



LA SALUT DE GRÀCIA

Revista semestral del Procés comunitari
del barri de la Salut

10

núm.

Desembre de 2017
Exemplar gratuït



SUMARI

Editorial

Diversitat i comunitat

El barri

La Festa Major de La Salut

Salvem el jardí de
l'antiga llar d'infants Linus

El convent se'n va, i ara?

Projectes

Serveis socials, solucions
conjunts i acció comunitària

Records que no s'esvaeixen

100 años atrás en
Barcelona

Salut

Les càries es poden
prevenir?

Taichi y sanación

Economia

De l'aplicació de les
plusvàlues i els impostos

Entreteniment

Mandala

Contes

Los dos loros

Gent del barri

Entrevista col·lectiva a les
veïnes novvingudes

EDITORIAL

Diversitat i comunitat

Com podem acollir la diversitat d'idees i consensuar opinions, percepcions i perspectives fent de la vida en comú un espai de convivència harmònica? Com creem aquesta convivència de diversitat d'idees però amb valors comuns com el respecte a totes les persones, empatia i solidaritat? A l'editorial de la nostra revista número 1, ja vam parlar sobre comunicació i respecte a la nostra comunitat. Dèiem que "saber escoltar, reconèixer les accions i idees positives dels altres, tenir en compte la seva presència i valorar-la, ens ajudarà a que les relacions siguin més fluides i agradables i que puguem construir junts i juntes". Recuperem aquestes paraules en un moment important a la nostra comunitat per a reflexionar sobre aquest tema. La situació sociopolítica així ho exigeix i el nostre barri no és aliè al que passa a la nostra ciutat i al nostre país. També dèiem que "les nostres raons

no són veritats per a tots els criteris i perspectives. És més, els raonaments dels altres poden fer ampliar els nostres. Cada persona té el seu punt de vista, motivat pels seus aprenentatges, les seves vivències, el seu entorn... Quan pensem en aquests temes torna a tenir vigència, més que mai, la frase esmentada: el mapa no és el territori. La va dir Alfred Korzibsky (que va influir en la teoria de la semàntica general) als anys 30. I indica que els éssers humans estem limitats per les nostres percepcions i la nostra llengua i configurem "mapes perceptius i mentals" de la realitat i, a vegades o gairebé sempre, els confonem amb la mateixa realitat. Són una part de la veritat, molt més complexa i més completa que la d'un sol mapa. Aquestes "veritats" positives emanen dels valors i principis comuns com solidaritat, humilitat, honestetat, igualtat, equanimitat... i queden resumides en una actitud

empàtica cap als altres.

Valors morals subjectius que, tal com apunta Aristòtil en la seva Ètica a Nicòmac: "La subjectivitat moral ha de projectar-se a l'espai públic, en la política, que és la que garanteix la permanència i reproducció dels béns necessaris".

Al nostre barri de La Salut som persones diverses, fins i tot ens diuen que existeixen "tres o quatre salut". Però el que no perdem de vista és veure les persones en tota la seva magnitud i observem que som grans persones, fent petites passes cap al treball col·lectiu i comunitari, que ens porten pel camí d'arribar ben lluny.

Un camí basat en el fet de ser persones respectuoses i obertes, incorporant totes les perspectives de la realitat, és a dir, tots els mapes, per a construir un territori afable i integrador. En el que sumem totes les "veritats" positives i conjuntem allò que és bo per a tots i totes els nostres veïns i veïnes.

Equip de redacció

La revista LA SALUT DE GRÀCIA és el resultat d'un procés comunitari, un espai on diverses persones veïnes, entitats, col·lectius i serveis participen per tal de millorar la comunicació del barri i seguir construint relacions, xarxa i comunitat. T'animem a participar en la creació de la revista, i així poder aconseguir aquestes fites col·laborant entre tots i totes.

Comuniquem-nos!

Com? Pots contactar amb nosaltres:

Enviant un correu: placomunitarisalut@gmail.com

Trucant al número: 608 64 53 26

Equip de redacció i gestió:

Rosa M. Miró, Margarita Witt i Georgina Rosell (Procés comunitari del barri de La Salut)

Traducció i correcció:

Núria Martínez i Rosa M. Miró.

Col·laboradors:

Enric Bernat (La Miranda), Frank Jiménez, Núria Martínez, Maria del Mar Vilà Torelló (CAP Larrard), Equip del Centre de Serveis Socials de La Salut, El Coll, Valcarca i Els Penitents, Raffaella Leonardi, Joan Balaguer, Carlota Claus, Veïnes novingudes.

Il·lustració portada, disseny i maquetació:

Pol Miralbell

La Festa Major de La Salut



Sembla ahir que vam gaudir de la Festa Major del barri de La Salut, del districte de Gràcia, del 8 al 11 de setembre d'enguany: El divendres vam començar amb un Cercavila ben animat gràcies al ritme de les batucades del Centre Gaudí i de Batucargol. Després, a la Rambla Mercedes, la música no va parar i es van fer 3 concerts en directe. Acabant la nit amb un DJ que ens va fer ballar a tots i totes. El dissabte ens vam despertar amb el taller de Batucargol, que va donar l'oportunitat a que moltes famílies, nens i nenes, es poguessin fer el seu timbal. Després un dinar popular per agafar forces, i així poder seguir gaudint de més concerts. El diumenge es va celebrar el segon concurs de paelles del barri: l'Espai Quiró, la Rambla Mercedes, el Carrer Verdi i el Carrer Argentona es van convertir en grans cuiners. Després, vam seguir el dia amb un Teatre de Cabaret espectacular a la Rambla Mercedes. I sí, és clar, encara més concerts i DJ per acabar el dia. El dilluns, i últim dia, vam començar amb un duet en directe, un dinar popular, i un fi de festes amb música cubana en directe.

Mai havíem tingut unes festes majors de quatre dies. Per aquest motiu, ens hem de felicitar per la bona gestió de la Associació La Miranda i la inestimable participació de l'Espai Quiró, el carrer Argentona, el carrer Verdi, el Mercat de Lesseps, i dels veïns i veïnes del barri que ens han donat el seu cop de mà. També hem de fer palès la gran feinada feta des de el Pla Comunitari de La Salut, que ha permès connectar i relacionar tots els espais de festa i que féssim activitats conjuntament. Moltes gràcies a tothom.

Crec que aquest esdeveniment està aconseguint que la gent del nostre saludable barri participi, cada vegada més, en alguna de les propostes que oferim per la Festa. També tenim força visitants d'altres barris de Barcelona i, sorprenentment, de molts turistes, que van i venen del Park Güell i que es queden a dinar amb nosaltres i també gaudeixen de les propostes musicals que oferim.

Vull acabar amb el comentari que va fer un bon amic del barri, que ara viu a prop de Girona: "L'any que ve, a la vostra festa tornaré".

Enric Bernat

Salvem el jardí de l'antiga llar d'infants Linus

Fa un any i mig que la llar d'infants Linus, situada al carrer Repartidor número 7, va tancar. L'escola va ser inaugurada l'any 1969 i estava situada en una torreta amb un jardí posterior d'uns 500 m² que feia de pati de l'escola.

Aquest espai era ple d'arbres, plantes, flors i fins i tot un hortet que cultivaven els infants. També s'hi podia sentir el cant de les garses, els pardals, les merles, les cotorres i els coloms. No es fa difícil imaginar per què en aquest jardí els infants hi celebraven el dia de la Natura.

Aquest estiu, però, una immobiliària va fer saber als veïns que l'escola aniria a terra i al solar que ocupaven l'escola i el pati s'hi construirien pisos. Una situació semblant a la que va partir l'antic convent del Coll del Portell, desallotjat al juny d'aquest any i enderrocat uns mesos més tard amb l'objectiu de construir-hi pisos de luxe.

A les grans ciutats, els espais verds sovint són l'única oportunitat que tenen els ciutadans de tenir contacte amb la natura i gaudir de la biodiversitat present a les urbs. A més, si se'ls equipa amb àrees de joc infantil, instal·lacions esportives per a la gent gran, zones d'esbarjo per a gossos i horts urbans, es fomenta la convivència veïnal.

Segons unes dades publicades recentment, a l'actualitat Barcelona compta amb 2.784 hectàrees d'espais verds, fet que representa uns 17,71 m² per habitant. Ara bé, si descomptem la superfície que ocupa la serra de Collserola, el percentatge

baixa fins als 6,57 m² d'espai verd per habitant, una xifra molt per sota del mínim recomanat per la OMS i la Unió Europea, 15 m².

Darrerament, l'Ajuntament de Barcelona s'està posant les piles amb l'objectiu d'encaminar-se cap a un model de ciutat sostenible i, en aquest sentit, ha anunciat que el 2019 la ciutat comptarà amb cinc nou parcs urbans que representaran una superfície total de 44 noves hectàrees de zona verda. Una acció en aquesta línia seria salvar el jardí de la llar d'infants Linus i convertir-lo en una zona verda d'ús comunitari.

Fa un any i mig que la llar d'infants Linus, situada al carrer Repartidor número 7, va tancar. L'escola va ser inaugurada l'any 1969 i estava situada en una torreta amb un jardí posterior d'uns 500 m² que feia de pati de l'escola.



Aquest espai era ple d'arbres, plantes, flors i fins i tot un hortet que cultivaven els infants. També s'hi podia sentir el cant de les garses, els pardals, les merles, les cotorres i els coloms. No es fa difícil imaginar per què en aquest jardí els infants hi celebraven el dia de la Natura.

Aquest estiu, però, una immobiliària va fer saber als veïns que l'escola aniria a terra i al solar que ocupaven l'escola i el pati s'hi construirien pisos. Una situació semblant a la que va partir l'antic convent del Coll del Portell, desallotjat al juny d'aquest any i enderrocat uns mesos més tard amb l'objectiu de construir-hi pisos de luxe.

A les grans ciutats, els espais verds sovint són l'única oportunitat que tenen els ciutadans de tenir contacte amb la natura i gaudir de

la biodiversitat present a les urbs. A més, si se'ls equipa amb àrees de joc infantil, instal·lacions esportives per a la gent gran, zones d'esbarjo per a gossos i horts urbans, es fomenta la convivència veïnal.

Segons unes dades publicades recentment, a l'actualitat Barcelona compta amb 2.784 hectàrees d'espais verds, fet que representa uns 17,71 m² per habitant. Ara bé, si descomptem la superfície que ocupa la serra de Collserola, el percentatge baixa fins als 6,57 m² d'espai verd per habitant, una xifra molt per sota del mínim recomanat per la OMS i la Unió Europea, 15 m².

Darrerament l'Ajuntament de Barcelona s'està posant les piles

amb l'objectiu d'encaminar-se cap a un model de ciutat sostenible i, en aquest sentit, ha anunciat que el 2019 la ciutat comptarà amb cinc nou parcs urbans que representaran una superfície total de 44 noves hectàrees de zona verda. Una acció en aquesta línia seria salvar el jardí de la llar d'infants Linus i convertir-lo en una zona verda d'ús comunitari.

Sigui com sigui, de moment s'ha enderrocat l'escola però encara no s'hi ha començat a construir cap altre edifici.

És per això que un grup de veïns s'ha començat a mobilitzar per mirar de salvar el jardí, un patrimoni natural que es perdrà una vegada més en una ciutat, com dèiem, amb manca d'espais verds.

No deixa de ser un altre exemple de com l'especulació immobiliària guanya terreny en una ciutat sobreconstruïda. Potser és el moment de reflexionar si és sostenible enderrocar per tornar a construir o potser seria millor preservar el patrimoni natural i arquitectònic de la nostra ciutat. Un dels atractius del barri de La Salut és precisament que encara queden cases baixes amb jardins, però poc a poc anem veient com van desapareixent.

Marta i Núria

Email de contacte:

salvemjardilinus@gmail.com



EL BARRI

El convent se'n va, i ara?

Durant els mesos d'estiu vaig tenir l'oportunitat de parlar amb les monges del convent de l'avinguda Coll del Portell. Elles em van estar explicant sobre la seva història i he trobat interessant compartir-la amb tots i totes vosaltres.

El convent es va fundar l'any 1952 aproximadament. La mare fundadora va ser la Juana Amalia Cubero Cantevilla, conjuntament amb les mares Felisa, Isabel, Concepción i Irene. Totes elles van tirar endavant aquest convent que tenia l'objectiu d'acollir les nenes que tenien diverses necessitats i problemàtiques.

Aquest objectiu i vida del convent va romandre durant 73 anys. A l'any 1972 va deixar de ser un centre d'acollida per la falta de personal religiós. Tot i això, no van trigar més d'un any a reprendre l'activitat per a satisfer la necessitat de les nenes, ja que a l'any 1973 ja van arribar tres noves religioses. A més, ens recorden que anteriorment hi havia hagut una escola. Al convent hi havia la part d'escola primària, i a La Miranda l'escola bressol. Aquesta escola s'anomenava Heidi i va significar els inicis de l'Escola Turó del Cargol.

Malauradament, tota aquesta informació ja queda en història ja que actualment el convent ja no existeix. El 28 de Juny d'aquest any 2017 el convent va tancar definitivament i les religioses actuals es van traslladar a la central de la congregació de Múrcia. Sor Peligro i Sor Dolores ja han fet una feina durant molts anys, i per la seva edat ja hi havia més dificultats pel manteniment de tot el conjunt. Moltes veïnes ja han expressat que els sap molt greu que marxin i que les trobaran a faltar, ja que s'havien integrat molt bé en el nostre barri. Tot i això, el principal motiu de la seva tornada a Múrcia és que el convent s'ha venut a una immobiliària que ja l'ha tirat a terra per a construir 24 pisos de luxe amb piscina. Les fotografies provoquen tristesa a tots aquells veïns que anem veient com aquests fets ens fan perdre béns culturals, el barri i fer barri.

Frank Jiménez

El convent abans....



...i ara....



Serveis socials, solucions conjuntes i acció comunitària

Des de setembre d'aquest any 2017, el centre de serveis socials del barri, es va traslladar al carrer Sargelet número 2, al barri de La Salut. Aquest fet, també ha comportat un canvi en el nom del centre. Un canvi que integra i visualitza la realitat dels tres barris on treballem; La Salut- El Coll- Vallcarca i Els Penitents.

Com a centre de Serveis Socials facilitem informació, orientació, assessorament i atenció personal als ciutadans i ciutadanes sobre serveis i recursos socials, per donar solució a les demandes o problemàtiques presentades, i col·laborar amb entitats i grups del barri per a buscar conjuntament solucions als problemes socials de la població.

Entre aquestes funcions, estem desenvolupant dos **grups d'acollida**: un dirigit a gent gran on s'informa, s'orienta i s'assessora dels recursos quan un es fa gran. Per exemple, sobre la Llei de dependència, teleassistència, servei atenció domiciliària, etc. I l'altre grup l'anomenem "d'acollida general": en aquest s'informa, s'orienta i s'assessora sobre temes generals que es donen en qualsevol moment de la vida com: habitatge, pobresa energètica, períodes de beques, prestacions d'altres administracions, etc.

Tanmateix, els dos grups tenen en comú, que volen informar, orientar i assessorar de tot allò que pot oferir el propi centre de Serveis Socials, però també informar, orientar i assessorar de tot allò que es desenvolupa a nivell de barri i que ho ofereixen altres serveis i/o entitats del propi territori. Us convidem a que vingueu i participeu en aquests grups d'acollida. Un cop feta aquesta acollida grupal, si voleu us donarem una cita individual amb un/a treballador/a social per continuar parlant i/o tramitar quelcom que sigui necessari.

Un altra eix, important per a nosaltres com a Centre de Serveis Socials, és **col·laborar amb entitats i grups del barri** per buscar solucions conjuntes als problemes socials de la gent del barri.

Un dels projectes en el què es dona tots aquests elements és el **Projecte Radars**. Davant d'una problemàtica com és la soledat no volguda i/o les situacions de risc de la gent gran. Un conjunt de serveis/entitats (Centre Atenció Primària, Associacions de veïns/es, Ciberdona, Biblioteca Jaume Fuster, Accions Comunitàries, Associació de Gent Gran, farmàcies, comerços com el Mercat de Lesseps, veïnes a títol personal i joves del barri continuem treballant per prevenir i reduir aquestes situacions. I ho fem des de la proximitat del barri amb trucades quinzenals. Són trucades amigues per ens permeten crear un lligam entre tots i, perquè no dir-ho, després de moltes trucades al llarg del temps, és una trucada de confiança que s'espera i es realitza amb alegria i il·lusió.

Fem trobades trimestrals amb les persones que participen en el projecte. Hem fet una xocolatada per celebrar el Nadal. Al segon trimestre farem un cinefòrum. I per Sant també estem pensant en com arribar a més persones, que la gent del barri conegui el projecte, que vulgui participar o col·laborar com a voluntari o voluntària. Aquests dies previs al Nadal hem anat a visitar a gent gran que viu sola al seus domicilis per entregar una felicitació i un petit detall nadalenc. Tot i així, el més important és estar i passar una bona estona en companyia i d'un grup de joves de l'Escola Kostka.

Tot això i més, ho decidim de manera conjunta entre tots i totes les que formem part d'aquest projecte en un espai que anomenem Taula de Gent Gran- Radars, on us convidem a participar. Per continuar tenint una mirada sensible i respectuosa cap a la gent gran del nostre barri.

Un gran moment de trobada i per continuar treballant amb les entitats i serveis del barri és la **Mostra d'Entitats**. És un gran moment per conèixer i fer-nos conèixer. Es va fer la primera i ja estem pensant en com fer la segona. És un gran dia per compartir entre tots i totes, grans i petits.

En aquests moments ja estem pensant i dissenyant accions a desenvolupar al barri conjuntament amb altres serveis i entitats. Estem treballant amb l'**Espai Quiró i Accions Comunitàries** en tres projectes. El primer voldrà donar resposta a les famílies i/o persones que tenen pocs recursos econòmics per tal que la seva alimentació en productes frescos estigui present en les seva quotidianitat alimentària. El segon té com a prioritat oferir a la gent gran que pugui participar a l'Espai reciclant el material orgànic per després fer compostatge per als horts urbans. D'aquesta manera, la gent gran podrà ser part d'un espai de trobada i companyia ja que aquestes són les característiques de l'Espai Quiró. Aquells que no puguin desplaçar-se, s'ha previst que joves del barri els acompanyin i/o que recullin el reciclatge i passin una bona estona parlant. Per últim, ens trobem amb persones al barri que estan en recerca de feina, que viuen soles... L'hort pot ser una bona manera de trencar aquests estereotips i una bona oportunitat per reinventar-se tant a nivell personal com professional.

També estem participant en un **Projecte de Dones: Gèner-ant el barri**. Mirar al barri des de la perspectiva de gènere, amb mirada de dona, ens està fent plantejar com volem que sigui el nostre barri i buscar les solucions més adequades gràcies a les veus i les accions de les veïnes. Una gran experiència què volem compartir amb tothom!

I a més a més, estem engrescats en veure quines són les problemàtiques que ens afecten a nivell de **salut** per entre tots i totes trobar les solucions que podem fer conjuntament.

Cal afegir que iniciarem un **grup d'habilitats parentals** en col·laboració amb l'Escola Turó del Cargol. El grup pretén millorar les competències de criança i habilitats, aconseguir que pares i mares s'impliquin eficaçment en la construcció d'una dinàmica familiar positiva i promoure el desenvolupament de models parentals adequats. Tot un gran repte!!

L'any 2018 serà un gran any. Continuarem treballant, informant, orientant i assessorant als veïns/es del barri de La Salut de manera individual, grupal i comunitària. Potenciant allò que ha funcionat fins ara i iniciar amb il·lusió projectes compartits amb serveis i entitats que ajudin a millorar la vida i ens faci estar més a prop de les necessitats dels veïns i veïnes de La Salut- El Coll- Vallcarca i Els Penitents.

**Centre de Serveis Socials
La Salut – El Coll – Vallcarca i Els Penitents**

CIEN AÑOS ATRÁS EN BARCELONA

Una mirada con perspectiva histórica

En el año 1917 estallaban todas las contradicciones que se habían ido acumulando desde hacía tiempo en la sociedad catalana. El estallido implicó a todos los componentes de la sociedad: régimen y pueblo; estado y sociedad civil; partidos y sindicatos; obreros y patronal. El movimiento revolucionario del 10 de agosto de 1917 significó, en los hechos, una inflexión en la "política del proletariado", tanto en relación a sus alianzas sociales como a la forma y método en la lucha. También impactó y definió las características del catalanismo político. Desde el año 1914 Enric Prat de la Riva, impulsor de la Lliga Regionalista, fundada en 1901, había logrado la constitución definitiva de la Mancomunidad de Cataluña, siendo su primer presidente. Ésta tuvo diez años de existencia y, a pesar de su supuesta eficacia y su simbología histórica nacional, no consiguió de los distintos gobiernos centrales ninguna ampliación de sus recursos ni de sus atribuciones. En el ámbito obrero, entre los años 1915 y 1916, la expresión moderada del anarquismo sindical cobró nuevos bríos. La consolidación de la estructura orgánica del cenetismo, al mismo tiempo que el cambio de dirigentes, como Salvador Seguí y Ángel Pestaña, que aglutinaban fuerzas en torno a sus posturas, fueron claves en



Salvador Seguí "El Noi del Sucre" (1886-1923). Líder de la CNT fue asesinado en Barcelona.

este proceso. En el año 16 se produjo un doble fenómeno: se agudizaron los enfrentamientos de moderados y centristas y el sector radical dentro de las filas del anarcosindicalismo y, además, se produjeron significativos acercamientos de las direcciones obreras sindicales del conjunto del país. En efecto, el congreso de Zaragoza, denominado

"pacto de Zaragoza" abrió nuevos cauces en las relaciones entre CNT y UGT. El 17 de julio de este año se firmó el pacto de una alianza formal entre las dos organizaciones.

El núcleo de la crisis de 1917 fue la ciudad de Barcelona. Las Juntas Militares de Defensa, que se habían constituido en 1916, y que el gobierno se vio obligado a aceptar en junio de ese año, eran en realidad asociaciones corporativas de los militares que constituían una especie de poder armado paralelo a su función institucional y cuya sede central se hallaba en Barcelona. Las Juntas eran, por un lado, el resultado de la crisis que la institución militar venía arrastrando desde el año 1898 y, por otro, el producto de un régimen que había perdido su unidad política y que no podía contener a sus propias fuerzas armadas. A la crisis de la sociedad civil, en sus aspectos políticos y económicos, se sumaba el nuevo espacio que ocupaba el movimiento obrero, sus alianzas internas y la honda crisis del Estado, en el que sus fuerzas armadas aparecían como corporación independiente del mismo. La lucha por la hegemonía de clase y la lucha social se expresaron primero en la Asamblea de Parlamentarios, que propiciaba una reforma

constitucional democrática y una propuesta autonomista para solucionar el “problema catalán”. La UGT y la CNT se lanzaron en Agosto a una huelga general revolucionaria para imponer las reivindicaciones levantadas por la Asamblea. Esta huelga coincidió con una ola huelguística ferroviaria desatada en el ferrocarril del Norte, eslabón fundamental en la huelga general decretada a raíz de la crisis y parte del clima generalizado de enfrentamientos sociales que se vivía en el país. En realidad, esta huelga general fue claramente una huelga política con la intención de acabar con la monarquía y la posibilidad de crear un gobierno provisional. Sin embargo, el supuesto frente policlasista quedó al descubierto cuando el ejército, antes de defender su aparente independencia, reprimió duramente al proletariado.

Francesc Cambó, que sustituyó a Prat de la Riba como líder de la Lliga, tras su muerte en agosto de 1917, se abrió del frente, ante el temor de un alzamiento revolucionario. Este movimiento de fuerza, que expresaba la crisis política en su conjunto, demostró que las distintas fracciones sociales que luchaban contra el régimen eran irreconciliables. La Lliga, que en cierto modo había dirigido el movimiento democrático de 1917,



Francesc Cambó (1876-1947). Político conservador, cofundador de la Lliga Regionalista, ministro durante la dictadura de Primo de Rivera, no dudó en apoyar a los sublevados fascistas tras el golpe de estado en 1936 que se prolongó en la Guerra Civil hasta 1939.

cambió de frente en el año 18, cuando aceptó que Cambó fuese ministro en un gobierno de coalición monárquica, presidido por Antonio Maura. Cuando

acabó la primera Guerra mundial, en noviembre de 1918, se disolvió el gobierno de concentración de Maura y la Lliga reconstituyó el bloque de 1917 con los republicanos catalanistas y los lerrouxistas. Cambó presentó a las Cortes un proyecto de autonomía votado por la inmensa mayoría de los ayuntamientos catalanes, pero la oligarquía política se impuso con el apoyo de una fracción de la alta burguesía catalana, a través de la recién creada Unión Monárquica Nacional.

A partir de este momento, y hasta la Dictadura de Primo de Rivera, se abrió la denominada etapa sindicalista dentro de las filas ácratas. Pero a lo largo del año 18, el enfrentamiento entre radicales y moderados, representados por Seguí y por Pestaña, se agudizó hasta el advenimiento de la dictadura. “En la base quedaba la gran masa cenetista, que alternaba entre el materialismo y el mesianismo, la reforma y la rebelión, la apatía y la excitación, es decir, gentes que lo mismo podían ser llevadas hacia la revolución como hacia el sindicalismo moderado orientado hacia las pequeñas mejoras.” (Gerald Meaker. La izquierda revolucionaria en España, 1914-1923. Ariel 1978).

**Margarita Witt i
Rosa M. Miró**

Les càries es poden prevenir?

La càries dental és la malaltia no transmissible més comú de tot el món. Afecta a un gran nombre de persones de totes les edats, ètnies i grups socioeconòmics. Tota la població té risc de patir càries dental, però els nens i els adolescents en corren més risc.

El procés de la càries consisteix en una desmineralització del teixit de la dent, es desgasta de manera progressiva i es perd substància dental (esmalt i dentina), fins a produir-se una cavitat o una fractura dental. Les primeres etapes de la càries sovint passen desapercebudes per la persona, ja que no presenten símptomes fins a fases més avançades on ja apareixen el dolor i les infeccions. La major part de les vegades, les càries es diagnostiquen tard

i, com a conseqüència, calen tractaments dentals invasius o, fins i tot, extraccions dentals.

Per poder diagnosticar-les en fases inicials i poder-les tractar de manera conservadora, s'aconsella que tota la població faci una visita de revisió anual a l'odontòleg, sense haver d'esperar a tenir dolor per anar-hi. Així, si es fan visites de revisió anualment, el dentista donarà consells d'higiene i de dieta per evitar l'aparició de càries i de malalties bucal.

Els factors de risc perquè es desenvolupi una càries són la combinació de la ingesta de sucres amb una baixa freqüència d'higiene oral.

Es recomana raspallar-se les dents 3 cops al dia, després dels àpats principals, i fer ús de dentífric fluorat amb concentracions òptimes de fluor, per evitar la desmineralització (la concentració mínima de fluor recomanada és de 1000 ppm per a totes les edats). Les dents s'han de començar a raspallar des de l'aparició de la primera dent de llet.

Les càries són sucre-dependents. El consum de sucres s'ha vist directament relacionat amb les



càries, que es desenvolupen quan les bactèries orals metabolitzen els sucres i els converteixen en àcids que desmineralitzen els teixits durs de les dents (esmalt i dentina). Per minimitzar el risc de càries dental al llarg de la vida, la ingesta de sucres lliures hauria de ser el més baix possible.

La font principal de sucres lliures es troba a les begudes ensucrades (sucs de fruites, batuts, refrescos, làctics líquids, etc.), seguida de postres làctics ensucrats (flams, natilles, mató, iogurts de fruites, iogurts cremosos ensucrats, petit



suisse, etc.), pastisseria, brioixeria, galetes i cereals ensucrats. Aquests aliments augmenten el risc de càries i obesitat, i l'obesitat augmenta el risc de nombroses patologies cròniques com poden ser la diabetis tipus II, malalties cardiovasculars i càncer.

És important destacar que el suc de fruita no es pot considerar una fruita. Sempre és millor menjar una fruita sencera que beure un suc, ja que aquests contenen sucres lliures i més calories. Per exemple, un got de suc de taronja està fet amb un mínim de 3 taronges, les quals es

consumeixen molt ràpidament i, per tant, s'ingereixen més calories, més sucres lliures i menys fibra. Beure un suc no treu la sensació de gana, perquè sacia menys que un aliment mastegat. És important mastegar fruita fresca sencera, ja que estimula el flux salival que protegeix contra la desmineralització dental.

Hi ha infinitat de productes alimentaris que contenen sucres "amagats", anomenats productes processats. En canvi, els aliments naturals sense processar no contenen sucres afegits, sinó el propi sucre de l'aliment. Per valorar si un aliment és processat i conté sucres amagats, cal llegir l'etiqueta per poder-los identificar. El sucre pot estar indicat de diferents maneres per tal de despistar al consumidor i fer-lo pensar que no en conté. Alguns exemples són la canya de sucre, la sacarosa, la dextrosa, la fructosa, la glucosa, el xarop de blat de moro, la mel, el concentrat de suc de fruita, el xarop de malta, la maltosa, la melassa, el xarop d'atzavara, el xarop d'auró, etc.

Com a conclusió, podem destacar que el consum de sucre és el factor de risc més important en l'aparició

de càries. Com més es redueix el consum d'aliments ensucrats, més disminueix el risc de càries dental. A més, cal raspallar-se les dents 3 vegades al dia amb pasta dental fluorada per eliminar les restes d'aliments i enfortir les dents. Aconsellem realitzar una visita anual a l'odontòleg per prevenir patologies orals.

Totes les intervencions preventives han de ser accessibles i conegudes per la població. Aquestes intervencions inclouen l'ús del fluor i una atenció integral de la salut oral centrada en el pacient.

Sempre és millor prevenir que curar. No esperis a que faci mal!

Maria del Mar Vilà Torelló
Odontòloga de CAP Larrard

Taichí y sanación

Escribir sobre taichí me inhibe bastante. Quien lleva años de práctica sabe muy bien que el corazón de este arte es la vivencia, la transformación continua que se presenta tanto en la ejecución de la forma (esa danza sagrada del cuerpo) como en nuestro interior, así que hablar de todo eso no tiene sentido. Robando las palabras de Machado, *el camino se hace al andar...*

De todos modos, siempre necesitamos quien nos indique por donde buscar.

Un buen maestro de Taichí, según mi experiencia, privilegia el sentir al tecnicismo, la intuición a la racionalización, la espontaneidad al control, y nos acompaña para que aflore nuestra autenticidad donde los movimientos surgen sin esfuerzo y a partir de una posición relajada aunque atenta.

Es en este estadio cuando nos damos cuenta que la práctica del taichí ya ha transformado nuestro quehacer cotidiano, seguimos corriendo para atender nuestras tareas, pero nuestra mente es ágil y nuestro corazón, sereno. Sin darnos cuenta hemos abandonado hábitos que nos alejaban de nuestro ser más íntimo y nuestro andar es más ligero.

Estamos en el camino de nuestra sanación, ¿como lo hemos hecho posible?

La forma del taichí es la punta del iceberg, todo lo que no se ve bajo el agua es un trabajo energético que despierta nuestra conciencia en los tres niveles de nuestro ser: físico, emocional y psíquico.

Nuestro cuerpo ha aprendido, con la repetición de la forma, cómo mantener su centralidad en medio de los continuos cambios: movimiento/quietud, interior/exterior, yin/yang, calidades complementarias de un todo en constante fluir.

Físicamente los 3 tan tien (centros energéticos) principales están alineados en nuestro cuerpo: inferior (bajo del ombligo), medio (corazón) y superior (mente).

Emocionalmente, nuestro corazón late en armonía con nuestra mente y se expresa en nuestra acción. Psíquicamente, nuestra mente está plenamente en el aquí y ahora sin descuidar lo lejano. Todo eso permite a nuestro Chi (la energía vital de nuestro ser según la medicina tradicional china) fluir sin parar.

¿Curación? ¿Sanación?

Conocidas son las imágenes de gente de todas las edades practicando taichí en los parques de Pekín. La revolución comunista, aunque obviando su origen taoísta, reconoció el valor de esta práctica en el campo de la medicina preventiva



y la masificó. La prevención es el fundamento de la medicina tradicional china tanto que, antiguamente, el médico cobraba con el fin que sus pacientes no enfermaran. Si esto finalmente ocurría prestaba su servicio gratuitamente hasta la curación. Curioso, ¿no? Sí, pero completamente coherente con la filosofía oriental donde lo que no se ve, lo no manifestado, es origen de todo lo manifestado.

La aproximación de la medicina china es holística, lo cual significa que nuestros campos energéticos están interconectados y cuando uno de ellos está desequilibrado (*por exceso o por defecto de chi*) los otros también sufren aunque no parezca.

La curación se preocupa de eliminar el desequilibrio manifestado; la sanación procura reequilibrar todo nuestro ser para que nuestro sistema inmunitario pueda funcionar lo más eficazmente posible. Las prácticas de sanación pueden ser entonces complementarias a las curas de nuestra medicina tradicional.

Partiendo de este enfoque podemos entender el taichí como una herramienta de sanación: *el chi*, la energía vital que circula por todo el campo energético de nuestro cuerpo pero principalmente por los meridianos de los órganos, fluye armónico gracias a la práctica constante del *taichí* y penetra en los nudos originados por estrés, traumas físicos o bloqueos emocionales hasta dispersar la energía acumulada en ellos (desequilibrio *yang*) o hacerla llegar a las zonas deficientes de *chi* (desequilibrio *yin*).

Terminaré robando de nuevo palabras, esta vez a Tew Bunnag: "La conexión consciente con las energías internas es la base del taichí como camino de sanación..." (Tai Chi Chuan: Camino de Curación).

Raffaella Leonardi

Practica Tai-chi desde el año 2003.

Profesora de Tai-chi de la European School of Tai Chi

Ch'uan desde junio del año 2017.

Contacto: erre7elle@hotmail.com

De l'aplicació de les plusvàlues i els impostos

Les cabòries de l'escrit anterior les havíem centrat en la dificultat d'entendre, al nivell de la gent corrent, tot el llenguatge i raonaments del món de l'economia, per acabar als pressupostos dels governs, i la manera de fer-los, perquè quedessin a cobert totes les necessitats bàsiques, sense les retallades que es produeixen i que ens semblen injustes.

Seguim i revisem els passos: Tota l'activitat econòmica produeix i mou béns i serveis que, tard o d'hora, arriben a un consumidor final que som tota la gent del país. Quan comprem aquests béns i serveis com a consumidors és quan apareix la creació de valor, que suposa la diferència entre els seus costos i el que s'ha obtingut de la venda. Pel camí, dins d'aquests costos, han quedat les matèries primeres, els salaris i les despeses socials per als treballadors, les retribucions d'administradors, consellers i directius, les despeses per lloguers, viatges, energies, etc., l'amortització de les inversions, els interessos financers de préstecs i crèdits, i alguns impostos del funcionament, previs als de les rendes i beneficis, com l'IVA i els de permisos, autoritzacions, transmissions i d'altres, estatals, autonòmics o municipals.

Queda doncs, a nivell de les persones, la consideració dels impostos que correspondrà pagar, o recuperar, com a diferencial del que ja hagin ingressat a compte per l'IRPF retingut pel pagador. I per part de les empreses, la plusvàlua diferencial entre cost i venda. Aquest valor total de beneficis, encara no aplicat,

és el que es destina a retribuir els accionistes, el pagament de l'impost de societats i, si encara hi ha un diferencial, pot quedar al balanç com a reserves de lliure disposició que, si no són abonades als accionistes no tributen per rendes de capital. Queden com a recursos de funcionament, que poden assignar-se als accionistes o augmentar el capital escriturat. Què passa, però?

Doncs que aquestes plusvàlues no s'han avaluat mai per veure si permetrien evitar les retallades i més serveis i coses que calen al comú, i estudiar fins a quin punt haurien de ser impostos. Els reglaments establerts apliquen un tant per cent d'impost de societats sobre beneficis bruts, i prou. I aquí és on obrim la porta a preguntes i raonaments que són els que potser hauríem de fer per veure si el sistema, anomenat Capitalisme, podria ser més just i fins i tot millor per al desenvolupament, la cohesió, la seguretat i l'equilibri econòmic.

Ho analitzem? Cap dubte respecte la validesa del sistema com el millor conegut per al creixement i desenvolupament. Però màxima atenció a diferències i desproporcions, així com a les causes que les originen.

Els salaris podrien estar proporcionats amb les plusvàlues empresarials obtingudes? Quan aquestes plusvàlues suposen un tant per cent elevat, es pot interpretar que el factor treball potser ha rebut menys del que li corresponia? Pot ser també que com a consumidors finals hàgim pagat un preu alt, que el

suposat mercat lliure, per uns o altres motius, no ha regulat degudament? Té sentit que hi hagi tipus impositius més elevats per les percepcions del treball, mentre els de rendes de capital i d'altres menys esforçats siguin més baixos? Seria raonable una proporcionalitat amb diferents límits, per sobre dels quals els impostos augmentessin en conseqüència? Podria posar-se també límit als dividends, amb proporcionalitat als tipus del mercat per al diner ociós, sense desmotivar els estalviadors/inversors? I moltes altres preguntes que ens podríem fer per esbrinar si, amb les plusvàlues reals, es podrien atendre els pressupostos necessaris.

Mentre els humans no puguem arribar a nivells de puresa en les ambicions, hem de pensar en equilibris entre diferents, així com en reglaments que mantinguin motivacions positives: qui més val, qui més treballa, qui més s'esforça, qui més rendeix, qui reté o qui inverteix recursos, qui assumeix riscos, etc., però sense marginacions, ni obviar ponderacions més justes. Ningú neix escollint com vol ser, ni a on, ni amb quin color. Aquest atzar potser hauria de fer pagar als més intel·ligents, als nascuts en millor bressol, als millor dotats. Però com que ningú en té la virtut ni la culpa, la forma compensatòria ha de ser una solidaritat amb els menys afavorits, que no tenen cap responsabilitat en aquestes diferències. I els reglaments que cal fer, o rectificar, són responsabilitat directa dels governants i indirecta de tots nosaltres, que els ho hem d'exigir.

Joan Balaguer

ENTRETENIMENT

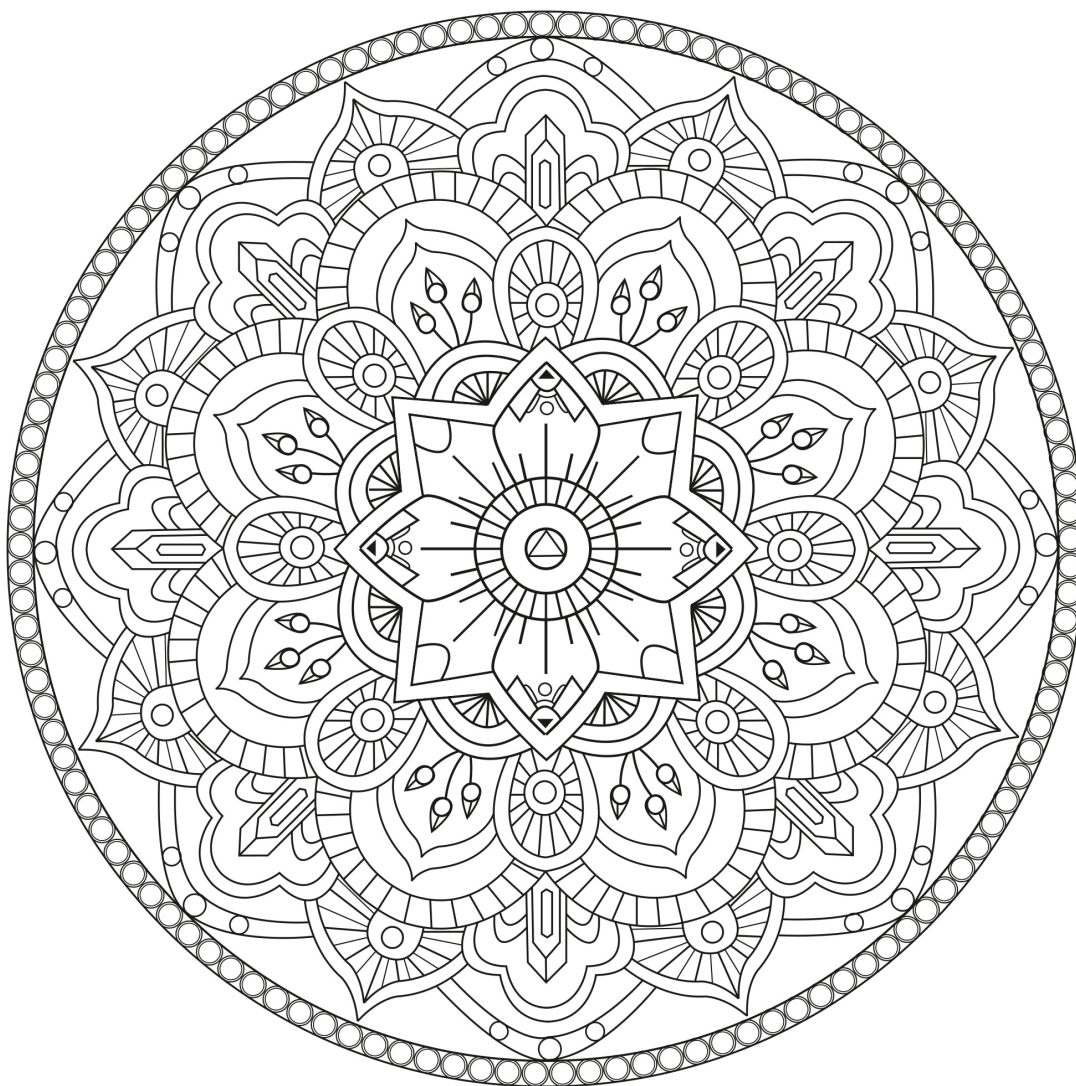
Descobrim els mandales!

Els mandales s'han utilitzat des de fa molts anys com a instruments de pensament i meditació. Estan presents en molts rituals espirituals tant de la cultura hinduista com en la budista. Actualment, s'utilitzen a Occident per les seves aplicacions en la millora de l'equilibri emocional i mental i, per tant, de la salut orgànica.

La paraula mandala té el seu origen a la Índia i en sànscrit significa cercle. També significa "el que conté l'essència" o "l'esfera de l'essència". Per fer un Mandala s'han d'observar les diverses zones que representen diferents nivells. Com si es caminés per un laberint fins a arribar al centre.

Podem dibuixar o pintar el mandala per aconseguir la relaxació mental i alleugerir les tensions, per centrar l'atenció i diluir els pensaments recurrents o les preocupacions o simplement per expressar-nos. D'aquesta manera, la dispersió es transforma en unitat. Carl Jung, psicòleg que va estudiar els mandales, va ressaltar els efectes curatius de les imatges circulars a la psique humana i confirmava que pintar mandales ofereix tranquil·litat.

Per tots aquests motius, en aquesta revista hem volgut que et regalis un moment, un espai per dedicar-te a tu mateixa, per seure, pensar, relaxar-te i sentir la calma. Les persones del taller de memòria de La Miranda ja han dibuixat unes quantes mandales, i els encanten. T'animem a provar-ho!





En las ramblas de una antigua ciudad había una tienda muy famosa por los pájaros que vendía de todas las especies. Pájaros que, encerrados, perdían su libertad y su original naturaleza. Aunque también es verdad que algunos pájaros que se vendían en esta tienda, eran felices con la condición de su encierro, ya que éste les ofrecía seguridad y estabilidad. Y la libertad, como bien sabemos los humanos, tiene riesgos, adversidades y comporta mucha responsabilidad. Aunque vayamos al grano, o sea, al cuento.

Cierto día un hombre que se encontraba muy solo pasó por delante de la tienda y vio en una jaula un loro bonito, con un plumaje soberbio, parlanchín y que cantaba estupendamente. A su lado, encerrado en la misma jaula, había otro loro. Se encontraba en un estado bastante lastimoso, un poco decrepito, era más bien feo, se notaba que tenía mucha edad y además estaba completamente mudo. El hombre pensó para sus adentros, "este loro tan bonito me puede hacer compañía, puedo hasta hablar con él y seguramente me dará alegría". Entró en la tienda y le pidió al vendedor el loro que le gustaba y le preguntó el precio. El comerciante le contestó que costaba 50 euros. A lo que el hombre le dijo que se lo llevaba.

Entonces el vendedor le explicó que no podía ser, que se vendían los dos loros juntos. Y que el otro loro costaba 500 euros.- ¿Cómo?- exclamó asombrado el hombre. -¿por qué esta diferencia de precio? ¿Cómo me puede explicar que el loro feo, que no hace nada, ni habla ni canta, puede costar diez veces más que el más hermoso, que canta y habla estupendamente? ¡Qué clase de tienda es ésta! ¡Es totalmente absurdo!

A lo que el tendero le contestó con voz calma y sabia: ¡Se confunde usted totalmente y se equivoca en su valoración! Este loro que le parece tan feo es el compositor.

Este es un relato de origen chino, y muestra que, en nuestra percepción y valoración de la realidad, muchas veces lo que parece ser no es la verdad de los hechos. Las apariencias muchas veces nos engañan, y el verdadero ser no es visible sin una mirada atenta. Por eso el poeta inglés William Wordsworth, en uno de sus poemas dice: "Con una mirada serenada por el poder de la armonía, y la profunda fuerza de la alegría, percibimos el corazón de las cosas."

Versión: **Carlota Clauss**

GENT DEL BARRI

En aquest número us oferim una entrevista col·lectiva. Es tracta de quatre persones novingudes: la Marta, professora; en Francesco, estudiant de doctorat; en Pau, desenvolupador web, i la Núria, traductora. A continuació els coneixem millor.

Quant fa que viviu al barri?

Francesco i Marta: Un any i mig.

Núria i Pau: Nosaltres vam venir a mitjats de desembre de 2017, d'aquí poc farà un any.

On vivíeu abans?

M: Bona pregunta! Abans de venir vam canviar de casa diverses vegades! Però abans vivíem a Gràcia. De fet jo sempre hi he viscut.

F: Quan vaig arribar a Barcelona vaig viure a la Barceloneta i després al Raval. Més tard vaig anar a Gràcia i ja no vaig voler marxar del barri. El barri de La Salut el coneixia d'anar a passejar pel Park Güell i m'agradava molt.

P: Vaig començar la meua vida barcelonina a Sants, però on més temps he passat és a la Vila de Gràcia, els 5 últims compartits amb la Núria.

Per què vau triar La Salut?

M: Perquè era més econòmic i estàvem a prop de Gràcia. Hi ha molts parcs.

F: La Salut m'agradava molt, m'agrada anar a caminar i descobrir barris i el coneixia bastant, és tranquil i té moltes zones verdes.

P: No volíem marxar massa lluny de Gràcia i havia de ser un barri que ens anés mitjanament bé per arribar a la feina. Com que tampoc hi havia massa oferta, vam acabar veient pisos a tot arreu i finalment vam trobar-ne un que ens va agradar de seguida. Amb l'afegit que tornàriem a ser veïns de la Marta i en Francesco!

Pros i contres del barri.

N: Des de la terrassa veiem vegetació i tota Barcelona, ens fa sentir com si viquéssim a la muntanya i, alhora, a quatre passes del rovell de l'ou.

P: M'encanta que hi hagi comerços "de tota la vida", sense noms ni aparadors pretensiosos. I, per suposat, poder anar a córrer al Park Güell!

M: És més tranquil, és a prop de la zona d'oci de Gràcia, està ben comunicat...

Tots: Com a contra les pujades!!! De vegades fa molta mandra tornar a casa.

F: Tot i que ara que tenim bicis elèctriques, molt millor.

Què en penseu del turisme?

P: El carrer on vivim no és un lloc de pas de turistes, quasi ni ens n'adonem de la seva presència. És veritat que el Park



Güell està massificat i trobem a faltar poder-hi passejar tranquil·lament, però quin turista no voldria visitar un lloc tan bonic de Barcelona?

N: Per sort, tret d'alguna zona molt concreta, ni els comerços ni els habitatges estan exclusivament al servei del turisme, sinó a la gent del barri. Em sap greu l'hostilitat d'algunes pintades contra el turisme, espero que a poc a poc es vagin fent polítiques per regular-lo i entre tots puguem crear una ciutat per conviure veïns i visitants.

Feu vida de barri? Us hi heu involucrat o teniu pensat fer-ho? Com?

N: Sí, ens encanta fer vida de barri! Jo faig ioga molt a prop de casa, hem canviat de perruqueria i ara anem a la del barri i he començat a col·laborar amb la revista.

P: Hem pres com a rutina passar pel mercat de lesseps els dissabtes al matí. Ja ens comencem a conèixer amb el personal de les parades!

F: Nosaltres també comprem al mercat i als comerços del barri. I quan hi ha activitats com festes majors, concerts a la Miranda, etc., hi anem. Ens agradaria participar més en alguna associació com el Bosc Turull o la Miranda, però la veritat és que no tenim prou temps.

Hi heu viscut algun moment especial?

N: Qualsevol de les sessions de safareig al replà amb els veïns. De seguida vam passar del veïnatge a l'amistat, estem encantats!

P: Per a mi el highlight va ser la "Nit de tapes al mercat". Hi vam anar amb els veïns del replà pensant que seria fer una tapa i cap a casa. El que no esperàvem era que el mercat es convertiria en una pista de ball, amb DJ inclòs, venedors enfilats a la barra i canons de

confeti tipus Cap d'Any. Molt èpic!

M: A la primavera m'agrada anar a passejar un dissabte o diumenge al matí pel Park Güell i acabar al bar Delicias (Carmel) fent un vermut i unes braves. També m'agrada anar al vespre a caminar fins al mirador de la muntanya pelada, també al Park Güell, que encara no ha estat colonitzada pels turistes i hi ha unes vistes millors que als búnquers. I a l'estiu també m'agrada anar al parc de la Creueta del Coll a remullar-me a la piscina i prendre el sol (és la platja del barri!). També m'agraden molt les festes de la Salut i les del carrer Verdi, així com la revetlla de Sant Joan a la Miranda, un clàssic!

Què hi milloràrieu?

P i N: El 116 s'ha convertit en el nostre millor aliat, sobretot quan pugem carregats, però vist l'èxit que té (sempre va ple) no estaria de més augmentar-ne la freqüència, especialment els festius, i allargar-ne una mica l'horari al vespre.

F i M: Protegir les cases baixes i els jardins. Veiem que les immobiliàries compren cases petites amb jardí, les tiren a terra i hi construeixen blocs de pisos. Les cases són el que el fa diferent.

Projectes de futur: us veieu al barri?

P: Amb aquesta calma, aquesta vida de barri i aquestes meravelloses vistes de Barcelona és impossible no voler-s'hi quedar!

N: Tot i que no descartem tornar al meu poble, al Maresme. Viure a 5 minuts a peu del mar no té preu!

M: Sí, ens agradaria si hi trobéssim una casa més gran. La d'ara a la llarga se'ns quedarà petita. De moment, però, tenim intenció de quedar-nos en aquesta un o dos anys més.

Núria Martínez Berenguer
Nova veïna del barri de La Salut