



A Josep de l'Estiarte li ha entrat una por cerval quan una bala li ha fregat l'orella esquerra i altres bales han espetegat contra la paret, amb estrèpit.

S'ha atorollat i ha correput passadís avall. S'ha vist al solà que dona al carrer del darrere que té una capterrera molt alta i pronunciada. Ha pujat la capterrera i no ha calculat que la distància entre la capterrera i el terra era de més de tres metres. S'ha llançat. Durant tres segons ha volat com un ocell. La veïna i el mestre racionalista, que ho mirava des de la finestra propera, s'han esfereït.

"Què fa aquell desgraciat?"

Ha caigut i ha gemegat. De cop se n'ha adonat que la cama no el servava: ballava, al seu aire. Ha vist com la tibia estava desllorigada. Havia fet la seva revolució particular i s'havia romput. Ha quedat encaragolat per terra voltat de milicians.

"Jo sóc de la UGT. No em mateu"

L'han estirat al terra i s'han planyut del dolor del jove revolucionari que no para de gemegar.

"Crideu al metge."

Al carrer major les coses van pitjor. Jaume del Didaló i Josep de Pena no paren de tirar cap al parapet de la sèquia, al capdavant del carrer, on un altre grup de milicians fa proves de tir i assaig de revolució.

Andreu, un minyó de Balaguer, creu que la vida és llarga i que la sort li ha donat la forma de mostrar que és un heroi. El seu canó està roent de les bales que dispara. Res del que fins ara havia fet: ni llaurar ni trillar ni ventar no s'assembla a l'excitació que sent ara, aclofat darrere el pont de la sèquia defensant la revolució i la glòria de l'ideal marxista-leninista. "Això és més millor que escoltar mítings", diu mentre carrega el màuser nou de trinca.

Això és millor que córrer davant de l'amo que t'ha enxampat robant sarmenyetes. I pres d'una ràbia estranya s'aixeca, avança la cama dreta al davant, apunta i sent un cop sec al pit que li fa perdre el món de vista. Es desploma i es palpa, amb els ulls fora de les òrbites, la negra sang que li brolla del pit.

"Pareu, pareu" criden els altres milicians que arrossequen el cos encara calent del jove que ha mort, baldat, el cap com un ninot.

Pareu, no veieu que n'heu tocat un!, crida Salvador, canyissaire d'ofici que no sap què fer davant un jovenet que es dessagna i expira. No serà el primer que vegi morir, els ulls esbatanats. Queda agenollat, en silenci.

Per avui s'ha acabat la batalla. Hi ha un mort entollat de sang i un altre gemegant amb la cama trencada. Luz Doménech pregunta què vol per sopar.

- Li va bé un plat de pasta fresca ?

Andreu Loncà Loncà

Sabeu on és?



Us proposem que descobriu on és aquest racó del nostre poble.

Sabeu on és?

La foto del número anterior correspon a la casa situada al carrer de les Delícies núm. 1.

Lavrion



L'última setmana de febrer vaig estar a Grècia de viatge. Ens vam instal·lar a Atenes i des d'allí vam anar fent excursions. Una d'aquestes va ser al terme municipal de Lavrion (Laureio), el poble amb el qual el passat mes de setembre Alpicat va signar unes voluntats d'agermanament juntament amb el poble italià de Dolceacqua.

El fet de voler visitar aquest poble no va ser només la meua curiositat per saber com era, sinó per poder veure de prop les impressionants restes arqueològiques que hi ha. Lavrion, a l'antiguitat, va ser un poble molt ric ja que el seu territori disposa d'unes mines de plata molt importants, que van servir de font d'ingressos a Atenes, que es troba a uns 50 Km al nord de Lavrion. És per això que hi podem trobar les restes d'un teatre, bastant ben conservat, i, el que és més impressionant, un dels temples més antics de tot Grècia, que data aproximadament de l'any 444-440 aC. Aquest està dedicat a Posidó, déu del mar, i es troba situat sobre el cap Sounion. Val a dir que és un lloc molt turístic, on molta gent va a veure-hi la posta de sol, i la veritat és que és molt bonic, ja que en aquest punt és on s'uneixen el mar Mediterrani i l'Egeu.



A més a més de veure aquestes restes arqueològiques també ens vam apropar al poble de Lavrion. És molt costerut, no gaire gran, construït adjacent a un muntanya de roca, tocant al mar i amb un port esportiu molt modern. Després de donar una volta pel poble vam decidir aturar-nos per prendre un cafè en un bar o taverna, com ells diuen. Em va sorprendre molt la manera de fer que tenen. Són d'allò més hospitalaris ja que abans de demanar res et conviden a un got d'aigua, i no només passa en aquest poble, sinó que és un

costum que hi ha a tot Grècia. A més, si vas a menjar, després d'haver pagat, et porten a taula una mica de postres en senyal d'agraïment per haver escollit aquell establiment per menjar.

Grècia, i en especial Lavrion, és molt acollidora i els seus habitants són capaços de fer-te sentir com a casa, i de fet així és com m'hi vaig sentir.

Neus Cabré



La síndrome de l'apnea del son



MECANISME DE PRODUCCIÓ DEL RONC: DIFICULTAT DEL PAS DE L'AIRE EN LES VIES RESPIRATÒRIES ALTES



**PAS AMPLE:
NO HI HA SOROLL**



**PAS ESTRET:
HI HA SOROLL
(RONC)**

El 95% de la població RONCA en algun moment de la seva vida. Més els homes que les dones, però la proporció s'igualava després de la menopausa, i el més important és que el ronc pot disminuir-se o, fins i tot, aconseguir la seva desaparició si es realitza un bon diagnòstic i posterior tractament.

Per a comprendre millor per què es ronca explicaré com es produeix el fenomen de la respiració. L'aire inspirat entra pel nas, travessa les fosses nasals, passa per darrere del vel del paladar i a través de la faringe a la tràquea fins que arriba als pulmons. Quan estem desperts el to muscular d'aquests músculs és suficient per a mantenir ben obertes aquestes vies i l'aire entra i surt a través d'elles sense problemes. Però quan ens adormim, com a fenomen normal de l'inici del son, els músculs de tot el cos perden to muscular, és a dir, es relaxen (per això ens estirem per a dormir, se'ns cau el cap si no ens adormim asseguts, i se'ns tanquen les parpelles quan tenim somnolència). Aquest fenomen de pèrdua de força muscular també es produeix en els músculs que componen les nostres vies respiratòries altes, especialment el vel del paladar, l'úvula i la faringe.

La relaxació produeix un tancament d'aquestes vies altes i l'aire que entra i surt fa vibrar lleugerament les cordes vocals i les parts toves del coll la qual cosa dona lloc al ronc. Així doncs, el ronc no és més que el soroll que fa l'aire quan entra i surt dels pulmons per un lloc més estret.

Tothom fa una mica de soroll quan dorm, però aquest soroll es considera ronc quan molesta al que està al costat.

La presència d'un ronc intens i entretallat és freqüentment motiu de comentaris burlescos o mofa entre els familiars i amics o coneguts del roncador, que sempre ha d'escoltar les mateixes frases que produeixen la mateixa

resposta. Igualment, la persona que té somnolència o es dorm durant el dia, pot ser acusada de manca d'interès pel que l'envolta, despistat o fins i tot gandul. Normalment, els afectats han de defensar-se al·legant que estan molt cansats, que treballen massa o estan passant una temporada de massa estrès. Res d'això és cert.

L'únic que succeeix és que aquestes persones amb ronc intens seguit de parades respiratòries durant el son i somnolència diürna pateixen el que anomenem **Síndrome de l'Apnea Obstructiva del Son**.

Moltes d'aquestes persones tenen problemes socials a causa d'aquesta patologia. En el seu treball rendeixen poc, perden memòria, els és més difícil concentrar-se, pateixen son en les reunions o es dormen conduint. En les seves cases, es dormen al sofà abans de dinar o sopar, tenen escassa atenció pel que els envolta i hi ha un evident descens de l'interès sexual.

En l'actualitat es coneix perfectament aquesta malaltia, que pateix al voltant d'un 5% de la població i que es caracteritza per tres símptomes: ronc molt intens, apnees que interrompen el ronc, i somnolència molt evident durant el dia. Anteriorment es creia que aquesta patologia sols la podien presentar les persones molt obesas, però en l'actualitat s'ha demostrat la seva presència en persones sense obesitat i fins i tot en persones primes.

APNEA és una paraula que significa absència de respiració. Mèdicament s'utilitza per a definir la manca d'entrada o sortida d'aire dels pulmons durant 10 o més segons.

La síndrome de l'apnea del son és una alteració en la qual les persones deixen de respirar durant el son. Aquestes parades poden ser totals (apnea) o parcials (hipoapnea) i per a considerar-se patològic han de tenir una durada igual o superior a 10 segons i presentar-se amb una freqüència d'almenys unes 5 per hora de son. El nombre d'apnees/hipoapnees per hora és el que prediu la gravetat del procés. Els episodis apneics van seguits freqüentment per un despertar.

CAUSA. No es coneix exactament el procés pel qual es produeix l'excessiva pèrdua de to muscular del coll i de la faringe, però tots els investigadors estan d'acord que es tracta d'una disfunció neurològica en el control motor d'aquesta musculatura.