistes en ciències, medicina, urbanisme, etc que aporten articles amb enfocaments professionals, i la de veïns i veïnes que donen la seva mirada personal sobre algun tema que els preocupa, interessa o commou. També hem creat una secció per donar veu a la nostra pagesia i conèixer de primera mà com aquest sector tradicional s'ha adaptat als reptes actuals.

En resum, volem que la Revista Junta d'Àrbres inspire, conscienciï i mobilitzi la comunitat local a favor de la conservació del nostre patrimoni natural, i així fer de Calonge i Sant Antoni un lloc millor per viure.

Seguim!

# EL PI GROS DE CALONGE

Helena Bou | Can Buet, Colonge



El Pi Gros de Colonge, situat al carrer de les Escoles

Possiblement l'arbre més emblemàtic i majestuós de Colonge i Sant Antoni sigui el Pi Gros que es troba a tocar de l'escola Pere Rosselló, a tres minuts caminant de l'Ajuntament. Coordenades UTM 41°51'41"N 3°04'50"E.

La nostra Associació Junta d'Arbres de Colonge i Sant Antoni rep el seu nom en recordança de les Juntes de persones que des de l'antiguitat es feien en els pobles sota un arbre principal, per debatre els assumptes de la comunitat i, precisament sota l'ombra inspiradora del Pi Gros, vàrem signar part dels papers necessaris per acabar de constituir l'associació.

El nostre Pi Gros de tronc recte i copa immensa té una presència majestuosa i serena. Com un guardià silenciós ha vist créixer i protegeix els nostres nens mentre van i tornen d'escola, i s'ha erigit en aixopluc i ombra protectora per a tots els que ens aturem sota el seu paraigües gegantí. Es tracta d'un poderós pi pinyoner o pi de llei que ens ofereix pinyons per Sant Martí, quan la pinya cau del pi, que és precisament quan a Colonge celebrem la Festa Major d'hivern. El seu nom científic és *Pinus pinea*.

S'alça a la riba esquerra de la riera del Tinar i per això té tanta ufana perquè les aigües i els sediments de la riera l'alimenten des que fou plantat per una mà antiga. A canvi, ses arrels han fixat el marge de la riera amb força evitant que les riuades se l'enduguin. Des que el nostre pi sortí del pinyó primigeni i estengué tímidament les seves primeres fulletes aciculars de color verd pàl·lid en forma de varilles de paraigües, en un primer simulacre del que seria la seva forma futura; fins al dia d'avui, ha crescut lenta, silenciosa i inexorablement fins a convertir-se en una mena de tòtem protector per a tots nosaltres.

Hem mesurat l'arbre i podem comparar les seves mides actuals amb les que es recullen en el llibre *Els arbres monumentals del Baix Empordà de Carles Serra i Mayoral*, de l'any 1999:

	Actualment	Any 1999
Diàmetre tronc en la base	3,92 m	
Diàmetre tronc a 1,30 m d'altura	3,62 m	3,27 m
Altura	22,70 m	16 m
Diàmetre màxim de copa	23 m	17 m

En els darrers 24 anys el nostre pi ha augmentat 35 centímetres de diàmetre del tronc, 6 metres de diàmetre de la copa i 6,70 metres d'altura. Tot indica doncs que segueix creixent amb empenta.

El Pi Gros té la particularitat de tenir un tronc rectilini, amb molt pocs nusos i quasi perfectament vertical fins a uns 6,50 metres d'altura on es divideix en 5 o 6 branques poderoses que es ramifiquen quasi horitzontalment formant una capçada oblonga en forma de bolet que té 23 metres d'amplada en el seu punt més ample.

Si mireu amunt veureu que les branques del cantó sud són més atapeïdes i estan carregades de pinassa, potser per això s'inclinen i baixen fins a només 4 metres del terra; les del cantó nord, en canvi, són més esclarissades, sense pinassa acumulada i molt més altes. L'alçada del pi és la d'un edifici de sis plantes, la qual cosa atorga als afortunats ocells que fan niu dalt de les seves branques unes magnífiques vistes al mar.



Vista de la copa des de sota, s'aprecien les branques del cantó esquerre carregades de pinassa i a la dreta sense pinassa

El tronc està cobert de precioses plaques d'escorça profundament clivellada i acolorida amb tots els colors del marró, el caldera i els grisos, ara com abans gravades amb inicials i missatges d'amor.

Poca cosa se sap sobre el Pi Gros, alguns diuen que potser fou plantat en una mena de plantada general de pins pinyoners per collir-ne els apreciats pinyons, dels quals en queden encara alguns exemplars escampats en el municipi (el pi del Mas Deumenjó, el pi de quatre branques a tocar de l'escola La Sínia, els pins de l'Avinguda de la Unió prop dels apartaments Montcalm o els de la pineda de la Jovita), si bé cap no té les proporcions tan fines com aquest.

Creiem que devia ésser plantat a principis del segle XX i que deu tenir entre 100 i 120 anys, perquè algunes persones grans ens expliquen que, en la seva infantesa, ja era un pi ben gros. En Josep Parés i Casellas recorda nítidament l'antic camí de carro que transitava, marcat per profundes roderes, entre el pi i la riera allà pels anys 50 i afirma que, quan tanca els ulls, el veu encara com un pi solitari molt ufanós i molt potent.

Conta en Victor Pou i Serradell que, en aquells temps, el camí era més estret i que la seva àvia, Na Dolors Sabater i Palet del Mas Rotllant de les Roques va cedir el terreny necessari per fer un camí més ample a l'altra cantó del tronc que és el camí asfaltat pel qual avui transitem tots. Parlant d'asfalt, un crit d'atenció: sabem que els arbres necessiten la terra al voltant del seu tronc, la que cobreix les seves arrels, lliure d'asfalt i poc trepitjada per facilitar l'entrada de l'aigua de la pluja, dels detritus fruit de la descomposició de la pinassa i els animalons morts i de l'aire que també penetra en el sòl. Són requisits necessaris perquè un arbre gran pugui créixer i viure bé, així que seria bo eliminar la passera emporlanada que hi ha sota el nostre pi.

En Victor afegeix que quan algú del Mas Rotllant de les Roques volia donar idea d'una distància concreta usava el Pi Gros com a referència: "Sí home, el llamp va caure com d'ací al Pi Gros", i que també el Nino, el



cavall de la casa, prenia el pi com a referència perquè, quan tornava de mercat arrossegant cansadament la tartana amb tota la família al damunt, a l'altura del Pi Gros es revifava i apressava el pas sabent que ja li faltava poc per arribar a la quadra.

Tenim un magnífic testimoni gràfic en una fotografia aèria presa en els vols de reconeixement fets per l'exèrcit americà els anys 1955-56, on s'aprecia clarament el nostre pi a la vora del mateix camí actual envoltat encara de camps de conreu i feixes de vinya i oliveres, els mateixos camps on pocs anys després es faria el primer camp de futbol (de terra) i on l'any 1973 s'alçaria l'escola Pere Rosselló que enguany acaba de celebrar 50 anys de vida.



Fotografia dels vols de reconeixement de l'exèrcit americà (anys 1955-56) on s'aprecia perfectament com el Pi Gros era ja un arbre de port considerable (en traços vermells, les escoles i el camp de futbol).



Fotografia actual (Google Earth)

Aquest para-sol natural s'ha convertit en un apreciat refugi climàtic per a les calors de l'estiu, ens regala la seva ombra benèfica que, al pic del migdia, cobreix una superfície d'uns 415 m<sup>2</sup> i es va eixamplant a mida que el sol se'n va a la posta.

Es calcula que un pi com el nostre deu haver incorporat unes 10 o 12 tones de CO<sub>2</sub> al llarg de la seva vida centenària. Comptant que aquesta és la quantitat que genera una sola persona en un any i mig, es necessiten 57 pins grossos com aquest per absorbir tot el CO<sub>2</sub> que una persona emet durant la seva vida, o sigui que cadascun de nosaltres haurem de plantar al menys 57 arbres per compensar les nostres emissions de gasos d'efecte hivernacle.

Com a qualsevol persona centenària, al nostre pi n'hi han passat de tots colors, ha oït secrets i confessions, ha vist amors i odis, ha patit la cruenta guerra Incivil, ventades i tempestes, sorolloses rues de Carnestoltes i fins i tot ha viscut l'arribada dels Reis Mags en helicòpter, que un any van aterrar en el camp de futbol. La darrera aventura és d'aquesta primavera quan una ventada li va arrabassar una gran branca baixa del cantó sud-est, que va quedar recargolada i penjant durant uns dies, fins que els serveis municipals la varen retirar amb un tall net de motoserra i després li varen curar la ferida per evitar infeccions. Per sort, sembla que aquesta amputació no ha suposat cap minva per a la salut de l'arbre però, com que ningú no viu per sempre, potser hauríem de plantar alguns fills del Pi Gros.

**Llarga vida al Pi Gros!**

# L'ORTIGA

Olga Pérez | Àvies remeieres, Garrotxa

L'ortiga és una planta silvestre que pertany a la família de les Urticaceae i que s'utilitza des de temps immemorials, encara que avui dia sigui molt menyspreada. Generalment, la reconeixem per ser de les mal anomenades "males herbes", perquè són difícils d'eliminar i, sobretot, per la substància àcida que alliberen els seus pèls. En els millors dels casos, causa coïssor o inflamació cutània. Sovint, per això en diuen "la planta dels cecs" perquè ens saluda encara que no la veiem.

El seu nom prové del llatí, *urere*, que significa "cremar", referint-se als seus pèls urticants que desprenen un verí innocu quan entren en contacte amb la pell.

Tot i que hi ha moltes espècies diferents d'aquesta planta, les més comunes a Catalunya són l'*Urtica dioica* i la *Urtica urens*, també anomenada ortiga menor, petita, menuda o xica. Popularment, en català, també es coneix com "Estrigol", "Herba de cec", "Ortiga grossa", "Picamans", "Picamoros", "Urdigues", "Xordiga" i "estrigal" a Andorra, entre d'altres.

## Hàbitat

Creix bé en zones riques en residus orgànics i, per tant, acumula grans quantitats de nitrats en els seus teixits. Per aquest motiu és convenient prendre-la amb moderació.

## Recol·lecció

Es cullen les summitats florides o simplement les fulles de les tiges joves; si és així, collirem els brots tendres abans de la floració. És important fer ús de guants.



Per a finalitat medicinal es recull als mesos que van del maig a l'agost. Quan s'utilitza per a l'agricultura ecològica, gràcies a les seves propietats fungicides, es pot collir durant tot l'any.

Per conservar la planta cal assecar-la ben estesa a l'ombra i en un lloc ben ventilat.

## Propietats nutritives i medicinals

- Beneficioses per a la salut de l'organisme:
- Millora la circulació i depura la sang.
- Activa les glàndules endocrines i la producció de glòbuls rojos.
- Diürètica, facilita l'eliminació dels tòxics de l'organisme.
- Per combatre infeccions de ronyons i del tracte intestinal.
- Facilita l'eliminació dels càlculs renals.
- Ajuda a reduir el nivell de sucre a la sang.
- Per millorar malalties de la pell.
- Per combatre la caspa i la caiguda del cabell.

- Pels casos de reumatisme i gota.
- Afavoreix les funcions de l'aparell digestiu.
- Enforteix les ungles i els cabells.
- Antibacteriana.
- Afavoreix l'eliminació de mucositats del sistema respiratori.
- Hemorroides.
- Pel cansament, físic i mental.
- Antiinflamatòria
- Regula les pells grasses, entre d'altres.

### Algunes utilitzacions

- Consumiu-la infusionada: ens beneficiem de les seves propietats desintoxicants, ja que ajuda a eliminar toxines.
- En podem fer tintures, cremes, olis, mascaretes, desodorants, pasta de dents, xampús, etc.
- També cal destacar que és útil com adob per controlar plagues i insectes a l'hort.
- A la cuina, la fulla de l'ortiga es pot fer servir com a hortalissa de la mateixa manera que els espinacs.
- Planta molt comuna i abundant que durant temps difícils de guerres i penúries, havia salvat molts àpats. L'ortiga constituïa una bona verdura d'emergència a molts llocs d'Europa.

### Contraindicacions

- No es recomana prendre-la durant l'embaràs ni la lactància.
- Ni en infants menors de 3 anys.
- Ni en pacients amb hipertensió arterial, cardio-paties i/o insuficiència renal.
- Si es pren alguna medicació caldrà sempre consultar-ho a l'especialista.



### Tintura d'ortiga:

Col·loqueu dins un recipient de vidre, millor de color fosc, 200 grams d'ortiga i un litre d'un bon alcohol comestible. Deixeu-ho macerar durant nou dies en un lloc fosc. Seguidament, coleu el líquid en un altre recipient i ja se'n pot fer ús. Aquesta preparació té una vida útil de prop d'un any.

La tintura d'ortiga es pot utilitzar per a combatre l'anèmia i enfortir l'organisme. És depurativa, purifica la sang, ajuda a eliminar l'àcid úric, combat la diarrea, estimula les secrecions gàstriques, pancreàtiques i intestinals. És un potent remineralitzant i neteja els ronyons.

Per a una correcta dosificació cal posar unes 20 gotes d'aquesta tintura en aigua o suc de fruites i prendre'n tres cops al dia. No en doneu a menors.

### Crema d'ortigues:

Ingredients:

- Ortigues fresques (fulles).
- Patates.
- Ceba i porro.
- Crema de llet (si es vol).
- Aigua o brou de verdures natural o un dau de brou concentrat.
- Sal i pebre.

Elaboració:

Ofegarem les fulles d'ortigues en aigua bullint, les colarem i reservarem.

Pelarem les patates i les posarem a bullir en aigua o un brou de verdures. Mentre van bullint, farem un sofregit de cebes i porros. Quan les patates estiguin cuites, traurem l'excés d'aigua i incorporarem les ortigues i el sofregit. Ho triturarem tot i ho acabarem amb un raig de crema de llet.

## LA XARXA FANTASMA DE LA ROCA DEL MÓN

Víctor Hernández | biòleg i submarinista  
Pere López-Alegret | biòleg i submarinista  
Pere Puig | matemàtic i submarinista

Davant de Sant Antoni de Calonge, a prop del vaixell enfonsat Boreas, es troba la Roca del Món, un lloc ben conegut i apreciat pels submarinistes de la zona. Fins i tot, en el passat, algun centre d'immersió hi havia posat una boia de fondeig per evitar l'ancoratge de vaixells, i facilitar-hi l'accés. Actualment aquesta boia ja no existeix i la Roca del Món s'ha convertit en un lloc menys visitat, la qual cosa també és apreciada per alguns submarinistes com nosaltres. El llibre d'Andreu Llamas *Costa Brava, guia submarina. Las 200 mejores inmersiones a fondo* fa una petita ressenya d'aquest lloc d'immersió.

Fa uns 10 anys, o potser més (com passa el temps!), un dia la Roca del Món ja no va ser la mateixa, perquè hi va aparèixer submergida i abandonada una xarxa tipus "d'art de fons", tota estesa al llarg d'una part de la roca, entre els 27 i els 32 metres de fondària. Calculem que la llargada de la xarxa era d'uns 150 metres i l'amplada, potser d'uns 3 o 4 metres.

La última vegada que els autors de l'article ens vam submergir per visitar aquest lloc, a finals del passat mes d'agost, el GPS de la barca marcava les següents coordenades: 41º 49.869' N, 03º 07.104' E. La part més alta de la Roca del Món es trobava a uns 23 metres de fondària i s'arribava a una fondària de 35 metres, i més encara, si ens allunyàvem una mica.

Lamentablement, aquest cas no és únic i s'estima que queden al mar un 6% de les xarxes utilitzades en la pesca, un 9% de les arts de pesca passiva, com són les nanses, i un 29% dels palangres.

Les arts de pesca representen un 10% de les deixalles que van a parar als oceans.



La xarxa fantasma de la Roca del Món. D'esquerre a dreta, P. López-Alegret i V. Hernández. Fotografia © P. Puig

Les xarxes fantasmes representen la forma més letal de plàstic marí, ja que s'han deixat d'emprar els materials que s'utilitzaven antany, com eren el cànem, el lli, el cotó, etc. El plàstic és un material amb una degradació molt més lenta, que roman en els fons marí com una gran amenaça per a l'ecosistema i la salvaguarda de la diversitat marina.

Segons un estudi iniciat el 2009 pel Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural del Govern de Catalunya, a través del grup Med Recover de la Universitat de Barcelona, les xarxes fantasma afecten unes 90 espècies marines del litoral català. D'aquestes espècies, 55 queden directament atrapades a les xarxes fantasmes i 35 es veuen

indirectament afectades, per l'erosió del bentos (algues i fauna marina que viu fixada al fons marí o que es desplaça per sobre d'aquest fons marí).



Llagosta atrapada a la xarxa fantasma de la Roca del Món. Alliberada pels autors d'aquest article. Fotografia © P. Puig

Entre les espècies més afectades hi ha: coralls, gorgònies, peixos, crustacis i mol·luscs, destacant l'impacte sobre espècies d'elevat interès ecològic i comercial com són les llagostes, els nerros, les sèpies i el corall vermell. També cal destacar l'elevat nivell de destrucció de les importantíssimes praderies de posidònia.



El corall vermell, una espècie en perill, notablement perjudicada per les xarxes fantasmes. Fotografia © P. López-Alegret.

Així, quan aquestes trampes s'extreuen del fons marí es millora la biodiversitat de la zona, la densitat de la fauna íctica i la biomassa.

A nivell mundial es calcula que cada any al voltant de 100.000 balenes, dofins, taurons, foques, peixos, tortugues, aus... queden atrapades en xarxes, línies,

trampes de pesca... que poden arribar a provocar-los la mort, per esgotament o per asfíxia.

Considerem que és molt important el manteniment del projecte del Tractat Global dels Oceans per tal que l'any 2030 s'arribi a protegir el 30% dels oceans. Segons aquest programa, es prohibiria la pesca industrial a les zones protegides i, per tant, també minvaria el risc de pèrdues de xarxes i estris de pesca en aquestes zones.

### Què fer quan trobem una xarxa fantasma?

L'any 2009, al litoral català, es va realitzar la primera retirada de xarxes fantasmes o arts de pesca perduts (APP), al Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, comptant amb l'assessorament científic d'experts de la Facultat de Biologia i l'Institut de Recerca de la Biodiversitat (IRBio), de la Universitat de Barcelona. L'any 2017, la Universitat de Barcelona i la Direcció General de Política Marítima i Pesca Sostenible de la Generalitat de Catalunya van publicar el primer protocol per retirar les xarxes i els arts de pesca perduts o abandonats als fons marins. Aquest document defineix una guia per a la recollida d'informació i la retirada d'APP de forma segura i respectuosa amb el medi.

Al web 'Evitem la pesca fantasma' podreu trobar tota la informació sobre aquesta problemàtica, així com el protocol esmentat, un mapa de les extraccions efectuades i, el que és més important, un formulari per notificar la detecció de xarxes fantasma o APP.

### Extracció de la xarxa fantasma de la Roca del Món

El passat mes d'agost, després d'una immersió, els autors d'aquest article vàrem notificar, a través de la web oficial, la presència de la xarxa fantasma de la Roca del Món, amb la finalitat que fos retirada, el més aviat possible. Just abans d'entregar l'article hem sabut que el dia 14 de novembre la unitat aquàtica dels mossos d'esquadra havia procedit a extreure-la.

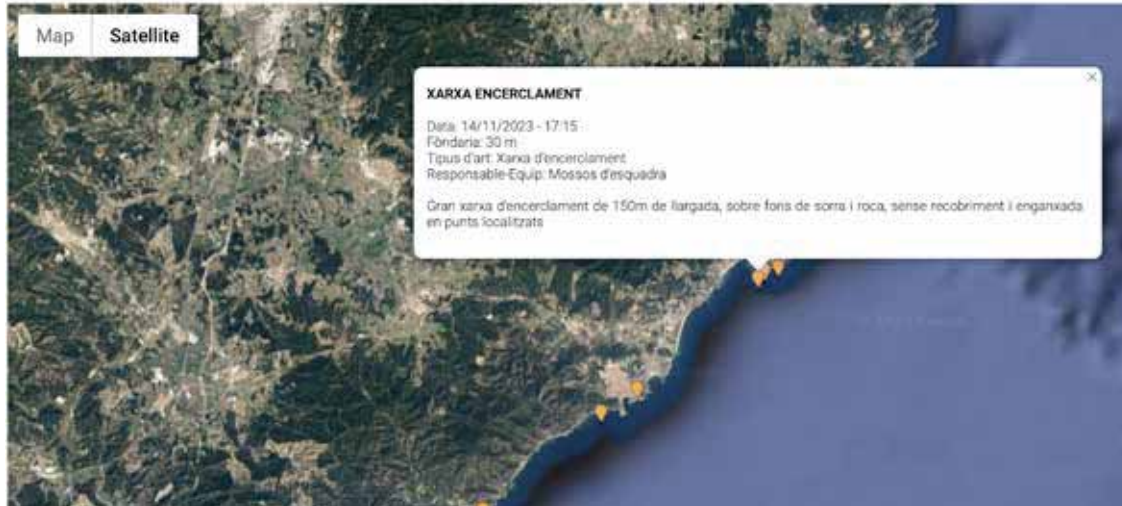
A continuació presentem el Mapa amb les dades de l'extracció.



Home » Mapa d'extraccions

## Mapa d'extraccions

Aquest mapa recull les extraccions fetes els darrers anys:



Mapa d'extracció de la APP de la Roca de Món (14/11/2023)

Aquesta és sens dubte la millor notícia que podríem rebre.

Des d'aquestes pàgines volem agrair a la Secció de Protecció del Litoral i del Medi Marí de la Generalitat de Catalunya i als Mossos d'Esquadra, per la seva eficiència i professionalitat.

No cal dir que nosaltres estem contents d'haver contribuït amb el nostre granet de sorra. Entre tots hem fet possible que la xarxa fantasma de la Roca del Món hagi passat a la història.

A continuació presentem el reportatge gràfic de l'extracció realitzada per els Mossos d'Esquadra, el passat 14 de novembre, en aigües de la Badia de Palamós-Calonge i Sant Antoni. Es pot veure el desplegament de mitjans utilitzats, un submarinista de l'equip que manipula un globus per aixecar la xarxa del fons marí i la xarxa per fi fora de l'aigua, al port de Palamós.





Les imatges han estat cedides per la Secció de Protecció del Litoral i del Medi Mari (GENCAT).

## MOLINS A CALONGE I SANT ANTONI?

Miquel Romero

M'he preguntat un munt de vegades què passaria si s'instal·lessin molins de vent al nostre municipi per aconseguir energia neta sostenible. Tenint com a base del nostre PIB els ingressos derivats del turisme, molt probablement, més aviat segur, serien rebutjats per la majoria dels ciutadans.

Però no sempre ha estat així. Tot passejant pels carrers de Calonge encara es poden veure alguns molins, majoritàriament de vent, que ja existien des de fa molts anys. En recordo cinc encara perfectament visibles, un al costat de la carretera de Romanyà, dos al costat del Rifred, un altre a la riera de Tinars i el cinquè a l'antic escorxador. Preciosos, estem contents de poder-los contemplar com si fossin monuments arquitectònics. Formen part de la història del poble.

Encuriós he investigat una mica i he trobat que Calonge i Sant Antoni ha estat un poble de molins. És cert que no tots eren de vent, però són molts els molins que han coincidit en el temps.

Aquests molins, segons en Pere Caner, es podien classificar per la força que utilitzaven per moure's o per la utilitat que tenien.

Els **molins moguts pel vent** eren de diferents maneres: d'antenes amb veles, de pales, d'aspes o de roda i la seva utilitat podia ser moldre cereals, poar aigua per regar els horts o bé omplir safareigs.

Els més grans, alts, i amb quatre antenes amb veles, situats en llocs elevats eren bàsicament per moldre cereals i se'n coneixien sis. Els més nombrosos eren els que s'utilitzaven a les cases per poar aigua, podien estar a prop de rieres com els de Can Sicars, Can Sucarrats, Can Lloveras, Can Vilaseca i Can Ribera,

entre altres, al pla, en masos aïllats, a l'eixample, a Bitlller, al Camp de la Llebre. Aquests eren de roda metàl·lica i radis, amb una cua per redirigir-los a contravent. També hi havia els d'aspes, situats a Sant Antoni, que poaven aigua de pous soms de vora el mar.



Els **molins moguts per l'aigua** o hidràulic es situaven a prop d'una riera i havent fet una represa i un canal, es dirigia l'aigua que movia una roda. La utilitat principal era moldre cereals.

Se'n coneixen cinc a la riera de Cabanyes o dels Molins: el d'en Maiola, el de les Roques, el molí Cremat, el d'en Lluís i el de Mesamunt i dos a Rifred. No en queda cap en ús.



Els **molins de sang** eren els que funcionaven amb animals, els quals lligats a un pal travesser donaven voltes i movien la pesada maquinària. S'utilitzaven per moldre olives. Se'n coneixia un a Can Tites.

Però no són els únics. Segons diverses fotografies de finals del segle XIX i principis del segle XX, podem observar que hi havien altres molins no contemplats a la llista d'en Pere Caner com són el del carrer de la Barceloneta, el del Mas Molla, el del Mas Bou, el del Mas Sagal, a la riera de Tinars i el de l'escorxador, restaurat fa pocs anys.

Quan es construïen els molins, segurament, ningú es plantejava si eren prou macos com per agradar als futurs turistes. Eren útils i es necessitaven, suficient per fer-los. Queden poques restes d'aquests molins, potser alguna base i maquinària en mal estat. Llàstima, ara en gaudiríem i segurament a tots en agradaria que fossin restaurats, serien un bon atractiu turístic.

Aquest munt de molins demostren que el nostre municipi és un bon lloc per posar-hi molins de vent: bufen vents en totes les direccions i amb prou força com per moure grans maquinàries i pesades moles de pedra.

I si poséssim nous molins moguts pel vent a Calonge i Sant Antoni? això sí, de petit o mitjà format, domèstics, no grans molins damunt les Gavarres. Produirien energia elèctrica a les nostres llars. Serien com abans, útils i necessaris.

Avui dia hi ha molins de diferents mides, diferents formats i que generen diferents potències d'energia elèctrica. Poden funcionar pràcticament a qualsevol hora del dia o nit, solament cal que faci una mica de vent, i això ho tenim garantit.

Pensem-hi: ens agradaria aprofitar l'energia del vent com feien els nostres avis?



# SOS COSTA BRAVA: EL DIC DE CONTENCIÓ DE LES AMENACES URBANÍSTIQUES AL LITORAL GIRONÍ

Eduard de Ribot | SOS Costa Brava.

Fotos: Miquel Riera | SOS Costa Brava, Autor de "Costa Esbravada"

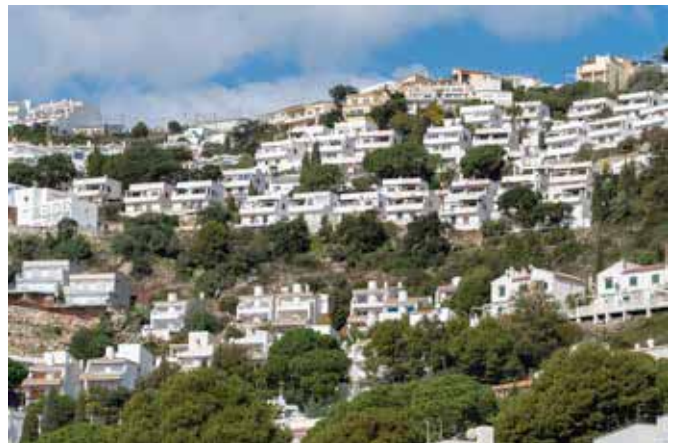
## Creació de SOS COSTA BRAVA

Ja fa 5 anys de la constitució de SOS COSTA BRAVA, a Pals el dia 4 d'agost de 2018 i de l'aprovació del Manifest en defensa del litoral gironí. Federació que ha aconseguit reunir i aglutinar els esforços de 24 Entitats ecologistes i de defensa del territori i que ha aconseguit actuar com un veritable dic de contenció davant l'urbanisme desafortat i la destrucció dels valors naturals i paisatgístics a la Costa Brava.

La seva creació va servir per donar un crit d'alerta a la població davant la greu situació de perill de la Costa Brava i front a les nombroses amenaces d'urbanitzacions, grans infraestructures i projectes d'edificació de tot el litoral. Des de la principal amenaça que significava la prolongació de l'autopista del Maresme, la C-32, amb la seva entrada a Lloret de Mar amb 3 carrils, túnels, viaductes i amb l'afectació a més de 50 hectàrees de bosc, fins a les prop de 250 noves urbanitzacions previstes en el planejament urbanístic dels 22 municipis de la Costa Brava.

La urbanització del litoral de Begur i de la primera línia de Sa Riera, amb la construcció al paratge de S'Antiga i la desforestació de la muntanya de Sa Riera, el projecte d'urbanitzar la muntanya de Sa Guarda a Cadaqués i implantar-hi 104 cases i un hotel, el projecte d'urbanitzar Cala Morisca a Tossa de Mar, les previsions de construir prop de 2000 habitatges a la platja de Pals, l'ampliació de la Marina Port d'Aro a Platja d'Aro amb 270 nous amarradors i 340 apartaments i un hotel, l'edificació a la Pineda d'en Gori a Palamós i a l'antic càmping La Fosca, la construcció del macroxalet del Golfet a Calella de Palafrugell i nous projectes de seguir edificant la

Muntanya de Sant Sebastià a Llafranc, el Pla Especial dels Jardins de Cap Roig amb els 3 edificis previstos en l'espai protegit, l'afectació a 70 hectàrees de bosc per 270 habitatges i 3 hotels a Aiguafreda de Begur i tants d'altres projectes quina execució suposaria la desfiguració definitiva del litoral gironí, foren les raons per crear SOS Costa Brava.



## El Pla Director Urbanístic del Litoral Gironí

SOS Costa Brava va reclamar amb el seu manifest, l'aprovació d'un Pla Director urbanístic per part del Govern de la Generalitat que sortís al rescat de la Costa Brava, modifiqués els Plans urbanístics i desclassifiqués massivament tots els sectors urbanitzables previstos als 22 municipis del nostre litoral. Va demanar una moratòria urbanística que aturés el tsunami urbanístic que suposava el desenvolupament dels Plans vigents.

En aquells moments es donava la situació de la tempesta perfecta. Tot el capital del món i fons d'inversió internacionals tenien fixat el punt de mira en urbanitzar la Costa Brava. I el mercat internacional

no tenia límits, ja que tots els rics del món podien comprar un terreny i construir un macroxalet en aquest valuós i cobejat litoral.

La Costa Brava era com el Titànic i anava directe a la seva destrucció. I corresponia a les Administracions Públiques actuar urgentment i prendre una decisió: posar-hi remei i protegir els espais que encara quedaven verges o permetre transformar la Costa Brava en un nou Marbella o en un Benidorm més.



Un cop aconseguides 2 moratòries urbanístiques amb suspensions de llicències i de tramitacions de Plans en els llocs més crítics, el Pla Director de revisió de sòls no sostenibles del litoral gironí finalment aprovat, va eliminar 87 de les noves urbanitzacions previstes, i va ordenar la reducció de l'extensió de 54 més. Sens dubte, una important fita, la més gran mai aconseguida en termes de reducció de creixements urbanístics, amb l'eliminació de més de 15.000 nous habitatges i amb la preservació de 1.200 hectàrees de sòl.

### Situació actual a Calonge i Sant Antoni

Però el Pla Director Urbanístic del litoral gironí ha estat insuficient, sobre tot per 5 municipis que van quedar exclosos de revisió, atès que el seus planejaments havien estat aprovats més recentment.

Aquest era el cas de Palafrugell, Palamós, Castelló d'Empúries i Castell Platja d'Aro. I aquest era el cas també de Calonge i Sant Antoni, amb un POUM aprovat definitivament el 14 de febrer de 2013 i publicat al DOGC de 30/04/2013.



SOS Costa Brava es va reunir amb responsables polítics municipals de Calonge i Sant Antoni per demanar que aprofitessin l'ocasió i requerissin a la Generalitat la revisió d'alguns dels creixements urbanístics previstos al municipi, que afectaven sòls amb valors de connector natural, sòls forestals, terrenys amb pendents superiors al 20% o sòls amb valors agrícoles. I que garantissin el connector Gavarres –mar pel Collet de Sant Antoni.

Lamentablement, el POUM de Calonge i Sant Antoni quedà al marge de la Revisió del PDU, i sorprenentment, el propi Ajuntament es va oposar a la Normativa d'integració paisatgística del PDU, juntament amb 4 Ajuntaments més, i va requerir a la Generalitat la seva modificació.

La realitat actual és que si no s'actua a Calonge i Sant Antoni, i si no es revisa i modifica el seu planejament urbanístic, es mantindran unes previsions de creixement totalment desmesurades, i es desnaturalitzarà, encara més, el municipi, creant impressionants continus urbans.

**Així, de l'anàlisi del Pla vigent resulta la previsió a Calonge i Sant Antoni de 6 sectors urbanitzables de 74 hectàrees amb un potencial de 1.368 nous habitatges a més de 38 Polígons d'Actuació Urbanística en sòl urbà no consolidat.**

Per això vam considerar que calia garantir preservar el connector entre Les Gavarres i el mar per la zona del Collet de Sant Antoni i desclassificar àmbits com **El Collet Est -PAU10 i Balitrà Est -PAU11**; preservar el sòl agrícola reduint els sectors **Passeig d'Hivern -SUD1** i el

**Parc de Sant Daniel -PMU8** així com desclassificar el **SUD2 Porta de Calonge**; impedir l'ocupació dels marges de rieres, la zona d'influència i les àrees potencialment inundables a la Riera Aubí i la Riera Nova, a la Riera dels Tinars i al Rec Madral i evitar urbanitzar i edificar afectant sòl forestal i masses arbrades a l'**Illa de Calonge -PMU9**, al Passeig d'Hivern i al Parc de Sant Daniel, entre d'altres sectors.

I vam sol·licitar que calia **protegir la Vall dels Tinars** tot incrementant el règim de preservació actual clarament insuficient.



Pel que fa al front litoral del Municipi, sembla clar que aquest està ja molt malmès, desnaturalitzat i completament urbanitzat i edificat, amb una façana litoral que constitueix una gran pantalla arquitectònica. I tot i així, encara hi ha projectes que amenacen amb implantar superiors volumetries, que si no s'actua, desfiguraran encara més la façana marítima. Extrem que pot succeir amb el desenvolupament del sector **Rosa dels Vents -PAU28** amb la substitució de l'hotel per edificis d'habitatges de 6 plantes i fins a 19 m d'alçada.

De manera que sembla clar que el planejament de Calonge i Sant Antoni, malgrat ésser recent, no és sostenible, ja que requereix una revisió que s'adapti a les noves circumstàncies derivades de l'emergència climàtica, la sequera extrema i la crisi energètica. També cal que s'adapti a l'obligació de preservar els sòls amb valors naturals i de frenar la pèrdua de sòl de conreu i el procés de massificació amb segones residències. Si no actuem, l'ocupació del territori i la seva transformació i degradació serà ja irreversible.

### Actuacions a l'entorn de Calonge i Sant Antoni

A l'entorn de Calonge i Sant Antoni SOS Costa Brava ha actuat amb **Salvem la Pineda d'en Gori a Palamós**, oposant-se i impugnant els 2 edificis de 48 apartaments i intentant aturar ara el tercer edifici. O oposant-se a la urbanització de la Pineda del Càmping La Fosca i al Projecte d'implantar-hi 13 xalets i 2 edificis de 40 apartaments.

SOS Costa Brava s'ha oposat també al nou POUM en tràmit a **Santa Cristina d'Aro**, i ha aconseguit la desclassificació de la Riera de Molinets i la rectificació i final anul·lació de l'hotel previst a la platja de Canyets, a la urbanització Rosamar i la reducció dels sòls urbanitzables. Cosa que celebrem.

També ha actuat a **Sant Feliu de Guíxols** denunciant les obres de 3 macroxalets a Punta Brava que han afectat i desfigurat aquest preciós tram del nostre litoral.

SOS Costa Brava centra ara els seus esforços a salvar la zona de la **desembocadura del Ridaura a Castell – Platja d'Aro** i el seu front marítim d'uns 700 metres lineals fins a la Marina Port d'Aro, tot intentant preservar les 13 hectàrees de pineda que queden. I en aquest sentit s'ha oposat a la urbanització projectada de 340 apartaments i un hotel i al projecte d'ampliació de la Marina amb 270 nous amarradors a Platja d'Aro.

### Volem el Conservatori del Litoral de Catalunya, ja

Durant els 5 anys de vida de SOS Costa Brava, ha estat una constant la reivindicació del Conservatori del Litoral de Catalunya: un organisme públic, destinat a adquirir sòl costaner amenaçat, per garantir la seva preservació, dotat de pressupost amb els recursos procedents del 50% de la taxa turística, la creació per Llei de la qual es troba pendent.

I per tot això, SOS Costa Brava demana el vostre ajut. Feu-vos protectors de SOS Costa Brava a:

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

## EMILY DICKINSON, LA POETESSA DE LA NATURA

Dolors Carrascal Triola | Dra. Ciències Físiques i escriptora



Emily Elizabeth Dickinson va néixer l'any 1830 a Amherst, Massachusetts, un poblet de pocs milers d'habitants, a Nova Anglaterra, als Estats Units d'Amèrica. Filla d'una família calvinista benestant, des de nena va destacar als estudis i es va dedicar a aprendre sobre la natura i l'astronomia. També es va interessar per la floricultura, horticultura i jardineria i mantenia un quadern de camp on analitzava les qualitats de les flors que conreava al jardí. Després d'una classe de botànica, va quedar tan fascinada que va començar a elaborar el seu propi herbari, en el qual va acumular centenars de plantes i flors premsades, amb els respectius noms en llatí.

Donada la inesgotable set de coneixement, Emily va aprofundir pel seu compte en altres estudis. Aviat va aprendre els noms de totes les estrelles i constel·lacions. També va memoritzar el nom de les desenes de flors silvestres que creixien a la regió, i sabia perfectament on trobar-les.

Tot aquests coneixements sobre la natura els va plasmar més tard en la seva producció poètica, i és per això que se la considera la "Poetessa de la Natura". No va tenir sort amb l'amor i els dos homes a qui va admirar profundament van morir d'hora.

Amb el temps es va tornar cada vegada més solitària i amb les úniques persones amb qui es feia eren els seus germans, Austin i Lavinia. L'altra persona important a la seva vida va ser la Susan, primer, amiga i després, cunyada, amb qui li lligava un sentiment molt semblant a l'amor sexual. Tant és així que se suposa que li va dedicar molts dels seus poemes més íntims.

Durant tota la seva vida, la ment li fluïa, a cor que vols, per universos d'una exorbitant exaltació mística: "Si puc evitar que un cor pateixi, no viuré en va; si puc alleujar el dolor en una vida, o curar una ferida o ajudar un pit-roig desmaiada a trobar el seu niu, no viuré en va." Per canalitzar aquell doll d'energia, es va dedicar a plasmar-la en poemes que escrivia, relligava i desava al fons del calaix de l'escriptori.

A partir dels trenta anys va començar a patir una forta depressió, es va recloure a la seva habitació i passava els dies en soledat. L'aïllament i l'escriptura eren la seva teràpia per escapar-se de la monotonia i dels dolors de la vida quotidiana. Les poques vegades que sortia de la cambra era per anar al jardí, i no acceptava companyia. Gaudia de les flors i dels capvespres, i vestia únicament de blanc, color que segons ella representava la passió, la intensitat i la puresa.

El 1884, la mort del seu nebot, el fill menor d'Austin i Susan, la va deixar devastada. Dos anys més tard, va escriure la seva última carta en què deia “em criden” i va deixar el món el 15 de maig de 1886, a l'edat de cinquanta-sis anys.

Després de la seva mort, Lavinia va obrir el calaix de l'escriptori i va trobar mil set-cents vuitanta-nou poemes inèdits, relligats en grupets de quaderns petits. Va ser ella qui va fer possible que el món conegués la poesia de l'Emily.

El seu estil d'escriptura la distingeix fàcilment. La poesia a la seva època utilitzava textos llargs sobre història, política, cultura i moral. Ella, en canvi, se servia de versos curs i paraules col·loquials, i escrivia sobre els sentiments, els pensaments, les emocions i les passions.

Diuen que la seva poesia és producte de la sublimació estètica d'una angoixa existencial, que sedueix i atrau per la intensitat i la mística delicada que conté, per la independència radical que emana de les paraules i per la intel·ligència sense pretensions. Ara bé, ella mai no va escriure per ser llegida, sinó que ho feia per a ella mateixa i la seva consciència. El seu món no era d'experiències viscudes; era un món reclòs en una habitació, darrere una finestra que donava a un jardí silenciós. Tot i això, malgrat aquella vida solitària i contemplativa, va assolir una profunda comunió amb la Vida, l'Amor, la Natura i el Temps, i va poder penetrar i traduir en paraules la força més essencial i viva de totes les coses.

Actualment, és considerada una de les figures més importants de la literatura universal.

A continuació es presenten uns exemples de la poesia d'Emily Dickinson. Són poemes extrets del llibre *Aquesta és la meva carta al món. Poemes escollits*, traduïts per Marcel Riera per a l'editorial Proa, el 2017:

## El Camí l'il·luminaven Lluna i Estrella

El Camí l'il·luminaven Lluna i Estrella,  
als Arbres hi havia quietud i brillantor.  
Vaig albirar a prop d'una Llum llunyana  
un viatger dalt del Turó.

Cap a Perpendiculars màgiques s'enfilava,  
encara que terrenals.  
La seva última llüïssor  
era desconeguda, però ell  
en va confirmar la claror.



**La Natura és la més Gentil de les mares**

La Natura és la més Gentil de les mares,  
amb cap Criatura és impacient;  
la més feble o la més Entremaliada  
sap el seu tendre Advertiment.

El Viatger pot sentir  
com al Bosc i al Turó,  
posa a ratlla l'esquirol que s'enfila  
o l'Ocell massa impetuós.

Que agradable la seva conversa  
una Tarda d'Estiu  
amb la seva Família, la seva Assemblea.  
Quan el Sol es pon.

La seva Veu entre les Fileres  
incita la tímida oració  
del Grill minúscul,  
i de la més indigna Flor.

Quan totes les Criatures dormen  
s'allunya només un moment,  
el temps just d'encendre els Seus fanalets  
que després s'inclinen des del Cel.

Amb un infinit Afecte  
i una més infinita Atenció,  
amb el seu Dit daurat als llavis  
ordena Silenci i Discreció.

**A la Primavera hi ha una Llum**

A la Primavera hi ha una Llum  
que no es pot trobar  
en cap altre moment de l'Any.

Quan el Març tot just ha arribat,  
a fora s'alça un Color  
sobre els Camps Isolats  
que la Ciència no pot encalçar  
però que la Natura Humana sent.

Sobre la Gespa s'està esperant,  
assenyala l'Arbre més llunyà,  
i saps que gairebé et parla  
al més allunyat Vessant.

Després, mentre els Horitzons avancen  
o els Migdies es van movent  
sense la fórmula del so,  
ella passa i nosaltres ens quedem.

Una sensació de pèrdua  
que afecta el nostre Content  
com si el Comerç hagués envaït  
un Sagrament.

## RILKE FOU INSPIRAT PER UN ARBRE

Helena Bou | Can Buet, Colonge

Estic llegint les *Elegías de Duino*, del poeta austro-hongarès Reiner Maria Rilke, escrites entre els anys 1912 i 1922, en una exquisida traducció al castellà d'Andreu Jaume i Adan Kovacsics.

Les *Elegías de Duino* són un conjunt de deu poemes d'entre 45 i 110 versos de llargada, en què el poeta parla de la vida i de la mort, de l'ànima de l'home i el sentit de la vida amb una finor i una profunditat mística incommensurable (almenys per a mi).

Doncs bé, resulta que Rilke va començar a escriure les *Elegías de Duino* durant la seva estada de sis mesos en el Castell de Duino, convidat per la princesa Marie von Thurn und Taxis-Hohenhole. La princesa, de gran cultura, va ser una de les persones més importants en la vida de Rilke amb qui compartia la seva passió per la literatura, feien traduccions conjuntes i eren confidents. Sovint el va hostatjar en les seves diferents propietats.

El castell de Duino es troba dalt d'un penya-segat penjat sobre el Mar Adriàtic, uns 140 km a l'est de Venècia, prop de la frontera amb Eslovènia. El castell, els seus jardins i els petits senders que Rilke recorria, sovint en solitud, per baixar al mar conformen un paisatge de gran bellesa.

Un dia d'hivern del 1912 mentre Rilke baixava per un petit sender fins a la platja Sistiana al peu del faralló, es va aturar a reposar, recolzant l'espatlla sobre un arbre o un arbust de tronc poderós. I allà va rebre la inspiració dels primers versos de les famoses *Elegies* que comencen així:

*¿Quién si yo gritara llegaría a óirme desde los coros de los ángeles?*

L'escriptura de les deu elegies li va costar deu anys, però l'any 1913, un any després d'iniciada l'obra, va descriure en un altre text memorable les circumstàncies que envoltaren el moment en que rebé la inspiració dels primers versos:

*(...) Le ocurrió algo maravilloso en el jardín del castillo, que descendía de forma bastante abrupta hacia el mar. Deambulando como de costumbre con un libro en la mano se le ocurrió apoyarse, a la altura del hombro, en la horquilla de un árbol que parecía un arbusto, y enseguida se sintió tan agradablemente acogido y tan ricamente descansado en esa postura que sin leer, plenamente insertado en la naturaleza, permaneció en un estado de contemplación casi inconsciente. Poco a poco su atención se fijó en una sensación del todo desconocida: era como si del interior del árbol se le trasladaran vibraciones casi imperceptibles, (...) estaba sorprendido, es más, conmovido por el efecto que le producía eso que se trasladaba de manera incesante a él: le daba la impresión de no haberse sentido nunca colmado por movimientos tan suaves, su cuerpo era tratado como un alma, por así decirlo, y puesto en disposición a recibir un grado de influencia que, con la normal nitidez de las circunstancias corporales, de hecho, no habría podido sentirse.*

*(...) Se preguntó con insistencia qué le estaba ocurriendo y encontró casi enseguida una expresión que lo satisfizo, diciendo para sus adentros que había ido a parar al otro lado de la naturaleza.*

*(...) Siguió con la mirada el vuelo de un pájaro, se interesó por una sombra, es más, el propio camino que discurría y se perdía por ahí lo llenó de una*



*comprensión reflexiva que le resultó tanto más pura cuanto que se sentía independiente de ella.*

*(...) Una vinca que estaba cerca y con cuya mirada azul ya se había topado en algunas ocasiones le afectó ahora desde una distancia más espiritual, pero con un significado tan inagotable que daba la impresión de que no hubiera ya nada que ocultar. En general percibía que todos los objetos que se le presentaban más lejos y a la vez de algún modo más verdaderos (...). Repitiéndose cada tanto que esto no podía durar, aun así no temía el término de ese extraordinario estado, cual si solo pudiera esperarse, como en la música, un final infinitamente lógico.*

*De repente, su postura comenzó a resultarle molesta, notó el tronco, el cansancio del libro en su mano y se*

*apartó. Un viento nítido removi6 el follaje del árbol, venía del mar, los arbustos de la ladera se revolvían. [Vivencia].*

A la seva delicada i minuciosa manera, Rilke dibuixa amb claredat aquells instants en què va sentir que es fusionava amb la Natura, que era un amb tot el que l'envoltava: el camí, l'arbre, la vinca, l'ocell... quan va "rebre" les paraules que inicien les *Elegies*.

Molts poetes afirmen com ell que els poemes que han escrit els han estat "dictats", que els han rebut de dalt, que el mèrit no és d'ells sinó d'algun ésser o entitat superior que els utilitza com a mitjà per transmetre aquelles paraules, però no conec ningú que ho hagi sabut descriure amb tanta precisió i riquesa de detalls com Rilke.



El Castell de Duino

# COM MILLORAR LA TEVA SALUT

Miquel Pros | Metge naturista

## Comencem pel principi

Quan estava estudiant el segon curs de Químiques, el meu pare amb només 48 anys patia una arteriosclerosi prematura. Desnonat per la medicina convencional després d'haver visitat tots els especialistes del moment, feia mesos que no es podia aixecar del llit i a casa tots sabíem que li quedava poc temps de vida quan, un bon dia, va venir de visita un seu parent llunyà que era naturista practicant, des de feia molts anys. El pare sempre s'havia enfotut d'ell dient que tot ho solucionava amb "el sol, l'all i la llimona", però aquell dia se l'escoltava amb atenció i tots recordem perfectament el moment en què el nostre parent li va etzibar sense contemplacions: "Noi, ja veig que estàs molt fotut... si vols viure, deixa totes aquestes medicines que et donen i fes com jo, perquè si segueixes així te'n vas al forat de pet". I, contràriament al que mai ens hauríem pensat, el pare li va fer cas, va llençar totes les medicines que cobrien la seva tauleta de nit i l'endemà va començar a menjar només amanides (molt variades i tot talladet molt menut), fruita i suc. Tres mesos després es va aixecar del llit i va viure saludablement fins als 92 anys.

Allò va ser com un terratrèmol familiar, no només ens va canviar la dieta a tots (vàrem passar a menjar bàsicament el mateix que ell), sinó que jo, volent entendre el que acabava de passar, vaig deixar els meus estudis de Química i vaig començar la carrera de Medicina. Durant tota la carrera vaig passar els estius a Alemanya fent d'aprenent a les consultes dels metges naturistes més reconeguts del moment i en moltes de les centenes de "Kurhaus" (Clíniques Naturistes) i Balnearis que emplenaven el país. Als anys 70 la Seguretat Social alemanya ofería una estada anual gratuïta de 21 dies a tots els seus ciutadans per cuidar la seva salut.

Cures de descans, banys de sol, banys de bosc, passejades a peu nu, exercici moderat, dieta vegetariana, monodietes, infusions, lavatives, cures amb fangs, hidroteràpia Kneipp, teràpia humoral, autovacunes, ozonoteràpia,... Estava descobrint una manera de fer medicina que no tenia res a veure amb allò que ens ensenyaven a la Facultat de Barcelona, i que allà era tan respectada i utilitzada com la medicina convencional. Em vaig convertir en un metge naturista i, des d'aleshores, no he deixat d'utilitzar la Medicina Natural amb els meus pacients.

## Com és avui dia la nostra salut?

Aviat farà cinquanta anys que exerceixo i he vist com la salut general de la població ha anat empitjorant, però el que més em preocupa és la salut dels joves. En els darrers anys cada cop m'arriben a la consulta adolescents i joves més "cascats", presenten un seguit de malalties estranyes que abans només patien els adults, i suma-li l'augment de les addiccions a les drogues i de les malalties mentals: depressió, anorèxia-bulímia, atacs d'ansietat, brots psicòtics, etc. En els més petits hi ha un increment molt important de malalties respiratòries.

## Què està passant?

Penso que la mala salut actual es deu al fet que la vida moderna ens ha allunyat del contacte amb la Natura, estem hipermedicats (amb fórmules químiques cada cop més complexes), descansem poc, mengem porqueria (menjars processats i productes envasats, aliments tots ells desnaturalitzats i adobats amb un còctel gens saludable de conservants, estabilitzants i colorants), i bevem aigua en ampolles de plàstic. A més els nostres habitatges estan aïllats de l'exterior, mal

ventilats, sobre-electrificats, plens de materials sintètics i massa "esterilitzats". I, per acabar, vestim roba i calçat fets amb fibres derivades del plàstic, ens dutxem massa i abusem dels sabons i anem tot el dia amunt i avall, amb poc temps per aturar-nos i pensar.

### Hipermedicats

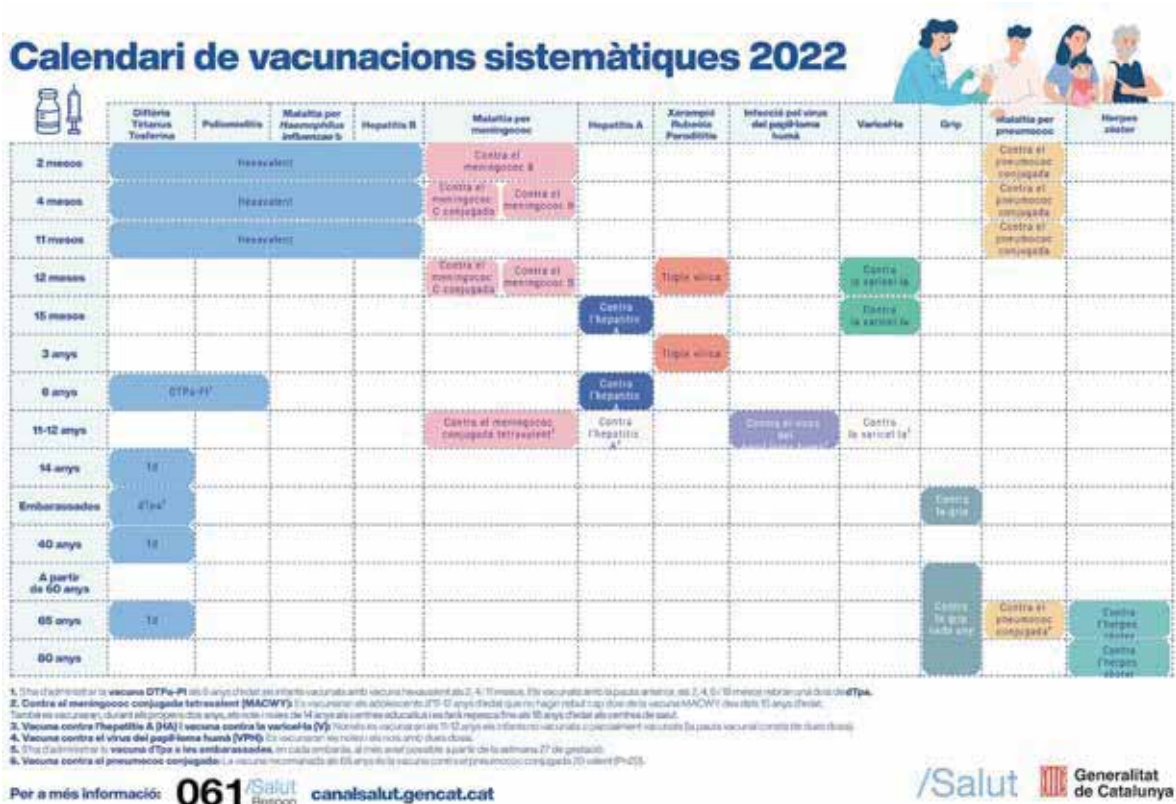
Aquesta hipermedicació de la qual parlo comença ja al moment de néixer. L'obsessió per protegir els nens de tot (un supòsit que a més d'impossible és altament contraproduent per a la salut) fa que la hipermedicació comenci ja en acabar de néixer. Un bebè nascut a Catalunya rep, en els tres primers anys de vida, vacunes contra 17 malalties diferents, començant la primera vacuna als dos mesos de vida (vegeu el calendari vacunal). El mateix nen rebrà 9 vacunes més abans dels 14 anys i ja-veurem-quantes-més a l'edat adulta. Aquest còctel representa una sobrecàrrega tan gran per a un sistema immunitari tendre (en fase de formació fins als 4 anys de vida), que genera una confusió biològica i un treball immunitari enorme que debilita la immunitat general del nen i acaba minant la

capacitat que el seu cos tindrà en el futur per defensar-lo contra les malalties que s'anirà trobant al llarg de la seva vida futura.

L'arribada del virus de la covid-19, amb les vacunacions massives de bona part de la població, no ha fet més que complicar la situació. M'afegeixo als metges que pensen que les conseqüències d'aquestes vacunacions, amb vacunes tan poc testades, seran negatives per a la salut general de la població a mig i llarg termini, tal i com ja es comença a veure ara.

Quadruplicar el nombre de vacunes que rebien els nens només fa 40 o 50 anys està a la base de l'augment de les malalties autoimmunes en els joves i els adults (tiroiditis autoimmune, hepatitis autoimmune, artritis reumàtica,...) i també dels autismes i TDHs.

Suma-li que en els últims 60 anys la totpoderosa indústria mèdico-farmacèutica ha aconseguit fer-nos creure que hi ha una pastilla per a cada mal i que ens curaran els metges especialistes que, de tan especialistes que són, només coneixen com funciona



una sola part del nostre cos, sense reconèixer que el medicament o el tractament que ens recepten per a un mal perjudiqui una altra part del nostre cos, i oblidant massa sovint que una persona està formada per un munt d'òrgans que han de funcionar conjuntament i en harmonia per gaudir d'una bona salut. Després de 50 anys de pràctica professional en la medicina de família puc afirmar que, entre els 20.000 pacients que he visitat fins avui, els més sans són, sens dubte, els menys vacunats i els menys medicats.

### Malalties respiratòries

Les malalties respiratòries i de l'oïda estan augmentant a causa de la contaminació tant atmosfèrica, com de les aigües i el sòl, i els materials de construcció dels nostres habitatges i llocs de treball, i d'una alimentació desnaturalitzada excessivament carregada de farines i sucres blancs. Comencen ja en la primera infància (bronquiolitis, bronquitis, otitis, amigdalitis, al·lèrgies, rinitis, sinusitis, faringitis, mastoïditis, pneumònies, pulmonies víriques) i es van transformant, a mesura que ens fem adults, en refredats de repetició, acúfens, migranyes, pèrdua d'audició, bronquitis, bronquiectàsies, asma refractari que sovint requereix internament hospitalari...

A qui li pot estranyar que, quan apareix el virus de la covid-19, perjudiqui molt més les persones crònicament malaltes de l'aparell respiratori?

### L'alimentació

És vital retornar a una alimentació saludable, sobre tot els joves ja que per a ells la situació és encara més dramàtica. Viuen pendents dels mitjans de comunicació i "enganxats" a les xarxes socials, on per enlloc trobareu que es promocioni la mongeta tendra, la poma, l'enciam, ni la pastanaga i encara menys els llegums... El nostre jovent menja pa blanc, "snacks", "krackers", patates fregides, "fried chicken" i hamburgueses americanes i ho acompanya de litres i litres de begudes edulcorades o amb gas, productes tots ells tan elaborats que costa saber què hi ha a dins. És fàcil que en un àpat ingereixin sense saber-ho farines blanques, derivats làctics, edulcorants sintètics, estabilitzants i conservants per un tub. El pollastre fregit i el pa blanc, per citar-ne dos de molt estesos, estan tan químicament tractats, són tan artificiosos, que només es mantenen cruixents durant una hora o dues... després agafen una textura com de goma i perden tot l'aroma.



Surt a passejar a l'aire lliure, respira aire pur



Omple't la vida d'allò que et fa vibrar

### Què hi pots fer, tu?

T'has fixat que si vas de vacances en un lloc de Natura, sigui mar o muntanya, tornes renovat? Arribes fresc i relaxat, ple de salut, sadollat d'aire pur, has fet una "toma de terra", tornes amb les bateries carregades... has deixat anar ions positius (nocius per a la salut) i has guanyat ions negatius. Però a mida que passen els dies comences a sentir-te de nou cansat, malhumorat, menges altre cop aliments envasats, deixes de somriure tant... i tornes a necessitar sortir, escapar, a la Natura a recarregar les piles. Resultat d'això són les autopistes plenes de fugitius de les ciutats, cercant desesperadament un trocet de Natura benefactora.

Només en les nostres mans està canviar per millorar tot això.

### Com millorar la teva salut i la dels teus

- Menja sa. Una dieta saludable ha de ser de producció ecològica, de temporada, amb aliments frescos i de proximitat. Que els teus àpats continguin un 80 per cent de fruites i amanides crues o verdures poc cuites, fruits secs, llavors, germinats i aigua o suc natural. Oli d'oliva de qualitat o altres de producció ecològica.

Ous, arròs, cuscús, llegums, almenys un cop per setmana, de peix i carn, amb tres o quatre cops per setmana n'hi ha prou. Si pots, cultiva el teu hort.

- Descansa 7-8 hores cada dia, els nens més. Si vols dormir millor, allita't abans de la mitjanit.
- Desconnectat de les "pantalles" (xarxes socials, tele, mòbil, tableta).
- Apaga el mòbil a la nit i allunya'l del llit.
- Busca el contacte amb la Mare Natura i amb tu mateix una estona cada dia, passeja pel parc, per la platja o el bosc, pren el sol amb moderació, puja a la muntanya, banya't al mar, medita.
- Camina descalç, per "fer toma de terra".
- Practica esport moderadament.
- Cuida el teu aspecte físic.
- Cuida la teva ment i el teu esperit.
- Parla amb les persones que estimes i escolta bé el que et diuen.
- Omple't la vida d'allò que et fa vibrar (sense oblidar els que t'envolten) i veuràs com sereu tots més feliços.

*I somriu... si estàs cansat, somriu, si estàs de mal humor, somriu, si no saps què fer, somriu... És una fórmula curativa que no falla mai!*

## SOM MANADA O SOM FAMÍLIA?

Juan Ragel Muñoz



... Ells ho tenen ben clar

Potser aquestes línies no canviaran res, tan sols són el fil d'un pensament dedicat a uns companys de camí que, tot i ser una part important de la nostra comunitat i de moltes famílies, mai no tenen veu ni vot, en el sentit més literal de la paraula.

Dedicat a ells, a les nostres mascotes, estrenem una nova llei de benestar animal que ja escalfa motors. Hi ha qui està d'acord i content per una llei que protegeix la qualitat de vida d'animals domèstics com gossos, gats i fures, i també hi ha qui no entén per què només es protegeix unes espècies i altres no. La llei dicta una sèrie de prohibicions i sancions per assegurar la salut i la qualitat de vida dels animals, i també s'assegura que els propietaris tinguin l'actitud i l'educació necessària per ser amos dels seus companys estimats. Però definitivament no és el fet de fins on arriba aquesta llei el que preocupa, sinó fins on no ho fa.

El món se'ns fa petit; o el fem petit; i en la mateixa mida, el fem complex. En cent anys, la revolució de les màquines va convertir els nostres peus en rodes, els nostres passos en quilòmetres i vam aprendre el secret de volar. Sense màgia ni miracle, de cop i volta, teníem la possibilitat de viatjar de punta a punta del planeta en qüestió d'hores. I ara, amb la revolució de la

informació hem sigut capaços de connectar tot el món en qüestió de microsegons: confiem la nostra memòria a l'agenda del telèfon, consultem els nostres dubtes a la Intel·ligència Artificial, i Alexa ens posa aquella cançó que sap que ens agrada quan arribem a casa, mentre el robot de cuina desperta i ens prepara un bon sopar.

La tecnologia ho controla tot. Tots hem decidit que aquesta escissió mental de nosaltres voli per sobre nostre com un ens superior que ens faci la vida més lleugera. Hem creat un Déu artificial i ultra connectat, amb l'avantatge que pot deixar de mirar-nos amb una estrebada a l'endoll, o si un dia un inesperat cataclisme de pel·lícula ens fa tornar a les cavernes.

En definitiva —dit sense embuts—, ens hem anat distanciant del món animal a força d'anar parlant amb Siris i aparells de plàstic: som humans moderns i cibernètics amagats darrere una pantalla i moguts per directrius estètiques i capritxoses. Segur que molts de nosaltres tenim la nostra mascota asseguda al costat, mirant-nos amb el cap tort sense entendre què fem tant de temps clavant els dits en un teclat o en la pantalla del mòbil. Per ells ens hem deslligat de tot el que érem al principi: aquell dia que un llop va acceptar per primera vegada menjar de la nostra mà, es va deixar acariciar i vam dormir junts a la vora del foc.

Defensa, cura, respecte i col·laboració, aquest era el contracte.

Els nostres companys de camí porten moltíssims anys sense necessitat de canviar. Sense jutjar-nos. Senzills i incondicionals. I ara resulta que som nosaltres —la intel·ligència superior— la que necessita realment un ensinistrament seriós a base de lleis i càstigs.

Serà inevitable que molts, en comptes de fer una reflexió sobre la millora de la qualitat de vida del seu company pelut, es posin en realitat a calibrar si amb la seva agenda setmanal esquiven o no possibles multes. Perquè potser, per alguns, va d'això: de si ens miren o no.

Si els animals no han necessitat mai lleis per estimar-nos, qui són doncs els animals?

Podríem pensar que la llei ha arribat per millorar la nostra relació amb ells: una actualització de comportament que ens obligui a recuperar aquell vell contracte. Una llei que eviti que molta gent continuï confonent la cara d'estrès d'un gos esbufegant, amb un somriure. Una regla que ens faci baixar del núvol a l'empatia.

A la nostra societat, una nova llei que corre en rumors del cafè a la feina és com una branqueta que cau al forat d'un formiguer: ho revoluciona tot. La notícia, més enllà de la pròpia llei en si, pot provocar sens dubte una purga curiosa en aquells que, a partir d'ara, rumiïn si realment mereixen tenir una mascota. I alguns altres no arribaran més enllà de pensar que els acaben d'espantillar el proper regal de Nadal.

Ara bé, pensem: si cau el consum d'animalots, què passarà amb els criadors? I què faran amb el col·lapse dels refugis que fins ara practicaven genocidis selectius cada any?

Ens hem d'arromangar les mànigues tots? O potser no veiem que estem parlant de negocis, de diners, de multes i assegurances?

Algú ha llegit la lletra petita?

A qui afecta i a qui no afecta realment aquesta llei?

A Catalunya tenim la fortuna des de fa molts anys de no veure animals explotats en espectacles. Als circs, és l'humà qui ha de fer sol tota la feina, tombarelles i pallassades perquè els animalots per sort ja no estan en nòmina.

Però curiosament sembla que aquesta llei no afectarà els caçadors, ni el tracte que alguns puguin donar als seus companys de quatre potes. Tots pensem de seguida en l'espigat rostre espantat dels bons llebrers i en la gran campanya de rescat que per sort ha canviat la vida a molts d'ells.

I com no, no puc evitar fer-me la gran pregunta: ni espectacles, ni explotació, ni fer-los mal, ni matar-los... Això vol dir que hem acabat per sempre amb la pitjor de les barbaries contra el món animal? Però ens fa l'efecte que la llei tampoc tindrà res a veure amb les 'Corridas de Toros' espanyoles.



Això sí seria un miracle. Una diversió sàdica basada en la sang, la tortura i la mort que és immune a qualsevol llei.

Ens queda doncs una llei feta a la carta només per a les famílies. Un contracte d'amistat amb penalitzacions. Tant de bo ningú no necessités això per no fer mal: la millor llei és sempre la del cor. Aquella que ells fan servir cada dia quan ens donen la benvinguda amb entusiasme, sense demanar res a canvi més enllà d'una carícia. I tant de bo un dia poguéssim realment trobar una fórmula que acabi amb les barbàries d'aquella part de la societat que sí necessita realment la més gran de les actualitzacions.

# PENSANT PROFUND, PARLANT CLAR

Martí Comas Vidal | Graduat en Enginyeria Agroambiental i del Paisatge  
Màster d'Agricultura Ecològica i Agroecologia i Pagès

## L'interior. A casa

Temps enrere ser pagès era el més habitual, la majoria de gent vivia, treballava i se sentia de camp. Amb l'èxode a les ciutats, això va anar canviant. Hem arribat a un punt (i encara hi som) on, per a molts, dedicar-se a l'ofici de la pagesia és una mala decisió; de fet, hi ha pares i mares que no volen que els fills o les filles es quedin al camp.

Tot hi això, ha anat sorgint, a poc a poc, un corrent de joves i nous agricultors amb passió per la terra i per fer de pagès. Jo me'n considero un. Vaig decidir quedar-me a casa, pel lloc, per la tradició, pel paisatge i pels avantpassats, però també per mi, perquè trobo que ser agricultor i viure per a i pel camp és dignificant, lliure, senzill, humil i tranquil.

Les feines a casa varien molt durant l'any. Tenim èpoques tranquil·les en què cultivem poca verdura i passem hores i hores podant arbres fruiters o vinya, i altres èpoques, més frenètiques, que conreem moltes hortalisses i passem hores i hores als horts, collim una gran varietat de fruita i estem força ocupats venent a casa i al mercat, rebent visites i fent degustacions.

És una de les parts positives d'aquesta vida, al meu entendre: sempre estem ocupats, poc o molt, però sempre hi ha quelcom a fer. Les feines són molt variades, molt dinàmiques, encara que a priori pugui semblar el contrari. Això fa que tot sigui entretingut, interessant i divertit.

Per contra, si treballes al camp depens sempre del temps que fa: estàs exposat a calor, fred, vent, humitat, sequeres, sol, núvol i gel. També estàs afectat per plagues, cada cop més freqüents, i per una burocràcia creixent, imposada i de recaptació asfixiant. Conseqüentment, a vegades, treballar l'agricultura és injust i frustrant.

## L'exterior. A fora

També hi ha temps per a l'esbarjo, tot i que sigui poquet. La línia entre feina i vida queda desdibuixada. Sempre ho he dit: la nostra, no és feina, és vida. A les estones per a mi, m'agrada exercitar-me al gimnàs, el tir amb arc, l'esquí i la jardineria (que a casa en tinc per omplir força estones). També, tot i que nosaltres produïm vi, m'agrada sortir habitualment a fer unes canyes amb els amics.

Es pot entendre que de vacances poques, Sempre s'ha dit que a pagès no se'n fan, de vacances, i és ben cert, sempre hi ha quelcom a millorar i quelcom a cuidar. Intento fer escapades d'almenys un parell de dies, de tant en tant.

No es pot marxar fàcilment del Mas. Casualment, ara estic escrivint aquest text mentre volo a Sevilla, a veure un bon amic i gaudir d'uns dies amb la meua parella, després de sis anys sense vacances llargues. No us penseu, una setmaneta i retorn, que si passen més dies, ho començo a enyorar. Ja ho diuen: com a casa enlloc i per a mi, al Mas i a pagès, encara més.

## Canvi climàtic, medi ambient i recursos

Als darrers anys i dècades, hem estat veient un important canvi en el clima. Als tres últims anys, les calors recurrents i la sequera prolongada ens han fet prendre encara més consciència d'aquest canvi. Les estacions estan trencades i, en conseqüència, els cultius també.

Abans, em comenta mon pare, es plantava un arbre i amb tres anys era gros i ufanós, pràcticament per ell, tot sol. Avui dia, si no es cuiden, es reguen i protegeixen, els costa créixer i progressar adequadament. I no només és per la manca d'aigua, també és per problemes de plagues (conills, senglars...).





Tot plegat, la destrucció del medi natural, dels ecosistemes i el malbaratament dels recursos, ens ha portat a una situació límit i molt greu. Hi ha eines al nostre abast per intentar mitigar la patacada. Prendre consciència que no només cal reciclar sinó, directament, consumir menys i reutilitzar més, seria un primer pas a fer entre tots, sempre tenint en compte la importància de l'aigua, els recursos, els materials i l'energia.

A casa, a nivell agrícola, ja fa temps que portem a la pràctica filosofies de feina més sostenibles, lligades a l'agricultura regenerativa, ecològica i biodinàmica. Tot plegat és per millorar l'estat i la vida de les terres, per a una resiliència més forta, en temes de nutrició, activitat biològica, retenció d'aigua i protecció envers els episodis extrems (fortes pluges i sequeres llargues).



Ja fa anys que llaurem menys, utilitzem compost i adobs verds per tal de millorar l'estructura i altres aspectes de la terra. Des de sempre que treballem amb policultiu i varietats més rústiques i resistentes, per afavorir un paisatge i un ecosistema ric i fort. Evitem al màxim l'ús del plàstic i dels químics (ecològics o no), en totes les etapes de l'activitat (producció, post-collita i venda). Si hi afegim també la venda a la menuda i de proximitat, tot fa que el nostre ús de petroli sigui molt baix, creant una petitíssima petjada de carboni que, probablement, amb els propis cultius i la captació per part dels vegetals, queda compensada amb escreix. A més, tenim la inquietud d'aconseguir que el Mas funcioni totalment amb energies renovables i així evitar al màxim l'ús de combustibles fòssils.

Per arrodonir-ho, caldrien polítiques ambientals que protegissin els recursos naturals, i plans estratègics per aconseguir aigua d'altres fonts (per exemple, del mar). Lamentar que s'acaba l'aigua, no fer res, i després portar-la amb vaixell de ves a saber on, és un despropòsit. Ens hem d'avançar, ja.

## Turisme

Al Mas, des de sempre que hi ha hagut visitants. Segles enrere, bandolers i pirates, més tard, passants, artesans i pescadors, i en els últims temps, turistes. Tots buscant sempre el mateix: vi i altres productes.

Darrerament i amb més freqüència venen persones a la recerca de l'aprenentatge, el coneixement i l'endinsament al món dels vins naturals, moltes vegades ja oblidat o totalment desconegut. Venen d'arreu, del poble o de l'altra punta del món. Haver estudiat, conèixer i parlar prou correctament l'anglès, m'ha ajudat a fer-me entendre per tothom. N'estic content.

Entre els visitants, hi ha perfils molt marcats de persones amb un bagatge clar envers l'artesanía, la vida a pagès i els vins naturals, i també de persones que per primer cop veuen un bocoi (bota de 600L), i que, per a ells, vendre directament al Mas i fer vi sense res més que el most (suc de raïm), és un descobriment, és entrar a un món nou, desconegut i trepidant. En les visites, tinguin el perfil que tinguin, hi posem un fort accent personal de conscienciació i reflexió, enfocat cap a un món més sostenible, més *slow*, menys consumista i més resilient, sovint confirmant preocupacions i/o, directament, canviant maneres de veure la vida.



Per a nosaltres és molt important obrir-nos al públic, mostrar la nostra manera de fer, de viure, la nostra ètica, tot degustant els vins (i altres productes de casa), i donar visibilitat al Mas perquè la gent empatitzi

amb la vida a pagès. Oferir aquestes experiències, no només és bo per al visitant que ve a conèixer els nostres productes, sinó que també ens ajuda nosaltres mateixos. De fet, es tracta d'un canvi de paradigma: prenent consciència i empatitzant, sentim, i al sentir, actuem i canviem.

Amb tot plegat, i poc a poc, potser en resultarà una societat més madura.

### Per acabar i arrodonir...

Fer de pagès no és un camí fàcil, trobes moltes pedres i entrebancs, frustracions i injustícies, però tot compensa quan es recullen els fruits de la feina, amb l'alegria i el gaudiment d'allò que es cultiva i el somriure a les cares de la gent, degustant els nostres productes i brindant.

És una feina amb pocs moments per a un mateix, tot i que, alhora, és una feina molt introspectiva. A banda dels problemes que pot tenir qualsevol ofici o artesanía, treballar gaudint de la reflexió, la tranquil·litat, la calma i la relaxació, és un plaer. Les estones d'esbarjo, al ser reduïdes, es valoren moltíssim, encara que sempre es trobi a faltar tocar la terra amb les mans.

Les dificultats generades pels problemes del clima, els recursos i la sobreexplotació són grans i quantioses, però és a les mans de tots posar-hi un gra gros de sorra, per mitigar-les. També caldrien polítiques contundents i adequades, pràctiques agrícoles, industrials i socials responsables i comportaments conscients. Revertir el problema és possible, ens hi va la vida, probablement, no la nostra, però sí la de les generacions futures. Per sort, cada vegada els visitants són més conscients, i el turisme va esdevenint menys consumista i més responsable i sostenible.

La gent sempre ha vingut al Mas, pel lloc, l'experiència i els productes. Per a nosaltres, és un honor, un plaer i un orgull que així es continui fent. A casa sempre hi trobareu les portes obertes, per gaudir, donar-nos un cop de mà o, simplement, trobar-hi aixopluc.

## UN MUSSOL BEN PETIT

Rosa Matesanz | Grup Sterna



Xot adult. Autora Rosa Matesanz

Innocents i encuriosits, de vegades, fan un cop d'ull pel forat de la caixa niu per albirar què hi ha al món exterior. Són pollets de xot (*Otus scops*), el rapinyaire nocturn més petit dels Països Catalans. El reconeixereu fàcilment pel seu cant, un “xiot” repetitiu i aflautat típic de les nits de primavera i estiu.

Aquest ocell és tan petit que només menja insectes com escarabats, arnes i llagostes, tot i que, de vegades, hi afegeix algun petit rosegador. Això fa que, a l'hivern, viatgi cap a les terres del sud en recerca d'aliment i s'instal·li al nord d'Àfrica.

Li agrada niar en forats d'arbres i d'edificacions que, per culpa de la manca de bosc vell i a la tendència cap a un tipus de construcció massa hermètica, cada cop van més escassos. Per aquest motiu els ajudem penjant caixes nius en llocs estratègics i, si sona la flauta, per Sant Joan, ja hi neixen els primers pollets.

A LA PÀGINA SEGÜENT EL PÓSTER: UNA CRIA DE XOT. ROSA MATESANZ





## ELS AMICS DE LES ILLES FORMIGUES

Isabel Ruiz i Margalef | Presidenta dels Amics de les illes Formigues

Fotos: Jonathan Leys

Gràcies a l'Associació Junta d'Arbres de Calonge i Sant Antoni per la possibilitat de presentar l'Associació dels Amics de les illes Formigues a través de la vostra revista. Celebrem la idea de la coneixença i col·laboració amb altres associacions del territori, aquesta posada en comú sempre enriqueix i ens permet conèixer com treballem els uns i els altres.

Els Amics de les illes Formigues som una més de les moltes representacions de la societat civil que busca incidir en l'espai públic i ens estructurarem gràcies a la bona voluntat dels associats, amb tots els avantatges i riscos que això comporta. El nostre discurs és el dels veïns, no pas el dels científics, els pescadors o els de l'economia blava, encara que, a títol personal, estiguin incorporats al grup. Això sí, tothom comparteix el sentiment d'estima pel territori i la voluntat de recuperar la seva riquesa original.

Ens mou la convicció que la participació, en qualsevol àmbit de la convivència, sempre és positiva. Som conscients del privilegi que significa viure aquí, tenir el sentiment mediterrani, d'una cultura, una manera de ser que gira al voltant del nostre mar, que és d'on ens ha arribat la vida, amb totes les influències, la interculturalitat, el comerç... i ara aquest mar que ens uneix, ens preocupa.

L'Empordà té molta pressió i som conscients que això anirà a més. Ens mou la degradació progressiva i evident del que abans era una font de vida. Altres llocs han pogut revertir aquesta tendència, ordenant usos, prevenint els abusos. Tenim l'esperança que encara hi som a temps; estem segurs que amb la voluntat, la raó i l'autoritat per defensar la il·lusió de revertir la situació actual, ens podem alçar com a veu col·lectiva per defensar el nostre mar, que és de tothom, també d'aquells que només el contemplen. D'aquí neix el nostre lema "Soc Fràgil. Estima'm" que vol ser

l'expressió del mateix mar que ens adverteix de la pressió que està patint i ens fa un crit d'atenció.



El procés intern de constitució de l'associació ha anat articulant el nostre discurs i el ritme de les nostres accions. Comencem recordant la inflexió que va suposar la proposta d'una Reserva Marina d'Interès Pesquer a Palamós quan al 2008 va generar la suspicàcia dels usuaris de la zona cap a l'administració, pel seu menysteniment, i que va portar el projecte al fracàs. Palamós és un municipi amb una llarga trajectòria pel que fa a la defensa del seu territori, des de "Salvem S'Alguer" als inicis dels anys 70, fins a una de les més emblemàtiques "Salvem Castell" que gràcies al referèndum l'any 1994 va culminar amb la preservació del paratge de Castell. Amb aquest bagatge i els nostres debats interns i de recerca fa que ens trobem amb una normativa vigent i acurada: la figura del PEIN "Pla Especial de protecció del medi natural i del paisatge de Castell Cap Roig" del 2006 on la part terrestre està desenvolupada, no així la part marítima i amb l'agregant que hi ha un munt d'administracions competents al mar que es parlen poc entre elles.

Sovint es diu que cal conscienciar, però nosaltres diem que és poc, volem anar més enllà del nivell intel·lectual, cal una mobilització amb una implicació efectiva

de la població, de tots els sectors afectats i de l'administració. Amb aquesta feina feta anem i ens presentem a la Generalitat, a la Direcció General de Medi Natural i a la Direcció General de Pesca, que gràcies a trobar-nos com interlocutors de la societat civil s'atreveixen a crear per primer cop a Catalunya la Taula de Cogestió del Litoral del Baix Empordà al 2019, amb l'objectiu de posar en peu d'igualtat als ciutadans, a l'economia blava, als científics i a l'administració, perquè s'autoreguli amb uns usos comuns i consensuats, i que no sigui l'administració que via decret imposi uns usos a un sector o un altre. I aquí estem treballant braç a braç amb tots els sectors, i hem aconseguit fites important com l'abalisament a la zona costanera o que no es celebrin concursos de pesca submarina a les illes Formigues.

Hem editat un llibre *Les illes Formigues i el seu entorn* d'en Gabriel Martin Roig, escriptor i erudit que ens dona una visió polièdrica d'aquest espai: des de la mitologia que explica la creació de les illes, al pas dels indigetes, fenicis, grecs, romans, turcs i francs que han convertit les illes en camp de batalla naval i fins i tot submarina, passa pel bum del turisme i les seves construccions, la cuina i la gastronomia i també reflexa els conflictes d'interessos com l'extracció del corall,

l'explotació del sardinal a Begur o l'ordenació pesquera de Palamós i Calonge i Sant Antoni. Amb un format i unes imatges que fan que sigui una lectura amena i relaxant.

L'organització de conferències i taules rodones ha estat un dels eixos de la nostra activitat. Hem parlat, entre d'altres, de la mediterrània, del corall, de la posidònia, d'aigua, de plàstics i de vaixells enfonsats, amb gent tan interessant com Enric Ballesteros, Sergi Tudela, Ferran Miralles, Cristina Romera, Manu San Félix, Carolina Martí, Javier Romero, Rafa Sardà, Joaquim Garrabou, Rut Geli, Guillem Mauri, Lorenzo Bramanti, per citar-ne uns quants.

També hem col·laborat amb altres entitats: la Colla Castellera dels Minyons de Santa Cristina d'Aro, el Consorci d'Aigües de la Costa Brava Girona, Palamós Terra de Mar, Sant Jordi, Observadors del Mar, SOS Costa Brava, Taula de Cogestió del Baix Empordà, Club Nàutic Costa Brava, Port Marina Palamós, Front el Mar, Skaphos, els centres d'immersió: GDive, H2O, Dive Centre Palamós, Triton, Poseidon, la Confraria de Palamós, La Diputació de Girona, els ajuntaments de Palamós, Palafrugell, Calonge i Sant Antoni, Begur, el Consell Comarcal del Baix Empordà, Aigua Acabada de Fer.



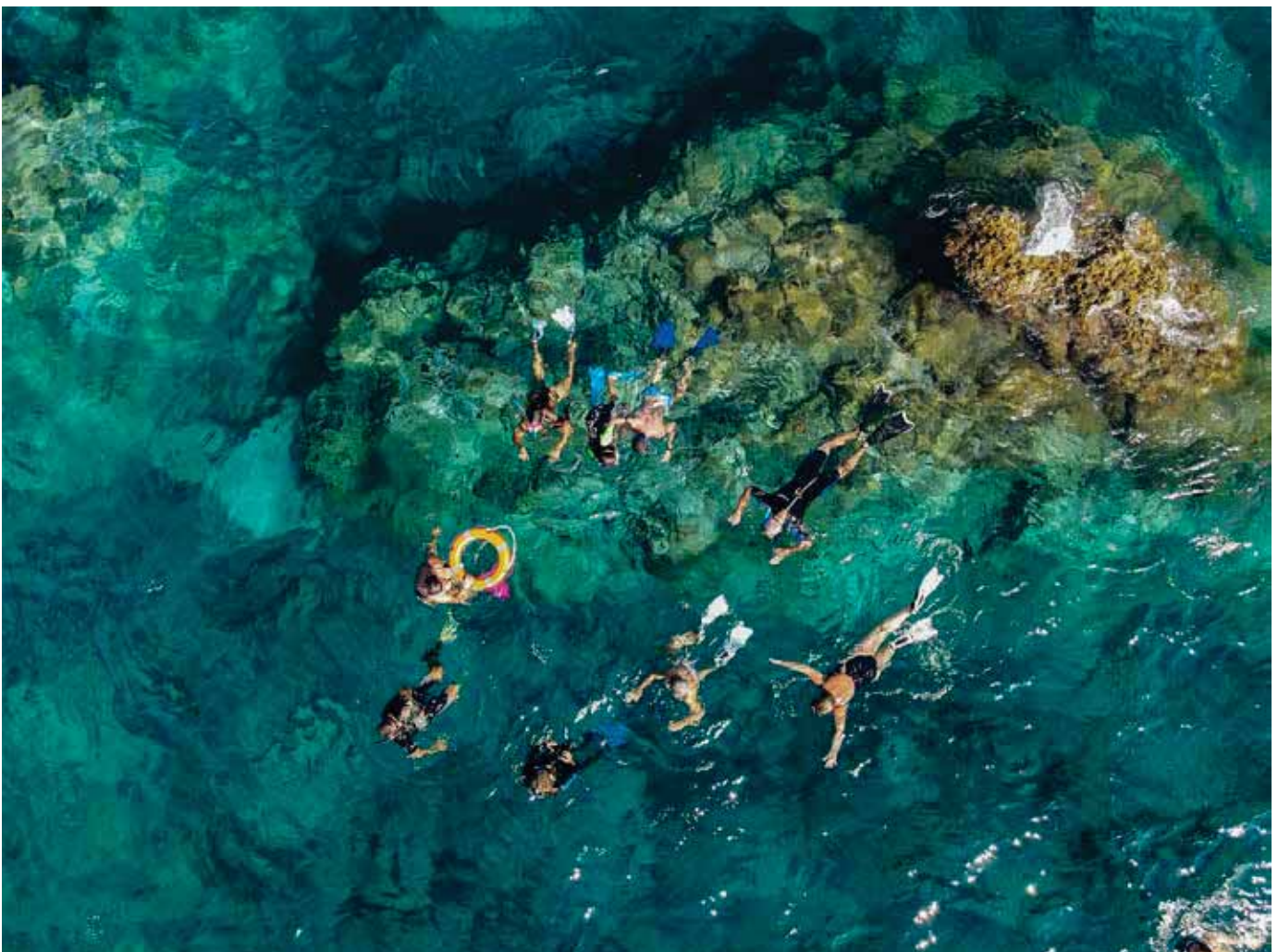
Ens agrada col·laborar amb altres entitats, com la vostra. Crec que tenim en comú la contemplació d'indrets únics i meravellosos, vosaltres des de terra i nosaltres al mar, que és una part de l'ecosistema molt ric i complex que sovint es desconeix. Sabeu que un prat de posidònia allibera fins a vint litres d'oxigen per dia i metre quadrat, mentre que al mateix temps absorbeix diòxid de carboni? És doncs tant important com un bosc terrestre a efectes de controlar l'efecte hivernacle. A més, produeix biomassa per altres ecosistemes, proporciona refugi a plantes i animals, i és zona de reproducció de moltes espècies marines. Us sona? Els prats de posidònia ajuden a consolidar els fons marins contrarestant el moviment de sediment provocats pels corrents costaners i debilitant la força de les onades i reduint l'erosió de la costa. I aquest tresor de la naturalesa el tenim a les nostres aigües, i molts el desconeixen.

Sabeu que la posidònia no és una alga? És una planta, i ben antiga, de l'era dels dinosaures, que fa 120-130

anys va retornar al mar i conserva els òrgans típics d'una planta (arrels, tija, fulles, flors i fruits) Les zones cobertes de posidònia semblen talment un prat cobert d'herba sense segar. Creix en aigües netes i transparents i a baixa profunditat, ja que necessita la llum del sol per fer la fotosíntesi. És una planta sorprenentment longeva. Les fulles viuen aproximadament 1 any, les tiges més de 50 anys i els seus rizomes poden viure fins i tot mil·lennis. És l'ésser viu més vell del que se'n té coneixença. S'estima que els exemplars més longeus poden tenir uns 100.000 anys.

Des de les illes Formigues al nostre Mediterrani, quan la particularitat s'explica en clau universal, seguint el pensament de Plató i acabant amb Schopenhauer, quan el món està sotmès a uns corrents inevitables i imparables en front dels quals l'individu poca cosa pot fer, només pot incidir positivament actuant en el seu entorn més immediat.

Associació Amics de les illes Formigues





# LA INVENCIÓ DE LA NATURALESA. EL NOU MÓN D'ALEXANDER VON HUMBOLDT

Dolors Carrascal Triola | Dra. Ciències Físiques i escriptora

*“Ens arrossegàvem a quatre potes per un estret i alt cingle que en alguns punts no tenia més que cinc centímetres d'ample. El camí, si es podia anomenar així, estava ple de sorra i pedres que es movien quan les tocàvem. A l'esquerra, cap avall, hi havia un abrupte precipici cobert de gel que brillava quan el sol aconseguia travessar els espessos núvols. El que es veia a la dreta, un estimball de tres-cents metres, no era gaire millor. Les parets fosques i gairebé perpendiculars estaven cobertes de roques que sobresortien com fulles de ganivets.”*

Amb aquestes paraules comença el pròleg del llibre d'Andrea Wulf, *La invenció de la naturalesa. El nou món d'Alexander von Humboldt*. Corresponen a un fragment del diari que Humboldt va escriure després de pujar al volcà Chimborazo de 6400 m d'altura, el juny del 1802.

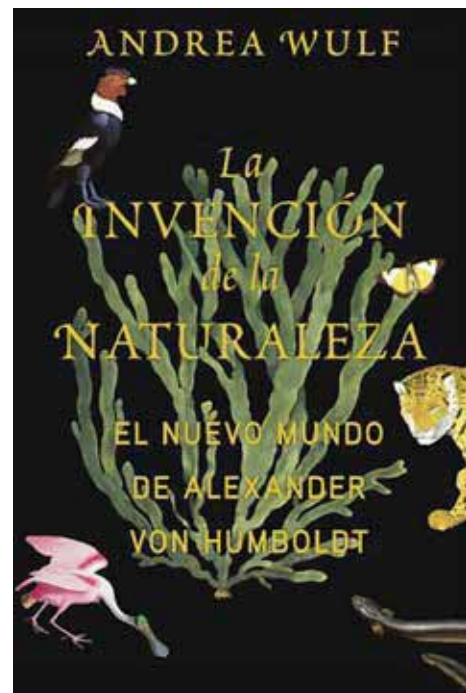
Wulf ha encertat amb aquest inici. El paràgraf ens mostra, d'una manera gairebé cinematogràfica, quin era l'ànim que inspirava el nostre protagonista: Humboldt era aliè a la flaqueza i no temia les adversitats, perquè tenia una missió a la vida.

## El llibre d'Andrea Wulf

*La invenció de la naturalesa*, és un llibre extraordinari que relata la vida, també extraordinària, del visionari naturalista alemany Alexander von Humboldt, un dels personatges més captivadors i inspiradors del seu temps; tant era així que va ser descrit pels seus contemporanis com l'home més famós del món, després de Napoleó.

En aquest llibre, Wulf ha tingut la destresa de combinar els aspectes acadèmics i científics amb l'amenitat d'una novel·la d'aventures. Humboldt va ser

el científic més famós de la seva època i un explorador intrèpid. La seva agitada vida va estar plena d'aventures i descobriments: va ser anomenat camarlenc i conseller del rei Frederic Guillem III de Prússia, va escalar els volcans més alts del món, va remar per l'Orinoco i, per encàrrec del tsar Nicolau I, va recórrer una Sibèria infestada d'antrax.



Portada del llibre d'Andrea Wulf. Font: Wikimedia

Capaç de percebre la natura com una força global interconnectada, Humboldt va convertir l'observació científica en narrativa poètica, i els seus escrits van inspirar no només naturalistes i escriptors com Darwin, Wordsworth, Schiller i Goethe, sinó també a polítics com Jefferson i Simón Bolívar.

En el llibre, Wulf rastreja la influència de Humboldt sobre les grans ments del seu temps, a les quals va inspirar en àmbits tan diversos com la revolució, l'abolició de l'esclavitud, la teoria de l'evolució, l'ecologia, l'art i la literatura.

## Humboldt

Va néixer el 14 de setembre del 1769, en una família benestant i enmig d'una vida plena de privilegis, que després deixaria enrere sense recança per sortir a explorar i entendre el món.

Considerat el pare de la geografia moderna i un dels naturalistes més importants a nivell mundial, Humboldt va aconseguir comprendre la naturalesa més enllà dels números i les teories. Per a ell, no hi havia elements aïllats, sinó un conjunt viu en què tots els elements estaven interconnectats. Fa 220 anys mentre el món veia la natura com un sistema mecànic per a l'ús i gaudi de l'home, Humboldt, se'n sentia part integrant. Era conscient que cada organisme, per més petit que fos, tenia un paper fonamental en l'entramat del món; per tant, si tot estava interconnectat, calia analitzar-ho amb una mirada interdisciplinària.

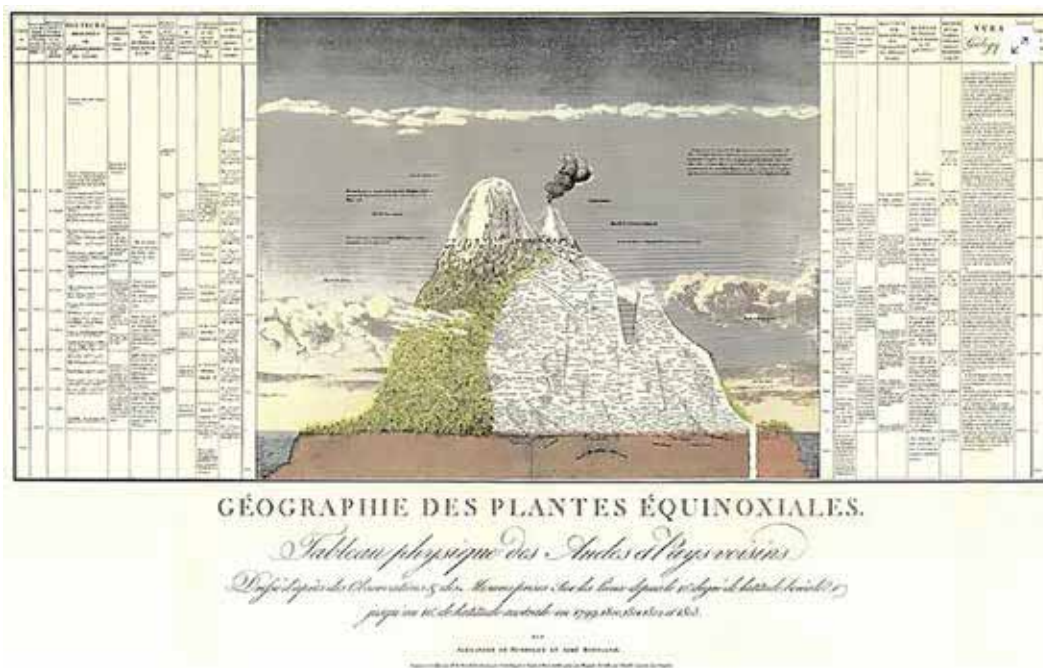
Va ser el primer a explicar les funcions fonamentals del bosc, inventar les isoterms i isòbares i ser un dels precursors a ajuntar la ciència amb l'estètica per mitjà de l'ús de mapes i infografies plenes de detall sobre múltiples aspectes com la distribució de les plantes, la temperatura, la humitat, la pressió atmosfèrica i l'altitud, així com el magnetisme de la Terra i les connexions subterrànies dels volcans.



Alexander von Humboldt i Aimé Bonpland rodejats d'instruments, al seu viatge per Amèrica

## El descobridor científic d'Amèrica

L'any 1799, a bord de la fragata Pizarro i acompanyat del botànic francès Aimé Bonpland, Alexander von Humboldt va salpar del port de la Corunya amb destinació a Amèrica. Al vaixell també hi viatjaven quaranta-tres instruments de mesura i observació —telescopis i microscopis, baròmetres, termòmetres, un rellotge de pèndol, brúixoles i fins i tot un cianòmetre per mesurar la intensitat del blau del cel— necessaris per als experiments que pretenia realitzar, en una aventura que duraria cinc anys i els portaria a recórrer gairebé tot el continent americà.



Una de les il·lustracions de la "Naturgemälde", on Humboldt mostra la distribució de les plantes en una muntanya. Font: Wikimedia

En els contraforts dels Andes va esbossar la seva "Naturgemälde", el primer mapa de la història que mostrava l'existència de franges climàtiques que s'estenien per tots els continents, i amb el qual Humboldt posava les bases de la biogeografia i la geografia climàtica.

### El primer ecologista de la història

Durant tota la seva vida, Humboldt va reunir piles i piles de documents, dades i resultats d'investigació, però així i tot va considerar possible posar tot aquell univers de coneixements en quatre volums. Després de gairebé vint anys de feina, l'any 1857 sortia a la llum el quart i darrer volum de la seva extraordinària obra, *Cosmos*.

En els seus viatges, Humboldt va observar les problemàtiques generades pel monocultiu, la irrigació no planificada i la desforestació dels boscos i va ser el primer científic que va parlar del canvi climàtic provocat per l'acció de l'home. També va ser el primer a explicar la capacitat que té el bosc per enriquir l'atmosfera amb la seva humitat i el seu efecte

refrescant, així com la seva importància en retenir l'aigua de la pluja i protegir el terra contra l'erosió. En resum, va ser el primer ecologista de la història.

### Una nova visió de la natura i del món

Per a ell tot era important. En la gran teranyina de la vida no existien fragments desconnectats, tant els organismes més diminuts, com els éssers humans, tots pertanyien a la mateixa xarxa. Per què considerar, doncs, l'home l'ésser més valuós en la gran unitat de la creació? El Cosmos estaria incomplet sense l'home, però també ho estaria sense la més petita criatura transmicroscòpica.

Humboldt va morir als noranta anys, després d'una vida llarga, emocionant i productiva, la que somiava de petit quan passejava pels boscos de Tegel, amb les butxaques plenes de pedres, plantes i animalons.

El 4 de març de 1800, va escriure al seu diari: "La humanitat té el poder de destruir l'entorn, i les conseqüències seran catastròfiques". Ara sabem que, malauradament, no anava errat.



Humboldt i la seva visió del món. Font wikimedia

## FLORS DE BALADRE

Isidor Marí | Cantautor i filòsof

Flors de baladre en un torrent  
per on no passa mai sa gent,  
amb poca cosa en tenen prou  
per treure un altre color nou.

Flors de baladre en un torrent  
tenen el cor de sol i vent,  
viuen només d'allò que cau:  
aigua de núvol i cel blau.

Flors de baladre en un torrent  
no es venen per deu ni per cent.

Creuen que tenen un gran riu  
quan fa un ruixim de mig estiu,  
i es deixen dur torrent avall  
com ses al·lotes cap a un ball.

I ses que queden, quan no plou,  
obrin els ulls per veure el sol,  
i dos teulats que tenen set  
en es cocons fan un glopet.

Flors de baladre en un torrent  
no es venen per deu ni per cent.



## UNA PERSONA UN ARBRE: CARME VIÑAS BENÍTEZ

Carina Vizcaíno | Infermera i Guia certificada de Banyes de Bosc

**Entrevistem a Carme Viñas, Cap de llista i portantveu d'ERC, de Calonge i Sant Antoni:**

Sra. Viñas, si us plau, ens podria explicar el primer record que té vostè en relació amb la Natura?

No sé quin és el meu primer record, però sempre he estat envoltada de natura. Vaig néixer al costat de la riera de Calonge, a la casa on vàrem anar a viure quan jo tenia quatre anys, al carrer Puig Tomás, núm. 7, on al darrere hi havia un pati que donava a unes pinedes. I també recordo que en el col·legi de les carmelites, quan feia parvulari, en el pati també hi havia plantes i sobretot una palmera.

Què prefereix el Bosc, la Muntanya o el Mar?

Doncs no et puc dir, perquè tinc la sort de gaudir de tots tres, sempre. M'encanta la costa que tenim, barrejant mar i muntanya. Creu vostè que la seva vinculació amb la Natura té a veure amb la seva mare, el seu pare o algun familiar? Si no és així, com va sorgir?

Doncs, sí, em ve de família, ja que a part de viure sempre envoltada de natura, hem fet moltes activitats a bosc, dinars d'amics i família, passejades, anar a buscar bolets, espàrrecs...

Quina relació té amb el món dels Animals?

He tingut molta relació amb animals domèstics, a casa hem tingut ocells i gossos, i també amb el món dels cavalls, ja que la meua filla hi és aficionada i l'he acompanyada.

Hi ha algun animal que li agradi especialment? Si és així ens pot dir per què?

En Bobi va ser el primer gos que vam tenir a casa. Era un gos salsitxa. Em vigilava.

En algun moment a la seva vida ha sentit que la vinculació amb la natura o els animals l'han ajudat a superar algun moment de crisi?

Tenim la sort de viure on vivim i que quan estem saturats podem anar a desconnectar, tant a la muntanya com a la platja.

I ha expressat sentiments d'amor amb alguna planta o flor?

La veritat és que intento tenir cura de les plantes que tinc a casa, però no expresso els meus sentiments amb elles.

Per a vostè quin significat espiritual aporta la Natura? Creu que d'alguna manera vostè es pot vincular a aquesta dimensió espiritual de la Natura?

La natura em transmet pau i tranquil·litat.

Un paisatge Natural on es retiraria amb un llibre?

El racó de Torre Valentina, a partir de setembre. És el meu racó preferit.

Un record de "tocar la terra" o vinculació amb el món de la pagesia.

A casa, en el petit pati, teníem un hortet on amb el meu pare plantàvem verdures.

Totes les tardes l'ajudava a regar i recollir allò que soparíem: tomates, mongeta tendra, enciams...

A la seva història personal té el record d'algun arbre especial que hagi format part d'alguna experiència remarcable?

Al pati de casa hi havia dues oliveres, i era allà on em feien "anar a pensar" quan em portava una mica malament!

Quin és l'arbre que vostè prefereix? Ens pot dir per què?

L'olivera. Sempre m'ha acompanyat i quan jo he format la meua pròpia família, també n'he plantat una al pati.

On voldria que les seves cendres reposessin?

A Torre Valentina.

En relació amb la Natura, com li agradaria ser recordada?

Amb un Gira-sol



# UNA PERSONA UN ARBRE: FRANCESC FÀBREGA PUJOLÀS

Carina Vizcaíno | Infermera i Guia certificada de Banys de Bosc

## Entrevistem a Francesc Fàbrega, President de la Germandat Arturo Mundet:

Sr. Fàbrega, si us plau, ens podria explicar el primer record que té vostè en relació amb la Natura?

Una tarda de tardor, una tornada des de la font del Ferro cap al carrer de la Força, a Girona, arrossegant els peus i aixecant les fulles...

Què prefereix el Bosc, la Muntanya o el Mar?

Tots tres.

Creu vostè que la seva vinculació amb la Natura té a veure amb la seva mare, el seu pare o algun familiar? Si no és així, com va sorgir?

Érem fills de pagès i la natura era l'àmbit quotidià de la família, fins que vam ser adults. Recordo que hi passava molt bons moments.

Quina relació té amb el món dels Animals?

Bona, tant si són animals de pagès, de passeig o de companyia.

Hi ha algun animal que li agradi especialment? Si és així ens pot dir per què?

Els gats que teníem a casa, a Girona, els cavalls que donen una perspectiva diferent de l'entorn i els gossos que són els amics de vint-i-quatre hores al dia.

En algun moment a la seva vida sent que la vinculació amb la natura o els animals l'han ajudat a superar algun moment de crisi?

Sí, la companyia d'un gos i la pau que hi ha dins del bosc em permeten relaxar-me i reflexionar.

I ha expressat sentiments d'amor amb alguna planta o flor?

Sí, normalment, per Sant Jordi.

Per a vostè quin significat espiritual aporta la Natura? Creu que d'alguna manera vostè es pot vincular a la dimensió espiritual de la Natura?

Alguns llocs com el Gerdar de Sorpe, la Vall de Núria, Santigosa, Falgars, els Tinars, l'entorn de l'Estany de Banyoles, a la tardor, m'aporten serenitat i em fan prendre consciència de la petitesa de les persones davant la natura.

Un paisatge natural on es retiraria amb un llibre?

A pagès, a la Garrotxa, als Pirineus i a les Gavarres.

Un record de "tocar la terra" o vinculació amb el món de la pagesia.

D'adolescent, segar i batre i, de més gran, plantar oliveres i algun fruiter.

A la seva història personal té el record d'algun arbre especial que hagi format part d'alguna experiència remarcable?

El pi que hi ha dalt la Collada de Santigosa. Al seu voltant vam passar molt bon moments familiars.

Quin és l'arbre que vostè prefereix? Em pot dir per què?

L'olivera em sembla bonica en qualsevol època de l'any; i també els faigs que pinten els paisatges amb un acoloriment sensacional.

On voldria que les seves cendres reposessin?

Als Tinars o al Pla de Calonge i Sant Antoni.

En relació amb la Natura, com li agradaria ser recordat?

Com una persona que respecta la natura i procura inculcar la seva bellesa als seus descendents.



# HAIKUS

M. Àngels Millán (Hikari)



"Nubes de lluvia.  
Un bando de vencejos  
sobre las viñas"

"Canta un zorzal.  
Las malvas rodean  
el tocón de acacia"





# LA PRESÈNCIA I L'AMABLE COMPANYIA DELS ARBRES URBANS

Josep Maria Mallarach | Coordinador Associació Silene

La presència d'arbres als nostres carrers, places i parcs no només embelleix les nostres viles i ciutats, sinó que les fa més amables i saludables. Per aquest motiu, el disseny urbanístic hauria de ser molt curós per integrar-ne tants com sigui possible, de les maneres més harmòniques i funcionals, segons quin siguin les condicions de cada lloc.

Com que de vegades no ha estat així, i hem heretat carrers sense arbres i places dures amb escultures de ferro o formigó, les nostres viles i ciutats són menys belles, acollidores i saludables del que haurien de ser, i això fa que molta gent senti la necessitat física, i anímica, de sortir-ne així que pot, per anar a "respirar natura" fora de la ciutat.

Un dels reptes que tenim plantejats a molts llocs, doncs, és naturalitzar les nostres viles i ciutats. Entre les múltiples estratègies de naturalització voldria destacar-ne quatre de molt efectives: Retirar paviments impermeables i posar-ne de porosos; obrir escocells amplis, amb bons sòls per acollir arbres que puguin créixer bé; dissenyar sistemes de recollida d'aigües pluvials, amb dipòsits soterrats que destinarem al reg; i restaurar la vegetació de les ribes de rius i torrenteres més properes.

Quina mena d'arbres? Les espècies i varietats que siguin més adients a cada lloc, les més ben adaptades al relleu, al sol i clima locals. Quan sigui possible, arbres planifolis, que donen ombres de millor qualitat. D'entrada les espècies pròpies de la vegetació potencial, siguin silvestres o domesticades. A les zones verdes, no oblidem posar-hi fruiters, dels més soferts, com els caquis, nesprers o figueres, que a més d'ombra donen flors, perfums i fruits, que agraden tant a la gent com als ocells.

Els arbres creen entorns més acollidors. En dies de canícula, que augmenten cada any, l'ombra dels

arbres pot reduir fins a 20 graus la temperatura ran de terra. En dies de maltempades, les seves capçades frenen la velocitat del vent i atenuen la violència de les pluges i les pedregades. Filtren la contaminació de l'aire i generen oxigen. Acullen innumbrables éssers vius, sobretot ocells adaptats als entorns urbans, que amb els seus cants, vols i plomatges ens alegren la vida. Tots aquests serveis i molts d'altres, ens els ofereixen de franc, a canvi només d'unes atencions bàsiques per ajudar-los a arrelar i mantenir-los vius en èpoques de sequera extrema.

Donem als arbres uns bons sòls, reg si cal i espai per créixer. Evitem esporgar-los, de no ser que hi hagi algun risc concret. No tinguem por de que creixin massa, de que esdevinguin massa grans. La forma que adquireixen les branques dels arbres sense esporgades és proporcionada i elegant, i conforma capçades harmòniques.

Els efectes benèfics per a la salut física i psíquica que aporta la presència d'arbres i de zones verdes en la població urbana han estat estudiats científicament i demostrats a bastament. No cal reiterar-ho ara. Només escau afegir que per afavorir més els seus efectes, en les zones verdes on tinguem arbres grans, seria desitjable crear llocs i espais agradables per estar, per seure, siguin adjacents o sota les seves acollidores capçades. Com que els arbres mai tenen neguit ni estrès, gaudir de la seva companyia ens calma i asserena. Des de les entitats ciutadanes, les associacions de veïns, animem, doncs, els nostres ajuntaments a afegir arbres adients, ben escollits, als nostres carrers i places, tants com sigui raonablement possible, i viurem tots millor. Si podem fer propostes, fem-les. Ajudem, si podem, a plantar-ne o a tenir-ne cura. Donem noms als arbres més grans, dediquem-los poemes i cançons de lloança. A les zones verdes, dansem al seu entorn. **Els arbres són amics lleials, que mai no ens decebran.**

## A LA FOSCA, NOMÉS CONTENCIOSOS I AIGUA PER ALS GOSSOS

Josep M. Pons Vilahur | La Fosca



Sí, per desgràcia és així. L'absència de diàleg porta en conseqüència la precarietat dels serveis públics no mercantils per estivejants i residents. Aquesta manca, així com l'erosió constant del paisatge, avui agreujat pel canvi climàtic, fan que sigui ja de domini públic aquestes males praxis. En tota la platja només hi ha un recurs hídric: una font de la qual brolla un raquític rajolí d'aigua. "Hi ha sequera" sentencien, però no cola: tots ens seguim rentant les mans. "Alguns més del compte?". Si algú protesta li responen que només és per beure. Donada la cloració d'aquesta aigua, haurien d'afegir-hi "per beure els gossos." Cosa amb la qual jo tampoc hi estic d'acord. No hi ha ni dutxes ni vàters públics fora dels de les guinguetes. Si vols fer un pícnic ha de ser assegut a terra evitant les defecacions de les mascotes. Això per no parlar de donar un tomb amb la teva piragua o la taula de surf; t'exposes a sanció, ja que van suprimir el canal disponible. Tot plegat, un munt de deixadeses que mostren la manca d'empatia envers la bona gent que, fugint de les aglomeracions, venen joiosos a passar les seves vacances aquí i a aportar riquesa al nostre poble.

Pel que fa als residents, segueixen la mateixa tònica, amb més agressivitat si s'escau encara. El diàleg és nul. No signen les comunicacions. Envaeixen finques en benefici de les multinacionals, assajant de confiscar-les de manera rocambolesca. I per què continuar atabalant-vos: s'esmercen a enfrontar-se a tothom per tal de donar suport als projectes de les multinacionals invasores. D'aquí bé que tots els conflictes acabin als Tribunals Contenciosos Administratius.

El paisatge és fràgil i no admet intervencions excessives com creïem antany. Ha arribat l'hora de dir prou, i no ho fan. Hi ha governants que exerceixen la violència com dictadors locals seguint la consigna leninista, aquella que aboca a la mala llet com el motor de la història. Crec que és el coneixement reflexiu i ètic el que ha de presidir les actuacions del sector públic, com diu Chomsky. Quan observo la manca d'empenta creativa i la perversa voluntat distributiva inherent en aquests actes administratius sento un fàstic horrorós i entenc per què hi ha persones oprimides i ofuscades, les quals acaben



sucumbint al populisme. Tot plegat és esgotador, implícitament aquests gestors estan a favor dels especuladors. Donen curs a allò que volen els rics: reproduir ràpidament el seu capital destruint el paisatge aquí a La Fosca i arreu de Catalunya.

No em sorprèn doncs que les passades eleccions municipals i estatals hagin passat factura a molts governs per la manca de contundència en les polítiques mediambientals i socials. Cal replantejar-se la presa de decisions, activar el Conservatori del Litoral per tal de comprar les finques als propietaris de Bellafosca SL, així com les de la Pineda d'en Gori i equipar-les amb serveis pel gaudi i foment de la salut de la ciutadania.

És hora d'agrupar-nos per salvaguardar les nostres vides amenaçades per les manipulacions del poder i els seus servents.

## EL PRESENT ETERN

Josep Ferrés Marcó | Arquitecte i portaveu del grup municipal Palafrugell En Comú Podem

Acabem de celebrar els 75 anys de la declaració dels drets humans que es van aprovar quan els forns crematoris encara eren tebis i la bomba atòmica fumejava. Durant tot aquest temps, una visió del món antropocèntrica i heteropatriarcal que dominava tota acció política ha anat evolucionant i caldria ara, en el context de consciència mediambiental que estem adquirint a causa de la ràpida evolució del clima i de la creixent informació dels conflictes eters i irresolubles de la nostra societat, repensar els "drets humans" en igualtat de condicions que les de la resta d'éssers vivents on qualsevol discussió o dubte que faci referència a aspectes i conductes socials es pugui arbitrar a partir de criteris mediambientalistes fins al punt de desplaçar el pensament zoocèntric generador de conflictes eters cap a un biocentrisme reflexiu i pacificador.

Cal que ens adonem de l'aspecte filosòfic que vincula el món vegetal a un espai de "present etern", sense passat ni futur de repeticions i analogies. D'alguna forma, la nostra actitud s'acosta al "pensament vegetal" en el moment en què intentem establir una actitud de meditació, fixant l'atenció conscient amb els ulls tancats sobre una part de nosaltres mateixos i deixant de banda pensaments externs, pensaments crítics, imatges i interferències exteriors. Tot això ho fem des d'un zoo centrisme per acostar-nos a un bio centrisme. Parlem d'estat vegetatiu quan un organisme viu en la immobilitat i el silenci i observem en la timidesa dels brancatges un aparent pudor dels cims dels arbres per no interferir amb els seus veïns sense cap correspondència amb la "violència" subterrània de les arrels i els fongs ni amb la guerra interna amb els insectes o el transvasament constant i

necessari de fluids entre la terra i el cel. Si per una banda sembla que en la capa externa del món vegetal existeix el "reconeixement de l'altre" no és així si traslладem l'anàlisi a les zones més invisibles, a l'interior de la terra i de la planta.

Es diu que un arbre pot créixer infinitament mentre es garanteixin els nutrients al seu abast i sigui capaç de suportar les empentes físiques. La realitat és que tard o d'hora els arbres moren i en la seva caiguda alliberen espai i fecunden el bosc que reneix damunt seu. El sotabosc és tan important com els mateixos arbres i adaptat a la seva caiguda. Els brancatges de les plantes de segona generació rebroten quan han estat esqueixades per la caiguda dels primers. Els arbres de segona generació són d'una altra espècie i s'aprofiten de la humitat creada a l'entorn de les rabasses dels primers. Els arbres no són solament llenya i combustible. El sotabosc no és brutícia improductiva.

En tots aquests exemples hi podem trobar ressonàncies que ens poden ser útils per donar respostes als conflictes d'una societat basada en una idea de creixement infinit on també la mort hi juga un paper vital: podem imaginar per reducció a l'absurd que si de sobte deixéssim de morir-nos, les llistes d'espera per entrar en una residència geriàtrica serien infinites de la mateixa manera que si "l'ascensor social" no funciona, si no hi ha creixement, les llistes d'espera per lloguer d'habitatges socials es dispara perquè els actuals ocupants no els alliberen a causa de la impossibilitat de trobar espais en millors condicions.

Totes aquestes dinàmiques absurdes o reals es resumeixen i troben la seva lògica en l'observació de la vida de les plantes. Podem pensar que la seva existència sigui eterna mentre es mantinguin els nutrients suficients al sòl per garantir el seu creixement. No existeix decreixement però existeix hibernació, estalvi en l'evaporació per tancament dels estomes, per raons climàtiques i fins i tot, adaptació. Però l'afebliment del seu organisme tard o d'hora és la mort i el renaixement en una nova situació.

Així doncs, en absència d'un absolut inercial, les nostres percepcions i reflexions en relació amb l'entorn s'estableixen a partir d'un origen o sistema de referència arbitrari que fins ara hem estat situant en l'entorn d'un zoocentrisme que establím a partir dels nostres cossos sensibles situats al centre d'uns espais individuals que habitem i construím com un absolut dins d'un relatiu. Oblidem que els nostres cossos vivents, lluny de ser enterament humans, es componen per una agregació d'activitat cel·lular, microbiana i material genètic que antropomorfitzem i d'aquesta forma, hem descrit fins ara els altres éssers vivents i fins i tot les conductes socials com una transfiguració insuficient de nosaltres mateixos sense incloure enlloc aspectes "vegetals", essent reduïts a una forma de consciència que ignora el component "no humà" dels nostres cossos, oblidant que la nostra consciència tampoc és ben bé "nostra" sinó condicionada, descentrada, sota un ordre biològic superior.



Il·lustració de Josep Ferrés Marco

## LA FORÇA DELS ARBRES

Josep Gordi Serrat | Doctor en Geografia

El passat divendres 18 d'agost, a la portada del diari italià "la Repubblica" s'esmentava una conversa entre l'escriptor Alessandro Baricco, autor entre d'altres llibres de *Seda*, i el botànic Stefano Mancuso, que dirigeix el Laboratori de Neurobiologia Vegetal a la Universitat de Florència i que ha publicat nombrosos llibres a l'entorn dels arbres. L'element central de l'intercanvi entre l'escriptor i el botànic girava al voltant del poder guaridor dels boscos. El periodista titulava la notícia amb aquest fragment de la conversa: "Caro Sandro, bravo!, fatti guarire dagli alberi." Aquestes paraules: deixa't guarir pels arbres, eren un gest d'ànim cap a l'escriptor el qual acabava d'afrontar un segon trasplantament de medul·la per intentar vèncer la leucèmia que pateix i que havia revifat.

Baricco explica el seu estat actual amb un post a Facebook, il·lustrat amb una fotografia, on apareix un prat i al fons un bosc amb arbres de grans dimensions. L'escriptor explica que en aquests moments descansa després d'haver estat quaranta dies a l'hospital San Raffaele de Milà, on ha tingut lloc el trasplantament i el post-operatori. Dins d'aquest text esmenta que ara pot estar dret i mirar els arbres seculars que hi ha davant seu que, com li ha ensenyat Mancuso, saben viure millor que nosaltres.

El diari, amb motiu d'aquest text on s'esmenta Mancuso i la fotografia que l'acompanya, entrevista el botànic i el primer que li pregunta és què ha ensenyat a Baricco. Ell respon que han parlat en diferents ocasions del que en realitat són els arbres i de com la nostra visió al seu entorn ve marcada pel fet que els vivim amb ulls d'animal, talment com si existís una única manera de viure el món. Tot seguit, el periodista pregunta sobre la frase del text de Baricco en la qual s'afirma que *els arbres saben viure millor que nosaltres*.

El botànic respon que els vegetals, amb la seva activitat, milloren el món, tot al contrari que el que fem els humans. Mancuso hi afegeix dos exemples: els arbres, com la resta de vegetals, purifiquen l'aire i són un aixopluc per a moltes espècies que viuen al seu tronc o a les seves branques, en canvi l'ésser humà fa una funció ben diferent a la nostra casa comuna, el planeta. Un segon ensenyament dels arbres és que aquests, majoritàriament, cooperen, és a dir que viuen en comunitat, s'ajuden uns als altres, es comuniquen... En canvi l'espècie humana té una actitud depredadora respecte a la terra on vivim i, en moltes ocasions, també cap a altres grups humans o ètnies.



Els boscos i els arbres són una finestra que podem obrir de bat a bat o tancar-la.  
Autor Josep Gordi Serrat

Mancuso conclou que estem cecs davant les plantes i totes les lliçons que ens poden transmetre. Quan algú, com Baricco, trenca la barrera mental que hem instal·lat entre nosaltres i els vegetals, s'adona de l'extraordinària bellesa que ens envolta i tot ens sembla meravellós.

Aquesta recent entrevista a Stefano Mancuso m'ha fet recordar un dels seus llibres, *Plant revolution. Le piante hanno già inventato il nostro futuro*, publicat el 2017. Dins les seves pàgines es defineix el concepte "bioinspiració" com aquella actitud que observa la natura com un model a imitar per resoldre problemes actuals. Ell mateix reconeix que aquest mètode ja l'havia utilitzat Leonardo da Vinci.

Quina és la nova mirada que promou Mancuso? Doncs dirigir la nostra observació cap al món vegetal. Per què? Senzillament perquè les plantes són un model a seguir ja que consumeixen poca energia, tenen moviments lents, la seva estructura és modular, poden ser molt robustes i longeves, tenen una intel·ligència distributiva (al contrari de la centralitzada dels animals) i es comporten com una colònia. La combinació de totes aquestes característiques els permet adaptar-se a ambients hostils i colonitzar el sòl a partir del desenvolupament del sistema radicular que els permet sobreviure i estabilitzar-se. Per tot plegat, si algú vol projectar quelcom robust, energèticament sostenible i adaptable a un medi canviant, res millor que dirigir la mirada cap a les plantes.



Passar per sota un arbre sempre és un símbol d'humilitat. Autor Josep Gordi Serrat



Il·lustració de Montse Convalia



## CABANES EN ELS ARBRES

Anna Carrascal Triola | Semiòtica

¿Qui no ha somniat, de petit, tenir una casa en un arbre?

Potser no hauríem sabut explicar per què ens atreia tant la idea, però el cert és que cada cop que en vèiem alguna, en un conte o en una pel·lícula, en volíem una d'igual per a nosaltres.

Representava un espai de màgia i de llibertat. Era l'univers d'en Peter Pan i d'en Tarzan. Eren nius d'ocells i habitatges de fades i follets Allà dalt, lluny del terra i del món dels adults, se'ns obria un univers d'aventures, on podien succeir coses meravelloses. A la nostra manera innocent, intuïem que una casa dalt d'un arbre oferia protecció, com el refugi d'un naufrag arribat a una illa deserta. Ens hi podríem retirar per a sentir-nos segurs i dedicar-nos a les nostres coses de nens, a resguard de tot perill.

Cal dir que en aquest imaginari de protecció arbòria no només existeixen les cabanes entre les branques. De fet, una de les cases de Peter Pan és subterrània: s'entra per la soca i es troba entre les arrels. En un altre conte més modern, la casa de l'ogre Shrek, coberta de fang i molsa, és en un arbre, amb una soca i unes arrels enormes. Per últim, l'exemple més recent pertany a l'univers Avatar: qui no s'ha meravellat amb els Na'vi de pell blava i trets felins, que viuen feliços (fins l'arribada dels humans) sota la protecció d'un arbre gegantí que anomenen l'Arbre Mare?

Tornant a la infantesa, ens era ben igual que fos dalt la brancada, dintre la soca, entre les arrels o sota la seva protecció: tenir una casa en un arbre era una de les millors coses que ens podia passar.

En la majoria dels casos, passaven els anys i aquell somni no s'arribava a realitzar mai. La vida començava a ensenyar-nos que una cosa era la fantasia, i una altra molt diferent, la realitat.

Ja de grans, les cases en els arbres ens segueixen encisant. Si tenim l'ocasió, potser en construirem una per als nostres fills o nets. En el pitjor dels casos, sempre podrem anar a passar un parell de nits en una de lloguer, i així complir el somni infantil de gaudir del plaer d'estar en contacte directe amb l'arbre i el seu ecosistema.

La llista de motius d'agraïment envers els arbres és inacabable. En aquest món d'ombres i incerteses, l'arbre, sòlid i segur, és la millor representació que tenim de l'eternitat. Potser ens convindria desfer el camí recorregut i, d'alguna manera, retornar a aquell punt en què viure en una casa en un arbre era la millor cosa que ens podia passar.

## HUMANIDAD Y NATURALEZA: UNA HARMONÍA PERDIDA?

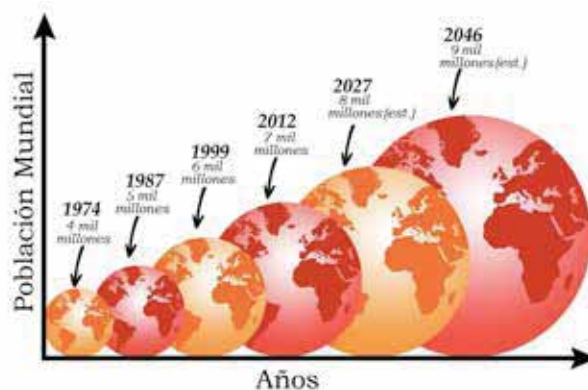
Temi Vives Rego | Biòleg i filòsof

La Antropología nos dice que los humanos (*Homo sapiens*) aparecimos en la garganta de Olduvai (Tanzania, África) hace unos 300.000 años. A lo largo de los siglos, los humanos se dispersaron por todo el mundo, adaptándose a diferentes entornos y desarrollando diversas culturas y civilizaciones. Un dato curioso y poco conocido es que los primeros pobladores de la península Ibérica entraron hace sólo 70.000 años atravesando los Pirineos y provenientes del centro de Europa y Mesopotamia.

Pronto, los nuevos humanos, empezaron a actuar de manera distinta a como lo hacían cuando eran animales no humanos. La utilización del fuego y las primeras herramientas primitivas fueron las características de las emergentes sociedades de cazadores – recolectores. Con el paso de los años (hace entre 10.000 y 12.000 años), los humanos desarrollaron la agricultura y la ganadería que tuvo como consecuencia una nueva manera de vida: el sedentarismo y la construcción de las primeras edificaciones. En el año 1000 ya se habían alcanzado los 300 millones de personas en la Tierra, en el año 1500, éramos unos 500 millones de personas y en el año 1800 se alcanzó la cifra de mil millones de personas en el planeta.

Durante gran parte de la historia humana, la población crecía lentamente debido a las enfermedades, la falta de alimentos o de conocimientos para protegerse de las inclemencias del tiempo o de los ataques de los animales. Sin embargo, fue sobre todo a partir de la Revolución Industrial (que comenzó en el siglo XVIII) y gracias a mejoras en la agricultura, la medicina y la tecnología, cuando el crecimiento de la población humana se aceleró hasta los niveles que hoy conocemos. Hoy día el consumo desaforado de combustibles no renovables y la tecnociencia han

hecho que el ser humano se reproduzca hasta alcanzar casi 10.000 millones de habitantes que consumen ingentes cantidades de alimentos, agua, energía, ropa, enseres e infraestructuras. La población mundial actual es más de tres veces que la que teníamos a mediados del siglo XX.



Hasta la primera mitad del siglo XX la armonía o equilibrio entre humanos y Naturaleza se basaba en que la población humana consumía mucho menos que en la actualidad y eran sobre todo productos renovables. Creo que hasta entonces se puede hablar de una vida humana en relativa armonía con la Naturaleza, de modo que estaba garantizado que los recursos del Planeta podrían estar disponibles para las generaciones futuras.

Hoy día ya no es así. El Planeta en su conjunto está cada vez más contaminado, los recursos naturales escasean (agua de calidad, bosque, recursos pesqueros, minerales básicos, etc.) y la población humana sigue creciendo. Es obvio que el Planeta se ha hecho insuficiente para aportar los recursos que la población humana venidera demandará. El resultado es que unas pocas sociedades ricas consumen la mayoría de los recursos y los sectores de población más pobres no pueden satisfacer sus necesidades básicas. La llamada

bomba demográfica y la enorme desproporción de consumo entre países ricos y pobres nos están conduciendo a un desastre geopolítico de consecuencias difíciles de prever.

Hasta la revolución industrial el hombre sobrevivió, aprendió, se reprodujo y evoluciono en estrecho contacto y dependencia de la Naturaleza. En esa convivencia inseparable de la Naturaleza, la vida era efímera y dura, plagada de peligros y riesgos. Es decir, más del 99% de la historia de la humanidad, está caracterizada por una íntima integración con la Naturaleza. Los humanos se adaptaban al medio y afectaban muy poco la autorregulación del ecosistema. No destruían masivamente las selvas ni las plantas. No exterminaban las especies animales, sino que consumían las que eran imprescindibles para su subsistencia. Su dieta se hacía a base de lo que proporcionaba el medio natural. Fueron capaces de generar una tecnología de supervivencia, no debidamente valorada por el mundo actual. Sin lugar a duda, tenían otros valores y otro comportamiento.

La industrial actual, lejos de retroceder en el consumo de materias primas, lo aumenta continuamente. El daño ocasionado a los bosques, la tierra, el agua, la fauna silvestre y el uso de recursos no renovables de forma indiscriminada, puede ser irreversible. La Naturaleza se ve como una fuente inagotable e inalterable de riquezas y recursos. La sociedad que ve satisfechas sus necesidades en el entorno urbano, ha olvidado que los alimentos que nos nutren, la madera que nos calienta y sirve para construir construye muebles y casas, las materias primas que son la fuente de nuestro trabajo y sustento, provienen de la naturaleza.

Sin embargo, hoy podemos hablar de un nuevo fenómeno: el regreso del hombre a la Naturaleza. Los humanos regresamos a la Naturaleza a través de nuevas tendencias recreativas, educativas, de ocio, esparcimiento y disfrute de los espacios naturales. Las nuevas tendencias ecológicas, naturales, orgánicas, de bajo impacto en las actividades en la Naturaleza son un más que esperado síntoma de cambio del

pensamiento social. Las políticas de estado respecto de la conservación no son todo lo expeditivas que deberían ser, pero debemos luchar para que nosotros y sobre todo las generaciones futuras vean un cambio en las políticas industriales, de conservación, turísticas y de recreación.



Los humanos valoramos cada vez más el contacto con la Naturaleza, aunque a veces accedemos a ella en un estado de ingenuidad, inocencia y desconocimiento del mundo natural que nos rodea. El problema es que hoy, difícilmente podríamos subsistir si retrocediéramos 4000 o 5000 años en el tiempo. El rango de conocimientos que hoy tenemos ya no está adaptado a esa situación antigua y si retrocediésemos en el tiempo nos encontraríamos indefensos contra los problemas más insignificantes del pasado. Las preguntas que todos debemos hacernos y que debemos exigir que nuestros políticos contesten, son:

1. ¿Qué es necesario hacer para que seamos sostenibles?
2. ¿Quién tiene la responsabilidad de definir y aplicar las medidas que nos hagan sostenibles?
3. ¿Llegaremos a tiempo para evitar el desastre que se avecina?

# QUÈ DEIXEM ENRERE? RESIDUS I MÉS RESIDUS

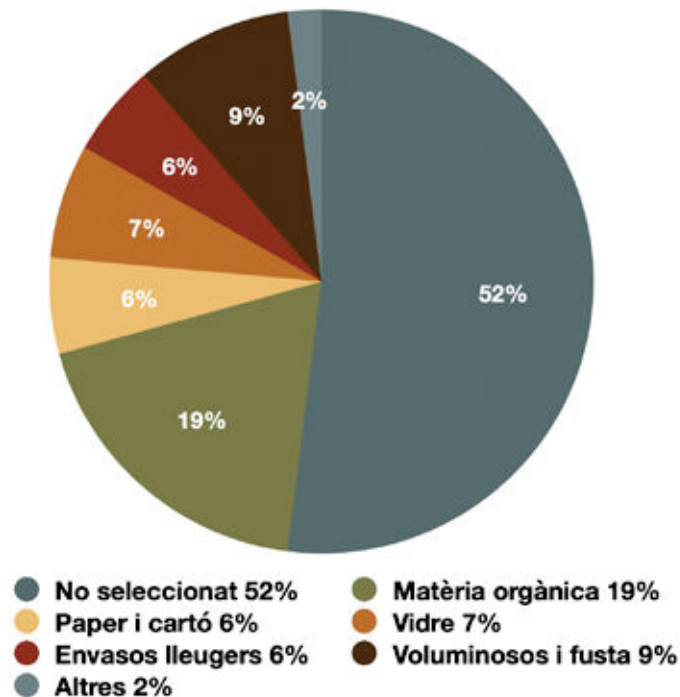
Montse Convalia | Dissenyadora i artista visual

En aquest article vull fer palesa la gran quantitat de residus que generem els humans i el fet que si no procedim de seguida seguirà creixent irremeiablement. M'agradaria fer una crida perquè prenguem consciència i actuem amb responsabilitat, cadascú en la mida que pugui. Aquí us mostro el gràfic de residus del Baix Empordà del 2022:

Dades extretes de l'Agència de Residus de Catalunya

Vam produir 107.533 tones de deixalles, 776 kg per habitant/any.

Distribució dels residus municipals del Baix Empordà - Any 2022  
Percentatge sobre el nombre de tones de cada residu



Però el més preocupant és que la fracció de residus no seleccionats no ha millorat en els darrers anys, està estancada, tot i que la recollida "porta a porta" està més implementada. També he pogut comprovar que les comarques amb més turisme o segones residències tenen aquesta fracció més elevada.

Un **52 %** són  
residus que no  
seleccionem,  
per què?

Convido els Ajuntaments a fer accions per millorar el sistema de recollida selectiva per als no residents. També convido a tots els ciutadans a fer una mica més: si tu ja fas la selecció correctament podries mirar d'engrescar i ajudar altres persones a fer-la.

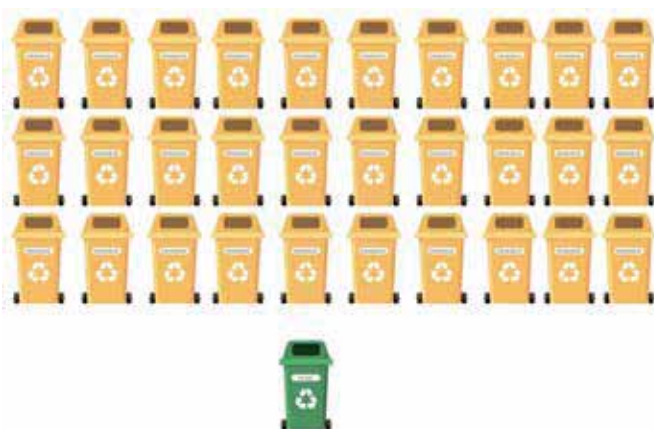
**RECICLAR NO COSTA GENS I TOTS HI GUANYEM**



D'altra banda, si analitzem la fracció dels envasos lleugers sobre el total de residus, podem veure que aquests suposen un 6% del pes total, igual que el paper-cartó 6 %, i molt similar al vidre, que és el 7%. Però, quin VOLUM té aquesta fracció d'envasos lleugers?

Si es compara la relació pes/volum d'una ampolla de vidre, d'una ampolla d'aigua de plàstic i d'un brik de llet, s'observa que les proporcions són molt diferents. Si a més es té en compte que 1 ampolla de vidre pesa aproximadament com 30 ampolles d'aigua, es conclou que:

1 contenidor ple de vidre pesaria igual que 30 contenidors plens d'ampolles de plàstic.



Per tant, si ens baséssim en el percentatge del volum de les deixalles sobre el total de la recollida selectiva, el gràfic seria molt diferent, ja que el volum de la fracció d'envasos lleugers representaria el percentatge més gran, de bon tros.

## Conseqüències de l'ús excessiu d'aquests envasos

Si ens centrem en la fracció d'envasos lleugers:

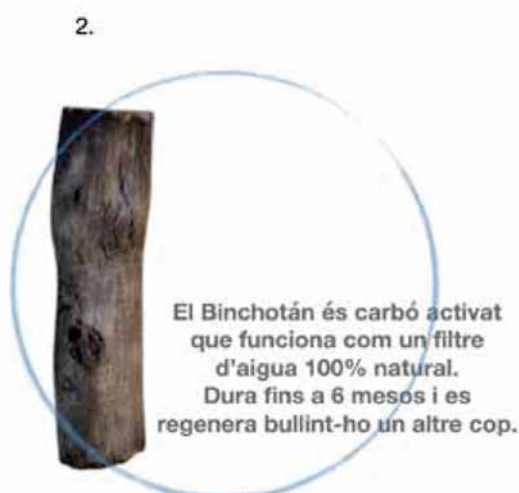
- Són recipients d'un sol ús.
- Comporten el malbaratament de recursos naturals i energia per la seva fabricació.
- El 90% dels plàstics es fabriquen a partir del petroli.
- Tant la seva fabricació com el seu tractament com a residu comporta un excés d'emissions de CO2.
- El seu residu no es recicla i no desapareix.
- Produeixen brutícia i contaminació química al planeta.

## Consells per a la reducció dels envasos lleugers:

- Comprar directament a pagès o a mercats locals, portant cistells o caixes reutilitzables.
- Al supermercat, portar bosses de roba reutilitzables i comprar a granel en lloc de safates ja preparades, i escollir el producte en funció del seu envàs. Prioritzar envasos de paper i cartó.
- Comprar a granel a botigues especialitzades.
- Anar eliminant els productes d'utilitzar i llençar, sobretot si són de plàstic.
- Fomentar els envasos retornables, demanant-los a les botigues. No és tan còmode per al fabricant, distribuïdor o el consumidor, però estalviariem molts recursos i per tant, reduiríem les emissions de CO2.
- A l'hostaleria ja s'està fent.

## Idees per reduir el plàstic a la cuina

- Reduir el nombre de productes de neteja.
- El principal component dels productes de neteja és l'aigua, busca productes concentrats.
- També hi ha sabó de la roba en pols envasat en caps de cartó, i el sabó en tires de paper igual d'efectiu. (1)
- Compra els productes de neteja a granel (hi ha botigues especialitzades que també t'assessoraran) o en envasos retornables.
- Beu aigua de l'aixeta, en lloc d'embotellada, Pots posar un filtre o utilitzar el carbó activat per treure el gust de clor. (2)
- El paper de cera d'abella substitueix el film de plàstic i és reutilitzable.
- Utilitza draps i baietes de cotó o bambú enlloc de la microfibra.
- Pensa en alternatives per als utensilis de plàstic, n'hi ha de fusta o metall i són més saludables.
- Es poden reutilitzar els envasos de vidre d'olives o conserves, per guardar aliments a la nevera o al rebost.



## Idees per reduir el plàstic al bany

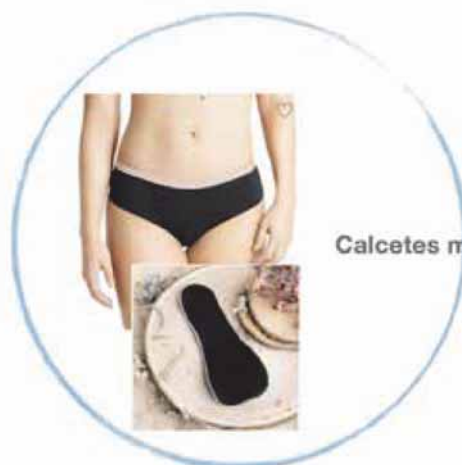
- Torna a utilitzar el sabó en pastilla per les mans o dutxa. Dins d'una funda de sisal o de lli el sabó dura més.
- Cada vegada hi ha més productes en format sòlid o en pols: xampú, desodorant, pasta de dents.
- Si has de comprar un producte envasat busca un que es pugui reomplir.
- Evita envasos petits o monodosi, compra ampolles grans i, si vas de viatge utilitza petits envasos que aniràs reutilitzant.
- Per als productes cosmètics, hi ha fabricants que tenen envasos retornables (3).
- Els tampons i les compreses porten plàstics i generen gran quantitat de residus, prova les copes menstruals o calcetes menstruals (4). Això també et compensarà econòmicament.
- Fes el mateix per als bolquers: passa't als reutilitzables, n'hi ha de diferents formats.
- Per afaitar usa maquinetes amb fulles reutilitzables i sabó en pastilla.
- NO utilitzis les tovalloletes humides, encara que siguin biodegradables, creen greus problemes a les canonades.
- I per què no? Fes el teu propi sabó amb les restes d'oli de la cuina. Afegeix aromes que t'agradin i reutilitza els envasos que tinguis.

3.

RRR biocosmètics és una empresa catalana que ha creat una línia cosmètica vegana i d'alta qualitat amb segell ECO-CERT i a més ha apostat pels envasos retornables que desinfecten i reutilitzen.



4.



Calcetes menstruals

## Altres idees generals per reduir el malbaratament

- Fomentar punts de venda de productes a granel.
- Fomentar l'hàbit de reparar i no llençar.
- Fomentar botigues-taller de reparació d'aparells elèctrics o mobiliari.
- Fomentar els mercats o botigues de segona mà i d'intercanvi.
- Fomentar la biblioteca de les coses, per estris que no són d'ús diari i que són fàcilment compartibles.

**EL MILLOR RESIDU ÉS EL QUE NO ES GENERA**

## TOTS SOM NATURA

Lluïsa Amores Pérez

Em sorprenen algunes notícies que surten als mitjans de comunicació i que em fan sentir que un dels grans problemes que té la humanitat és l'egoisme.

La primera notícia fa referència a dos edificis que han estat ocupats ja fa temps, en un barri de la zona alta de Barcelona. Això mateix també passa en altres llocs, és clar. El tema és que els veïns es queixen (amb motiu) que les seves vides es veuen afectades. Per què? Perquè els ocupes són incívics, embruten, fan soroll, increpen la gent, pirategen la llum i l'aigua, etc. I tot això altera la convivència del barri. No m'estranya, jo també estaria emprenyada!

Una altra notícia diu que un grup de joves ha organitzat una rave (un concert de música electrònica) al mig del bosc. Diuen que no fan mal a ningú i que estan a la Natura perquè els ve de gust desconnectar. Perfecte, no? Desconnectar... amb la música a tot drap? Els veïns es queixen del soroll, la brutícia que deixen, de la manca d'educació que gasten, perquè no tenen consideració amb els veïns i perquè les seves vides es veuen afectades per no poder descansar bé.

Una altra notícia diu que, al Fòrum de Barcelona (i això es pot aplicar a qualsevol lloc de tota la costa), hi ha hagut una sèrie de concerts (d'electrònica, pop, regueton, etc.) amb els decibels a tot drap. Això ha originat el descontent dels veïns més propers i, fins i tot, de persones que viuen al Maresme, a quilòmetres de distància. Es queixen del soroll i les vibracions, ja que són molestos i no els deixen descansar. Un altre cop, jo també estaria emprenyada!

És curiós que els humans podem mitigar el soroll, tancar la porta, abaixar les persianes i fins i tot posar-nos taps a les orelles, però la vibració no la podem evitar, tret que ens fem en una cambra hermètica. Una mica difícil, no?

Passada la sorpresa per aquestes notícies, el cor se m'ha encongit pensant... i què passa amb els animals, els éssers vius que habiten al bosc, al mar i, també, a les nostres ciutats? Com es poden defensar del soroll, de la brutícia i de l'incivisme humà? Els ocells, els peixos, els mamífers... no es poden tapar les orelles, no poden tancar cap porta ni abaixar cap persiana, no es poden posar taps a les orelles i, encara menys, entrar en una cambra hermètica!



Respectem la immensitat de la Creació. Pau a l'exterior i l'interior.  
Autora Lluïsa Amores

Vaixells de càrrega, transatlàntics, llanxes, motos aquàtiques, cotxes, camions, quads, motos de muntanya, motos de ciutat, festes amb excés de decibels a la ciutat i al bosc, brutícia, llums potents, plàstics i papers escampats per terra. Jo també estaria emprenyada!

Som egoistes i cruels amb els animals... no pensem en ells, per a res... Per cert, algú sap quants decibels estan permesos per a les activitats que fem al bosc, al mar, al espai públic dels nostres pobles i ciutats?

Són petites reflexions que m'ajuden a ser més conscient de la necessitat que tenim d'aprendre que **TOTS SOM NATURA**. Només aleshores podrem canviar les coses.



# DILEMA: CRÉIXER O DECRÉIXER? AQUESTA ÉS LA QÜESTIÓ

Miquel Romero

**Augment** de les temperatures; **desgel** dels pols; **contaminació** atmosfèrica, terrestre i marítima; **extinció** massiva d'espècies; **desforestació**...

Us sonen tots aquests senyals?



Aquesta situació ens porta a qüestionar-nos seriosament si hem d'iniciar una revolució de reducció en les nostres activitats? Entrem en una controvèrsia difícilment aclaridora perquè hi ha grans pensadors que opinen de diferent manera: cal continuar **creixent** o més aviat s'ha d'iniciar un **decreixement**?

Està clar que cal **créixer** encara en molts àmbits, com poden ser en benestar social, en coneixement, en igualtat entre les persones, en drets humans, producció d'energies sostenibles, en millor gestió dels recursos, etc., però també hem de **decréixer** en moltes altres: malbaratament de recursos naturals, siguin forestals o minerals, en la sobreexplotació pesquera i pecuària, en l'extracció de hidrocarburs per produir energia i altres productes molt contaminants, que en bona part ens han portat a l'actual situació. En aquesta tessitura podríem dir que cal **decréixer** en producció material, però **créixer** en benestar social.

No té sentit, per exemple, que per produir la ramaderia destinada al consum humà, que solament representa el 20% de la nostra alimentació, hem de dedicar el 60% de les terres de conreu mundials, sobretot sabent que la ramaderia és un dels grans contaminants atmosfèrics.

Però entenc que quan es parla d'aquest tema ho fem única i exclusivament en termes econòmics en aquesta matèria també trobem discrepàncies en si cal continuar **creixent** o bé hem d'iniciar el **decreixement**.

Segurament la paraula "**decreixement**" espanta a moltes persones perquè ho poden interpretar com viure pitjor. Potser hauríem de canviar la paraula per "Economia Sostenible" o "Economia Verda" o bé l'economia en clau femenina, "l'Ecofeminisme".

N'hi ha que consideren que per revertir la situació del canvi climàtic cal invertir molts diners i per tant cal continuant **creixent** per produir beneficis que els paguin. Ans el contrari, altres persones opinen que de la manera que està l'economia ha de **decréixer** l'activitat productiva actual per reduir la sobreexplotació dels recursos i les produccions desenfrenades i, per tant, les emissions contaminants.

Segons el professor Carlos Taibo de l'UAM: "El creixement econòmic no provoca necessàriament cohesió social, i es tradueix sovint en agressions mediambientals literalment irreversibles, facilita l'esgotament de recursos escassos que no estaran a disposició de les generacions futures i ens situa en un marc d'un mode de vida esclau que ens aconsella concloure que serem més feliços com més béns tractem de consumir".

Amb la gran expansió econòmica que va representar la GLOBALITZACIÓ, l'economia de mercat s'ha ressentit. La concentració de l'economia mundial en grans empreses, i cada vegada més grans, fa que aquestes es converteixin en autèntics oligopolis que controlen la producció amb l'explotació desenfrenada de recursos i persones. Controlen els preus i la distribució, convertint el mercat mundial en el seu feu i augmentant

d'aquesta manera els seus beneficis, alhora que esquiven bona part dels impostos. També controlen molts governs i decideixen les polítiques, i els beneficis recauen en poques persones accionistes. Contradiuen així la filosofia de l'economia de mercat tradicional en què la competència entre molts productors regula la producció i els preus.



La societat de consum ha sobrepassat els límits del planeta. Produïm en massa, per tant es necessiten consums en massa que alhora generen grans masses de residus. Calen polítics i governs prou valents com per exercir un control sobre aquestes empreses regulant de manera estricta la seva producció, el benestar dels seus treballadors i la distribució dels seus beneficis.

També és veritat que un **decreixement** econòmic en termes de consum portaria irremediablement a un increment de l'atur i, per tant, a un distanciament entre les persones a nivell de benestar econòmic i social, creant bosses encara més grans de pobresa.

Cal que els gurus de l'economia s'espremin el cervell per trobar nous sistemes que beneficiïn a tota la humanitat i, alhora, representin un descans per a la Natura, en el seu sentit més ampli. El progrés és positiu quan beneficia tothom, entenent com tothom al conjunt de la vida a la Terra. Si solament beneficia a uns quants, no és progrés.

I la gent del carrer què podem fer? Doncs sí que podem fer coses a la nostra mida, al nostre dia a dia, a les activitats, a les compres, als consums... Reduir, reutilitzar i reciclar. És la nostra responsabilitat perquè la situació climàtica reclama canvis radicals, amb urgència. No es tracta de culpabilitzar-nos ni aïllar-nos, es tracta de conscienciar-nos i de racionalitzar el consum. Com diu l'economista francès Latouche: "El benestar s'aconsegueix amb la satisfacció assenyada i limitada de necessitats".

La successió continua i accelerada de catàstrofes provocades pel canvi climàtic em porta a la reflexió:

**LA NOSTRA ÈPOCA S'HA ACABAT  
I ESTÀ DONANT PAS A UNA DE NOVA?**

## LA CULTURA DE L'AIGUA

Esther Pons Cortés | Biòloga i professora de cicles formatius

Tots sabem que hi ha manca d'aigua. Com que no plou, els rius i embassaments estan escassos d'aquest fluid tan cotitzat. Falta aigua a dojo i no n'hi ha prou per a tanta demanda.

Tanmateix, el fet de disposar de tanta aigua com vulguem, fa que no siguem conscients d'aquesta manca i sovint la malbaratem. A base d'exemple, aquest estiu, la majoria de les piscines particulars estaven a vessar d'aquest líquid blau. (Complint o no les ordenances decretades per sequera extrema).



Aquesta mala praxi no té cap mena de responsabilitat ni sanció, excepte una: que es pagui el rebut de l'aigua. Qui més en consumeix, més ha de pagar. Tothom ha interioritzat que l'aigua és un recurs escàs i com a tal, el mercat li ha donat un preu. La valorem com un recurs hídic o capital natural, la simplifiquem a  $H_2O$  i la menystenim, perquè no li atorguem altres valors no menys importants.

En aquesta combinatòria de valors, hem creat un model destructiu de l'aigua, en el qual la podem comercialitzar, explotar, privatitzar, contaminar, negar-li altres formes de vida...

Ara com ara, mig milió de persones moren per aigües contaminades (la majoria infants), els vertebrats d'aigua dolça estan desapareixent a marxes forçades,

molts dels grans rius ja no desemboquen al mar... Per anar canviant aquesta dinàmica irracional d'ús i abús, hauríem de crear una nova cultura de l'aigua, més holística i respectuosa amb els diferents actors d'aquest gran trencaclosques.

No hauríem de menysprear altres valors, com són: el valor biològic (com a fonament de la vida), el valor social (per ser un bé que requereix control social), el valor paisatgístic i turístic (per la seva bellesa), el valor poètic i artístic (per les seves cançons, poesia, il·lustracions), el valor terapèutic (per curar), el valor ecològic (totes les formes de vida tenen dret a l'aigua), i el valor simbòlic, espiritual i místic (per ser considerat un element vital i sagrat).

Aquesta nova consciència de l'aigua, s'hauria de basar en responsabilitats compartides, en què les decisions fossin preses per tots els interessats i que tinguessin en compte els interessos de les generacions futures i del patrimoni natural (incloent-hi com a valor propi els interessos de la pròpia naturalesa).

De models de gestió, en podem crear molts, com valors li atorguem a l'aigua. Si hi establim encara una relació mercantil, donem-li el preu merescut. En els canons de l'aigua hauria d'haver-hi una partida pel valor ecològic, paisatgístic, terapèutic, espiritual... Així doncs, ben segur que ens ho pensàriem dues vegades a l'hora d'omplir les piscines, ja que possiblement no podríem pagar el rebut de l'aigua.

Per acabar, cal dir que tots tenim dret a l'aigua potable, però també tenim obligacions, com fer-ne un bon ús i compartir-la amb els altres. Com que les obligacions ens costen, i no tenim suficient contenció, les lleis ho haurien de fer per nosaltres i així, tindríem una nova cultura de l'aigua més respectuosa amb nosaltres i amb la naturalesa.

## QUÈ HA FET JUNTA D'ARBRES L'ANY 2023?

Associó Junta d'Arbres de Calonge i Sant Antoni

A continuació resumirem les activitats més remarcables de l'any 2023.

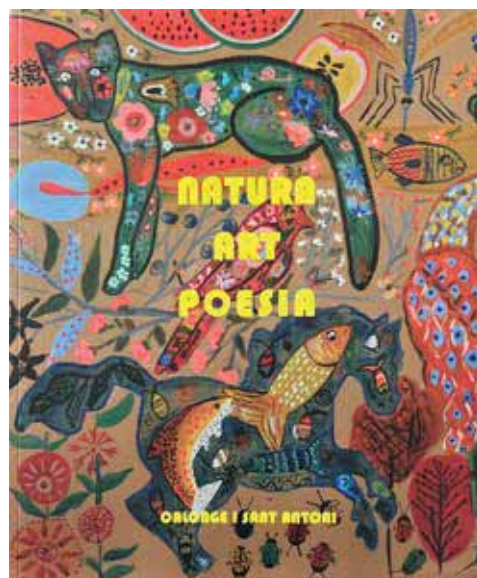
Al mes de març, l'Associació es va adherir a la programació de la **"Setmana de la dona"** de l'Ajuntament, amb l'exposició i el documental **"Amb veu de dona"**.



L'exposició donava veu a les dones il·lustres de Calonge i Sant Antoni que en el passat van sobresortir per algun motiu. I amb l'audiovisual es va homenatjar les dones actuals, a través de vint-i-una entrevistes a dones rellevants del poble que ens parlaven dels pares i avis, dels records d'infantesa, dels estudis, de les festes i els festejos, i de les seves vides ja adultes: feina, matrimoni, fills... Eren vint-i-un testimonis de diversos perfils generacionals, socioeconòmics i culturals: pageses, universitàries, emprenedores, dinamitzadores de l'activitat associativa i cultural del poble, esportistes, polítiques, etc., que tenen en comú compartir un vincle emocional amb el poble.

Aquest audiovisual ha estat seleccionat al "35 Girona Film Festival", per ser projectat el 9 de novembre d'enguany.

Per a la celebració del "Dia del Medi Ambient" i la **"Setmana de la Natura"**, al mes de juny, l'Associació va organitzar l'exposició **"Natura, Art i Poesia"**, al castell de Calonge.



Aquest projecte va consistir en una exposició col·lectiva d'artistes de Calonge i Sant Antoni, amb la natura com a tema principal. Es va partir d'una convocatòria oberta i es van presentar una trentena d'artistes visuals del territori, la majoria, del Municipi. En total es van exposar unes noranta obres dels àmbits de la pintura, gravat, ceràmica i escultura. A banda de les pintures i escultures, a l'exposició també es va poder gaudir d'una vintena de poemes de l'Emily Dickinson, la poetessa de la Natura.



Aquest any tampoc no podien faltar les **“Sortides de natura”** i les d’**“Estiu actiu”**, organitzades per donar a conèixer els indrets més emblemàtics del municipi i promoure el gaudi i el respecte per la natura: Conèixer els Arbres Singulars i Especials de Calonge i Sant Antoni, el Mirador de Puig Palet dels Llops, la Vall de Ruàs visitant el poblat Ibèric i torre de guaita de Castellbarri, Can Mont, amb el menhir, el refugi neolític i la font Nina, la Vall de Molins de Calonge, amb el sender d’aigua i els seus Molins, l’Ermita de Fanals, la Vall del Tinar, el paratge de Les Brugueres, el Coma de Fonts, els Miradors de Calonge: de la Creu a Castellbarri, Els gegants del Bosc de Romanyà, monuments naturals i neolítics, el castell de Vilaromà i el Santuari de Santa Maria de Bell-lloc.

També s’han fet **“Sortides contemplatives i terapèutiques”**, amb el valor afegit de promoure la contemplació silenciosa i la introspecció: Sortida del sol, a primers d’any, des del Mirador de la Creu de Castellar de Calonge i el Bany de Bosc al paratge de Can Mont de Calonge.



Sota el nom de **“Divendres de Natura”**, l’Associació ha dedicat un divendres de cada mes, aproximadament durant sis mesos, a organitzar una conferència o la presentació d’un llibre: la conferència “Què són els banys de Bosc?”, per Carina Vizcaino; de Jordi Pigem, conferència i presentació dels llibres “Tècnica i totalitarisme” i “Redescobrir el món”; de Josep Gordi, presentació del llibre “Banys de Bosc: 20 llocs singulars de Catalunya on fer una passejada relaxant”; la conferència “L’art d’una cosmètica saludable i ecològica”, de la mà de Cosmètica Giura; la presentació del llibre de Mario Penelletti “Dylan i l’esperit del mar”; i la conferència “De l’urbà al medi natural, minimitzant el risc d’un gran incendi. Coneixem l’ADF”, amb Anna Sagrera, de l’Ajuntament de Calonge i Sant Antoni i Gaspar Segué, d’ADF-Gavarres marítimes.

Durant el període 2023, l’Associació ha treballat braç a braç amb l’Ajuntament a través de la **“Taula de Mediambient”**, per compartir visions i projectes i oferir la seva ajuda per dur-los a terme. Així, ha proposat millores al “Corredor verd a la riba de la Riera de Calonge, des de la Bola del Fòrum fins al mar”, la revisió i plantejament de millores del nou “Reglament d’escombraries” i la proposta de millora de l’“Enjardinament de la Plaça dels Arbres Salvats”, a Sant Antoni.



Per acabar, l’Associació s’ha fet ressò de queixes i reivindicacions, relacionades amb el mediambient, dels veïns i veïnes del poble i, sempre que hi ha hagut ocasió, s’ha sumat a les accions liderades per entitats i grups socials que treballen per protegir la natura i exerceixen l’**activisme ambiental responsable** (SOS Costa Brava, Grup Esterna, Salvem la Pineda d’en Gori, Amics de les Illes Formigues, etc.).

Esperem que durant el 2024 continuem treballant amb voluntat, humor i, sobretot, il·lusió.

# ARBRE

Dolors Carrascal Triola



Arbre que mires al nord  
vestit de líquens i vesc,  
fes-me un lloc al teu cantó,  
hi vindré  
quan m'inundi l'enyor.

Arbre que mires a l'est  
i saludes el sol primer,  
guarda'm el torn,  
hi vindré  
a fer-li els honors.

Arbre que mires al sud  
i tens el fullatge brillant,  
fes-me un lloc al teu redós,  
hi vindré  
quan trobi l'amor.

Arbre que mires a l'oest  
i a l'escorça dus els noms  
dels vius i dels morts,  
jo també hi vindré,  
amb la meva foscor.



