

# EL MAGAZÍN

Divendres, 13 de novembre de 2020

## TECNOLOGIA

Ibai Llanos, el 'caster' basc que triomfa a Twitch des d'una mansió a Sant Cugat

## ECONOMIA

Es mantenen els principis del Pacte de Toledo amb una mínima proposta de reformes

## CULTURA POPULAR

Presència osonenca i vallesana a la final de la Sardana de l'Any

RAFA ARIÑO

A portrait of Núria Cadenes, a woman with short brown hair, wearing a dark blue patterned shirt. She is standing against a green background. The text 'NÚRIA CADENES' is overlaid on the bottom right of the image in large yellow letters.

# NÚRIA CADENES

**"L'Estat espanyol és una caricatura"**

## ENTREVISTA

# NÚRIA CADENES

**“Ara som milers de Guillems. Ens volien imposar el silenci i no se n’han sortit”**



**No ha estat un bon any per a editorials ni llibreries per les restriccions de la Covid-19. Una de les excepcions és la novel·la de no-ficció ‘Guillem’ (Amsterdam), de la periodista i escriptora Núria Cadenes. Han passat 27 anys de l’assassinat de Guillem Agulló i encara se li humitegen els ulls recordant el crim del jove independentista i antifeixista. L’emoció hi és, però al llibre manen els fets. Subratlla que no s’ha inventat res i que no ha volgut posar més pa que formatge ni més formatge que pa en una història dura que va marcar tota una generació i que ajuda a entendre els canvis socials i polítics que viu el País Valencià.**

**Text: Anna Sàez  
Fotografia: Rafa Ariño**

Parlem pocs dies després de l’absolució de Tamara Carrasco d’un delictes de desordres públics. La periodista, escriptora i llibretera Núria Cadenes es pot posar com ningú a la seva pell. Tot just tenia 18 anys quan la van detenir i acusar de pertànyer a una banda armada. Finalment, també va ser absolta, però després de passar quatre anys a la presó. Quan acabava aquest malson personal en començava un altre de col·lectiu. Un noi que no coneixia, però que, com ella, militava a l’organització juvenil independentista Maulets, va ser assassinat per uns neonazis. Vint-i-set anys després, Cadenes ha publicat una novel·la sobre la mort de Guillem Agulló.

**Tamara Carrasco, com vostè dècades enrere, ha estat absolta.**

Per un xiulet i una carota... Aquest cas és la constatació de la continuïtat en l’oxímoron que és la justícia espanyola. La diferència, per a mi, no ha estat la manera d’actuar de l’Estat espanyol. La gran diferència –penso– som nosaltres. És aquesta majoria social que ara diu que ja n’hi ha prou.

**Al seu moment es va sentir sola?**

No em vaig sentir sola, a l’inrevés. Hi va haver una campanya, molt bonica, molt intensa, molt diversa de solidaritat que, al capdavant, és el que em va treure de la presó. Però és cert que ara som molts més, però moltíssims més! Fa cosa d’un any vaig participar en un acte amb Ramon Piqué, detingut i torturat el 1992, la Tamara Carrasco i jo mateixa. Dibuíem, justament, aquesta continuïtat en l’exercici de la repressió. Víctimes diferents, però amb un estat



**“El canvi social i polític que viu el País Valencià es deu, en part, a la reacció col·lectiva que hi va haver al crim de Guillem Agulló”**

inamovible al davant. Només cal pensar que l'Audiència Nacional és el Tribunal de Orden Público franquista que li canvien el nom, literalment, i un dia es diu TOP i l'endemà, Audiència Nacional. La gran diferència, doncs, som nosaltres, aquesta gran majoria social. El cas de la Tamara, si no fos tan greu, si a aquesta noia no l'haguessin tinguda tancada i aquesta persecució ignominiosa no hagués afectat la seva vida i la dels seus familiars i amics, gairebé seria una caricatura. És que l'Estat espanyol, de fet, és una caricatura. És esperpèntic.

**El 1993 a les manifestacions se sentia: “Guillem Agulló, ni oblit ni perdó.” I així ha estat. El seu llibre, *Guillem*, ha coincidit amb la pel·lícula de Carlos Marquès-Marcet. No se l'ha oblidat.**

Ha estat una sorpresa en positiu, tant la rebuda del llibre, que va per la cinquena edició, que és una barbaritat, com la del film de Carlos Marquès-Marcet. Al canal À Punt la projecció de la pel·lícula ha estat l'audiència més gran que han tingut fins a la data. Són coses que et fan pensar. De vegades no som capaços d'adonar-nos de la força que tenim, de les conseqüències en positiu de la feina constant. Cada cançó, cada xerrada, cada mural, cada cartell enganxat ha comptat. Cada vegada que ho hem explicat als amics, que hem denunciat els silencis que ens volien imposar... Doncs resulta que sí que serveix, que hem picat pedra però, de cop, un dia coincideixen el llibre, la pel·lícula, i tot pesa i el que semblava que només era una remor és un crit molt fort i és molt emocionant. Diu molt de la capacitat que tenim els humans, quan ens unim, per avançar. Podem transformar una situació realment molt dura, com la que planteja el llibre, en una cosa que ens pot ajudar a tirar endavant.

**Com diu vostè, explica una història molt dura, l'assassinat d'un noi de 18 anys. Com es transforma aquest material en una novel·la?**

És una novel·la, però de no-ficció. Hi ha una frontera permeable entre la literatura i la no-ficció que ja han conreat molts abans que jo, no descobreixo la sopa d'all. En tot cas, no és un assaig, no és un treball periodístic. Hi ha moltes parts literaturitzades, però que parlen de fets absolutament reals. No hi volia posar més pa que formatge ni més formatge que pa. Els fets eren els que eren i havien de ser el cos central del llibre. Però, al mateix temps, li volia donar una forma de novel·la perquè fos llegidor i s'entengués. També hi vaig voler incloure fragments de documents judicials, policials... I, després, la veu directa de la família, que això va ser el desllorigador del projecte. Tenia clar que jo no volia entrar a explicar qui era Guillem Agulló, o què pensava. Això m'ho hauria hagut d'inventar tot i ni em venia de gust ni era el que necessitava. Llavors vaig fer una entrevista als pares i la germana de Guillem Agulló i ho vaig tenir clar. Aquesta gent és espectacular i quan parla diu coses, que no tothom ho fa. Quan transcrivia l'entrevista em preguntava com ho explicaria, fins que em vaig adonar que no tenia sentit modificar el que ells ja havien explicat tan bé.

**A Catalunya el llibre ha funcionat molt bé. Al País Valencià, també?**

També molt bé. El crim de Guillem Agulló va significar una sotragada molt gran, especialment al



País Valencià. Va marcar tota una generació de joves que feia anys que patia la violència impune per part de bandes i grups feixistoides espanyolistes que campaven al seu aire sense que els passés res. Vivien amb aquesta amenaça constant i un dia aquesta amenaça es va convertir en l'assassinat concret d'un noi de 18 anys. La resposta no va ser quedar-se tancats a casa, sinó sortir i on hi havia un Guillem Agulló n'hi va haver milers, com diu la cançó de Xavi Sarrià. Bona part del canvi que està vivint el País Valencià actualment, d'alguna manera, ve d'aquesta reacció. L'altre dia el diputat de Compromís Josep Nadal, que havia sigut cantant del grup La Gossa Sorda, explicava que ell havia estat als autocars que van anar a Castelló quan hi va haver el judici contra els assassins de Guillem Agulló. Eren joves que anaven a manifestar-se, a denunciar els silencis. Quan van tornar a València, els van detenir. La Policia Nacional els esperava amb metralladores, amb punxons a la carretera, com si fossin qui sap què i se'ls van endur a la Jefatura Superior i els van insultar, els van escorcollar, a les noies les van grapejar i els van retenir durant hores. Això és molt gros! Un d'aquells joves era el Nadal i assegurava que no ho oblidaria mai.

**Com ho va viure, vostè?**

Recordo un nus a la gola molt gros. L'havien matat! Que ens tanquessin a la presó, que ens perseguissin... això ja sabíem que passava... Però és que el van matar! Era insuportable. Jo no el coneixia, però teníem amics comuns. Va ser un dolor molt gros. Hi ha una escena en el llibre en què algú va caminant pel carrer i veu en un quiosc la notícia i es queda clavat a terra perquè no s'ho acaba de creure. Aques-

**“El cas de Tamara Carrasco, si no fos tan greu, seria una caricatura. És esperpèntic”**

ta escena és real. És la metàfora del país, del que ens va succeir a tots. No ens ho podíem creure. I després va venir la ràbia perquè hi va haver una campanya per negar el que havia succeït i fer creure que l'havien assassinat en una baralla de bar. Es negava que havia estat un assassinat polític. I el van matar perquè era independentista i antiracista. S'ha de saber perquè si es nega això el missatge que es transmet a aquests grupuscles violents és que tu pots campar pels carrers i apallissar gent i acabar assassinant algú i no passa res *porque esto te lo afinamos*. Hi ha gent que ho compara amb el cas Altsasu on va passar justament el contrari: una baralla de bar que es fa passar per acte terrorista. Hauria d'haver-hi un judici internacional ja contra l'Estat espanyol, perquè això és insuportable. Als assassins del Guillem ni tan sols els van detenir. Es van lliurar ells coordinadament al cap de tres dies.

## OPINIÓ



Carles Duarte

## L'esperit de la llengua

La complexitat del llenguatge que ens permet articular i transmetre pensaments per mitjà de la paraula singularitza l'espècie humana. En un idioma es plasmen experiències i coneixements que travessen i uneixen generacions successives. Les llengües són poderosos instruments de comunicació, però també ens identifiquen com a membres d'una comunitat, sovint associada a un història i a un paisatge. Al llarg dels segles es van transformant i reflecteixen l'esperit del poble que les parla.

Un dels àmbits on aquesta dimensió es projecta d'una manera més clara és el dels refranys, les dites, les frases fetes... Doncs bé, és precisament aquest territori el triat per l'artista Antoni Areny a l'hora de concebre el seu ambiciós projecte *De la matèria i la paraula*, que s'ha concretat de primer en una exposició i recentment en un llibre publicat per Tanit. Areny hi crea escultures i poemes visuals inspirats en frases fetes que reivindica i que vol contribuir a difondre i a preservar. I al mateix temps es va adreçar a un seguit de poetes per proposar-los que completessin el cercle escrivint textos a partir de les mateixes

expressions. Entre les dites seleccionades per Antoni Areny com a punt d'arrencada d'aquest estimulant diàleg hi ha: *bufar i fer ampolles, guanyar-se les garrofes, hi ha més dies que llonganisses, perdre l'oremus, s'ha acabat el bròquil, tallar el bacallà...* Areny hi respon amb obres figuratives plenes de simbolisme, representacions imaginatives i iròniques,

*En un idioma es plasmen experiències i coneixements que travessen i uneixen generacions successives*

ques, metàfores visuals realitzades amb marbre, bronze, pedra, ferro, vidre...

Pel que fa als poemes, n'hi ha 24, d'autors de generacions i estils diferents, que van des de Màrius Sampere o Enric Casasses a Anna Gual o Jaume C. Pons Alorda, passant per Ester Xargay, Dolors Miquel, Lluís Calvo, Vicenç Llorca, Josep Pedrals, Mireia Calafell o

Martí Sales. Entre els poetes inclosos en aquesta iniciativa, n'hi ha de més filosòfics i reflexius o de més inclinats a l'experimentació formal. Escriure per a un encàrrec tan singular com aquest posa a prova l'ofici fins i tot dels més habituats a implicar-se en propostes insòlites. Si normalment els poetes són poc proclius als anomenats poemes de circumstàncies, allunyats del seu camí més personal, en aquesta ocasió la prova resultava encara més exigent. Però el resultat és fascinant. Així, Laia Noguera, que parteix de *Bufar i fer ampolles*, acaba el seu text d'aquesta manera: "Que què vols que t'hi digui?/Si almenys,/ si si més no,/ et sortissin amb un missatge a dintre..." Per la seva banda, Màrius Sampere tanca el seu poema amb aquests versos: "Aquí, doncs, tan avall/ que ja no és possible de tornar a la llum,/ totes les coses del món han estat creades/ i obscurament servides/ per l'àngel de la sabata i l'espardenya." I Mireia Calafell ens colpeja a *S'ha acabat el bròquil* quan escriu: "No ens servirà de res saber que és tard, /que ens vam deixar robar els sentits,/que quan ho hauríem d'haver dit no vàrem dir-ho."



Eduard Roure

## BADLANDS

## Que espavilin

Si tinc una cosa clara, és que mai em dedicaré a la política; vull dir, més enllà de l'activisme puntual o la militància no partidista. No és pas que descregui dels seus beneficis o la seva utilitat, que em sembla indiscutible –seria la política o la barbàrie–, sinó que em mou prou desig de sinceritat per assegurar que jo no serviria. La vida ens proporciona les experiències pertinents per tal de progressar en qualsevol àmbit en què ens haguéssim considerat ineptes d'entrada, però també va sedimentant una saviesa que ens clarifica els camins que no hauríem d'emprendre de cap de les maneres. Així mateix, trobaria inconcebible ocupar un càrrec de govern qualsevol, en el cas remotíssim que em comprometés amb un partit polític que obtingués en unes eleccions la validació per manar.

Novament, no es tracta de cap reserva displicent o exquisida cap al poder, sinó de la consciència ferma que no me'n sortiria. Estimo prou el proïsme conciutadà per no desitjar-li un mal més que previsible. Afirmo tot això per tal d'atorgar-me el dret de criticar obertament

els governants que gestionen la meua societat, encara que pugui semblar contradictori, que no ho és gens: si aquests governants han decidit dedicar-se a la cosa pública, caldria pressuposar-los un examen de consciència anàleg al que jo em vaig fer en el seu dia. Si es posen en política i governança, és perquè se'n

*Si es posen en política i governança és perquè se'n creuen capacitats i jo els he d'exigir que me'n retin comptes*

creuen capacitats, i jo els he d'exigir que me'n retin comptes, de la mateixa manera que jo els he de retre exercint la meua particular professió, per a la qual em vaig creure apte i solvent i m'hi vaig formar. Suposo que s'endevina per on vaig.

La complexa gestió d'una situació com la pandèmia no és a l'abast de tothom –

per mi i tants d'altres no ho seria–, i per tant necessitem els autènticament capacitats i les capacitades; per molt complicada que sigui de gestionar la crisi, els hem d'exigir les solucions adequades, o almenys la possibilitat certa, plausible, de sortir-nos-en. Si no en saben o no ho poden fer, no ens hem de reprimir de clamar-ho als quatre vents, en plena possessió del nostre dret de queixa, fins i tot d'indignació i ràbia. I també som prou intel·ligents per adonar-nos que sovint s'han trobat dalt de l'administració per interessos prou espuris, o embrancats en vergonyoses i mesquines pugnes partidistes per continuar garantint-se un futur percentatge de vot. El gran paradigma d'aquesta frivolitat el tindríem en la inenarrable Ayuso, però segur que el podríem identificar en altres subjectes, escampats en l'espai que va d'una punta a l'altra de l'espectre de partits espanyols. I qui diu la pandèmia, o Madrid, o Ayuso, diu el procés, per què no. Ja se sabia que no era fàcil. Espavileu o, si no en sabeu més o buscàveu rèdits no admissibles, retireu-vos.



## OPINIÓ



**Josep Burgaya**

DES DE FORA

## Ètica i tecnologia

La ciència i la tecnologia tenen un paper definitori de les nostres vides. Cada vegada més. Tot i que ens resultin incomprensibles els camps d'investigació més avantguardistes i l'ús d'un argot de superexperts, les seves cada vegada més immediates i impactants aplicacions pràctiques transformen l'economia i la societat de manera més espectacular i dràstica del que ho han fet mai les idees polítiques i socials. Ningú va decidir sobre la conveniència o no de desenvolupar i disposar d'internet, però la veritat és que va aparèixer i els canvis que ha provocat, i amb ell tota la cultura digital, ha resultat la major disrupció de la història, com a mínim des de la revolució industrial. Sembla com si el realment important en el món i en les nostres vides no es decidís, sinó que es produeix espontàniament. Les capacitats científiques i tecnològiques actuals, ens situen sovint davant de dilemes ètics i morals d'un cert calat, o almenys ho haurien de fer. Un món aquest privat i al marge de tot control i sense que les prioritats es fixin de forma democràtica. Amb el sistema de cambra fosca, no es garanteix la *llibertat* investigadora de tecnòlegs i científics com algú podria argüir, sinó els interessos empresarials que lògicament hi ha darrere de la costosa activitat recercadora. Les innovacions són de tal calat que sovint es produeixen sense un marc legal prèviament definit, el qual s'haurà de desenvolupar *a posteriori* quan alguns efectes perversos ja s'han establert i quan el debat possible està mediatitzat per interessos ingents que han adquirit les grans corporacions. La lògica monopolista dels gegants de la informàtica i de les grans plataformes d'internet és una prova d'això, tenint els estats que sotmetre a Apple, Microsoft o Google a grans processos judicials per

evitar l'establiment de monopolis i mantenir, almenys les aparences, que continua funcionant el lliure mercat.

Sense caure en una desconfiança malaltissa amb relació a la ciència i la tecnologia, la veritat és que el tema dels límits al que és humanament acceptable existeix, ens ho plantejem o no, com hi ha un problema amb relació al manteniment de la privacitat que algunes aplicacions tecnològiques estan obviant d'una manera quasi escandalosa. La dependència de caire gairebé feudal, de submissió als dissenys i a la lògica de grans corporacions com Apple o Google és preocupant en termes de llibertat individual.

### *La dependència de caire gairebé feudal de submissió als dissenys i a la lògica de grans corporacions com Apple o Google és preocupant*

Una certa idiotesa per a la novetat i pel darrer en aplicacions tecnològiques a la moda ens impedeix discernir o donar importància que estem lliurant la nostra individualitat, la nostra privacitat a grans empreses, intromissió que no toleraríem que fes directament l'Estat. S'ha instal·lat la creença que tot és mesurable i quantificable. Es registra cada clic que fem i cada paraula que introduïm al cercador. Tot és observat i registrat. La tecnologia, en els nostres dies, substitueix la funció que antany estava reservada a la religió. S'ha convertit en una mena de refugi contra tota incertesa, però no

es tolera la llibertat de pensament fora del seu estricte marc de funcionament. S'ha dotat la ciència i les aplicacions tecnològiques d'una funció ideològica, consistent a proporcionar de certesa, ser un punt de referència i proporcionar un sentit a la vida. Sembla com si, a hores d'ara, tota noció de progrés s'hagués concentrat en el coneixement científic i tecnològic.

L'imperi de la tecnologia té els seus perills i les seves disfuncions, així com la necessitat de protegir alguns valors bàsics de la nostra societat que corren el risc de veure's assaltats i arrasats. Potser alguns aspectes dels treballs en biotecnologia són els que resulten més inquietants. Els avenços en aquest camp permeten literalment reescriure el codi de la vida, com qui reescriu la programació informàtica. Hi ha qui considera que els científics d'algunes companyies que estan treballant en això canviaran la raça humana tal com la coneixem avui dia. Això convertiria, comparativament, la revolució digital en alguna cosa minúscula. Ja no es tracta de coneixement biològic per combatre o prevenir malalties, es tracta que per primera vegada en l'evolució un producte de l'evolució pugui modificar-se a través de l'enginyeria. La humanitat, així, podria estar en els albars de la creació de noves espècies, modificar les existents i modificar-se a si mateixa. El darwinisme pot quedar com una cosa del passat en la mesura que la genòmica pugui practicar una arquitectura biològica dissenyada per ajustar-se als desitjos, les bogeries o a les demandes del mercat. Que es pugui reescriure la vida és notablement inquietant, més quan el que és possible científicament no hi haurà codi ètic o prohibició governamental que pugui impedir que s'acabi realitzant.



**Josep Aracil**

## Salvar vides humanes

Recuperar la plena normalitat, parant d'una forma definitiva, els efectes nocius de la pandèmia coronavirus s'ha convertit en una acció prioritària, que cal afrontar de forma racional contemplant totes les alternatives possibles. Entre elles, sense cap tipus de dubtes, per la seva immediatesa, baix cost i eficàcia practica àmpliament demostrada, cal decantar-se pel tractament amb CDS (diòxid de clor).

L'evidència científica àmpliament demostrada en el vídeo celebrat el 31 d'octubre en la Universitat Catòlica de

Múrcia, amb el títol "Medicina basada en la evidència" amb la finalitat de salvar vides humanes, és una informació plenament vàlida i viable, per donar plena credibilitat als tractaments sobre la salut utilitzant CDS.

Per a una administració pública salvar vides humanes esdevé un bé suprem, que està per sobre de qualsevol altra gestió seva del bé comú. Què passa quan una administració pública coneixedora d'un tractament com el CDS, capaç de posar fi a la pandèmia Covid 19, no far res de forma urgent, per tenir-la

en compte amb la finalitat de salvar vides humanes? Al no fer-ho es podria considerar com una administració col·laboracionista d'un presumpte genocidi?

Quan aquest presumpte col·laboracionisme es produeix és evident que també implica les persones amb càrrecs directius, que podent influir en el bé suprem de salvar vides humanes, amb el seu negacionisme, no han fet tot el possible al seu abast per a la seva realització. En tot cas la història i la seva pròpia consciència les acabarà jutjant.

## LLIBRES

## CRÍTICA LITERÀRIA

Miquel Moreno Gayoso

Un crít  
d'alerta  
digitalEL ENEMIGO CONOCE EL  
SISTEMA

Autora: Marta Peirano  
 Editorial: Debate  
 Any d'edició: Barcelona, 8a  
 reimpressió: març 2020  
 Nombre de pàgines: 304

Marta Peirano (Madrid, 1975) és periodista. Fundadora de les seccions de Cultura de *ADN* y *eldiario.es*. Ha estat codirectora de Copyfight i cofundadora de Hack Hackers Berlin i de Cryptoparty Berlin. Autora d'*El pequeño libro rojo del activista en la red*, amb pròleg d'Edward Snowden. Sovinteja debats de radio i televisió.

L'obra porta com a subtítol: *Manipulación de ideas, personas e influencias después de la economía de la atención*. Un assaig exhaustiu, prolíficament documentat i estructurat en set capítols. A partir de les teories del condicionament operant de Skinner, analitza els mecanismes emprats per les plataformes tecnològiques per mantenir-nos en l'addicció del seu ús. Realitza un recorregut històric per l'evolució d'internet, una xarxa dissenyada a prova de monopolis i sense discriminacions de continguts ni d'usuaris, que cridada a democratitzar i universalitzar l'accés al coneixement ha anat esdevenint un escenari opac del capitalisme digital. Consta com als avenços de les funcionalitats del codi digital, dels protocols de connexió telemàtica, dels nous models virtuals implementats per les operadores de telefonia..., no els ha correspost un increment democratitzador de continguts ni de respecte a la privacitat.



La gran aportació documental de l'obra canalitza els continguts sociològics que M. Peirano vol transmetre'ns. Els desenvolupa amb una mirada polièdrica focalitzant temes diversos. Parla sobre la nova recolonització mundial gràcies a la fibra òptica. Insisteix en la funció dels opacs algorismes predictius d'intel·ligència artificial, alimentats per les dades que generem els usuaris, tot emprant l'ordinador o el mòbil, esclaus, sovint, d'una patològica dependència. Ens posa sobre avís de la impune vigilància que patim per les plataformes digitals conxorxades amb organitzacions estatals. Les aplicacions del mòbil tenen accés no només a les nostres dades biomètriques, sinó a multitud d'aspectes de la nostra vida quotidiana. Els algorismes de reconeixement facial són la part de codi més valuosa del món i la més perillosa. Gràcies a ells la Xina és la primera dictadura digital per mitjà del sistema de crèdit social. Vivim controlats sota sentinelles celestials: satèl·lits; tota informació s'acumula en el núvol.

Imprescindible la lectura de l'obra per copsar l'abast del "capitalisme de plataformes" i les conseqüències sociològiques dels mecanismes de desinformació i manipulació de continguts de les xarxes socials que afavoreixen el racisme, el genocidi i la deshumanització.

Mònica Baró/Clijcat

Manual  
d'autoajuda  
per a joves i  
adolescents

Aquest llibre inaugura una nova col·lecció d'assaig adreçada als qui transiten entre l'adolescència i la joventut, i ve a omplir un buit evident en la producció per a aquestes edats.

A mig camí entre l'assaig i el manual d'autoajuda, la periodista especialitzada en feminismes i representacions de gènere Marta Roqueta-Fernández aborda un tema interessant i polèmic com és el de les relacions amoroses i sexuals. Escrit des d'una òptica feminista, el llibre tracta algunes de les qüestions que es plantegen avui, com el valor i la vigència de l'amor romàntic, el poliamor, l'educació sexual a través de la pornografia, la seducció, la violència masclista, la cosificació de la dona o la sororitat. En la seva anàlisi, l'autora fa notar determinades relacions entre el masclisme i el capitalisme i també denuncia la influència dels

mitjans, de la publicitat i del cinema en la determinació dels cànons de bellesa i dels models de conducta que s'apliquen en les relacions amoroses i sexuals, alhora que valora les pràctiques que ens faciliten les tecnologies, que ofereixen oportunitats però també poden ser amenaces.

Escrit en primera persona, Roqueta estableix un diàleg amb el lector i ho fa d'una manera honesta, per plantejar certes tesis però també dubtes, sovint basats en la seva pròpia experiència vital. Sempre que cal, les idees o els conceptes s'il·lustren amb exemples extrets dels productes culturals que més consumeixen els joves, com les sèries i les cançons, però també recorre a exemples de pel·lícules i a fragments de programes televisius, i a anuncis i campanyes publicitàries o a opinions que circulen per les xarxes socials. Però, sobretot, recorre a les frases o a les idees d'altres persones que han estudiat aquests aspectes, com Bell Hooks o Carrie Jenkins, entre moltes d'altres, que recull en una bibliografia temàtica final.

Un llibre molt necessari que va al fons del problema i desmunta alguns dels tòpics que envolten el tema de l'amor i el sexe, i que agradarà, sobretot, a les noies que el llegiran.

## DE LA POMA A LA PANTALLA

Autor: Marta Roqueta-Fernández  
 Editorial: Pagès editors  
 Any d'edició: Barcelona, 2019  
 Nombre de pàgines: 120





## NOVETATS EDITORIALS



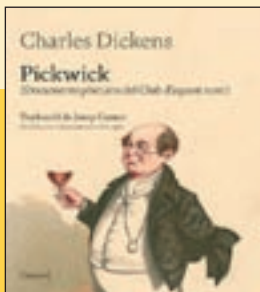
**'La casa de foc'**  
Francesc Serés  
Proa

Francesc Serés surt del silenci literari amb una novel·la extensa, ambientada en un lloc imaginari –la vall del Serperò amb un referent real –la Garrotxa–. Un lloc ple de gent que fuig, com el foraster que busca històries i que fa de fil conductor per endinsar-nos en aquest territori, entre real i màgic. Amb *La casa de foc* ha guanyat el Premi Proa.



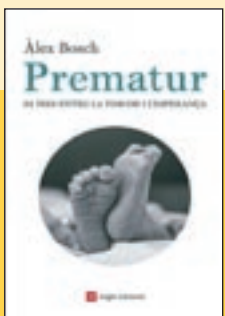
**'Tríptic de la terra'**  
Mercè Ibarz  
Anagrama

Mercè Ibarz i Francesc Serés tenen en comú l'origen, el poble de Saidí, a la Franja. L'any 1993, l'autora va sorprendre amb la publicació de la novel·la *La terra retirada*, que obria un camí narratiu centrat en els canvis del món rural, que va seguir amb *La palmera de blat*. Ara tanca la trilogia amb *Labor inacabada*, final d'aquest *Tríptic de la terra*.



**'Pickwick'**  
Charles Dickens / Josep Carner  
Univers

L'any 1931, Josep Carner va publicar la primera traducció al català de *Pickwick* de Charles Dickens, una obra del cànon de la literatura universal moderna. Carner tenia un gran domini de l'anglès, i la seva versió és gairebé insuperable. Univers la recupera ara en una edició de col·leccionista, amb il·lustracions. Pot ser un bell regal de Nadal.



**'Prematur'**  
Àlex Bosch  
Angle Editorial

El periodista Àlex Bosch explica en aquest relat colpidor un fet viscut en primera persona: el seu fill Roger va néixer a les 26 setmanes d'embaràs i va pesar només 640 grams. La vida d'un nadó prematur que penja d'un fil i l'angoixa amb què viu la família el procés lent fins que és fora de perill, explicades amb de manera molt viva.



**'Supergermans'**  
Pema Maymó  
La Galera

L'editoria Pema Maymó es converteix en autora per explicar aquesta història. A la vida de dos germans, en Pep i la Valentina, apareix un problema: una germana petita, que crida i plora i els envaeix l'espai. Una nit, però, es desperten i veuen que els seus peluixos han cobrat vida i planegen una rebel·lió. Seran capaços ells de controlar-la?

## GEOGRAFIA LITERÀRIA



Llorenç Soldevila

### Carrer Sant Martí

“Carrer de Sant Martí

Com carrer de Sant Martí no n'hi ha pas d'altre a Manlleu; de bellesa en té un sens fi des de que hi nasqué el cor meu.

Al cap del carrer hi ha el Ter, a prop el típic canal que rentant hi fan concert les dones d'aquell veral.

Ben sovint una donzella s'hi arriba per rentar, posa en terra la cistella i mira on es pot posar.

En un lloc on no hi fa nosa ja fa cantar el picador picant roba sobre llosa tota blanca del sabó.

A l'altra banda del riu hi ha la gemada devesa i més amunt, com un niu, penja una casa pagesa.

La casa sempre vigila tots els carrers de Manlleu; sap els secrets de la vila i fa impressió al qui la veu.

I és voltada de redorta que s'embolica amb l'herbam, pel mig de la canya retorta com si els fes de parallamp.

Quan revé la primavera quin goig hi dóna el passar i veieu per la cinglera l'herba hi torna a rebrotar.

Amb les plantes ben florides sentireu aquella olor de les verges margarides i les roses de pastor.

Per branques bellugadisses els ocells hi fan son niu; i canten per les verdisses amb la música del riu.

Quan jo sento l'ocellada i l'aroma de les flors em venen altra vegada la dolçor d'aquests records.

Com carrer de Sant Martí, no n'hi ha pas d'altre a Manlleu; de bellesa en té un sens fi des de que hi nasqué el cor meu..”

Lluís Pou i Solà

#### AUTOR

Lluís Pou i Solà (1901-1975)

#### OBRA

'Records de Manlleu' Tipografia Manlleuena, 1935

#### INDRET

Carrer de Sant Martí

#### MUNICIPI

Manlleu

#### COMARCA

Osona

Situats a la part final del carrer de sant Martí, just davant del canal i dels antics rentants al passeig del Ter és el lloc indicat per llegir aquest poema de Lluís Pou Solà que rememora records d'altre temps i mitifica el carrer que el va veure néixer.



ALBERT LLIMOS

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

146

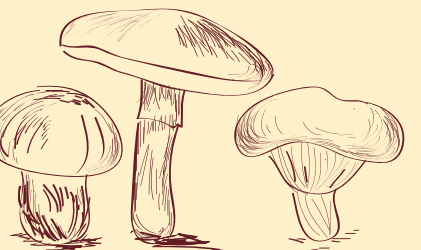


## LÈXIC

## Parlem de bolets. El rei del bosc (i de la cuina)

Entre la gran varietat de bolets que es cullen amb avidesa als boscos catalans, pocs tenen el renom i el regust del **cep**, i també pocs ofereixen una varietat tan gran. Depenent del tipus de bosc en canvia el color, la textura i sobretot el nom. Totes les varietats tenen en comú l'espuma sota el barret i la cama robusta, de vegades del mateix diàmetre que el barret. Per la seva textura densa, semblant al suro, s'anomena **sureny** en bona part del territori. Aquest nom, però, també té variants internes que formen els noms **siureny**, **surenc...** i altres denominacions com **bolet d'ou** o **bolet de bou**, probablement per la seva textura i robustesa. Les varietats de cep es troben pràcticament en

tots els boscos, des d'alzinars surers fins a fagedes humides; el *Boletus edulis* n'és la varietat més apreciada, amb una carn més blanquinosa i el barret d'un marró fosc, que es distingeix dels *boletus reticulatus* o *boletus pinophilus* sobretot pel color de la cama i el bosc on creix. Com es veu pel nom científic, és un dels bolets amb més història i fama culinària, ja que el gènere *boletus* dona nom al gènere català **bolet**. No tots els ceps són comestibles, i alguns poden provocar greus mals d'estómac; és el cas del **mataparent**, una varietat del gènere *boletus* la carn del qual es torna blava quan es trenca. D'aquí en surt l'expressió "blau com un mataparent", per referir-se a tons blavosos forts.



Us animem a seguir aquesta secció i us convidem a fer-nos arribar consultes i comentaris a través de **vic.ass@cpnl.cat**

**Oficines i serveis:**  
granollers@cpnl.cat  
ripolles@cpnl.cat  
vic@cpnl.cat

[www.cpnl.cat/xarxa/cnlosona/](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlosona/)

## ENGLISH IN A BITE



## ANGLÈS

## Who is the President Elect?

After one of the most bizarre US presidential elections in history (and there have been a few!), it seems that it's not 100% certain exactly who has won the election. While we think Joe Biden will be the 46<sup>th</sup> president of the United States, the incumbent president Donald Trump will not, rather predictably, admit defeat, and is alleging mail-in voter fraud, despite not having any evidence to back up his claims.

Let's take a look at some words related to elections that you may see in the news over the next few weeks. Can you match them to their meaning?

## CATALÀ

## Qui és el president electe?

Després d'una de les més estranyes eleccions presidencials als EUA (i n'hi ha hagut unes quantes!), sembla que no és 100% segur qui ha guanyat les eleccions. Mentre que pensem que Joe Biden serà el 46è president dels Estats Units, el president en funcions, Donald Trump, tal com s'esperava, no admet la derrota i al·lega frau en el vot per correu, malgrat que no té cap evidència per defensar les seves queixes.

Fem una ullada a algunes paraules relacionades amb les eleccions que podreu veure en les notícies durant les properes setmanes. Relacioneu les paraules amb el seu significat.

<b>a</b>	lame duck	<b>b</b>	recount	<b>c</b>	Oval Office	<b>d</b>	senate	<b>e</b>	congress
<b>f</b>	front-runner	<b>g</b>	ticket	<b>h</b>	gerrymandering	<b>i</b>	impeachment	<b>j</b>	absentee

<b>1</b>	The names of the candidates running together: usually the candidates for the President and Vice-President.
<b>2</b>	The outgoing President. They are in a weak power politically, as their term will soon end.
<b>3</b>	The manipulation of political constituency maps in order to increase a party's political advantage. In essence, the politicians choose their voters. This is more common in first-past-the post electoral systems (such as in the US and the UK).
<b>4</b>	The place where the President works. This term can also refer to the Presidency itself.
<b>5</b>	A person who cannot vote in person to the polling station, for example, a person who is serving in the military.
<b>6</b>	When the votes are counted again, for example, is the result is close.
<b>7</b>	The candidate who is leading the electoral race, and therefore most likely to win the election.
<b>8</b>	The upper chamber of the US Congress.
<b>9</b>	To charge a leader, for example the President, with a crime.
<b>10</b>	The legislative branch of the US government, which is split into two chambers.

Les solucions de la setmana anterior: ■ 1 h; ■ 2 f; ■ 3 b; ■ 4 e; ■ 5 c; ■ 6 g; ■ 7 d; ■ 8 a; ■ 9 j; ■ 10 i





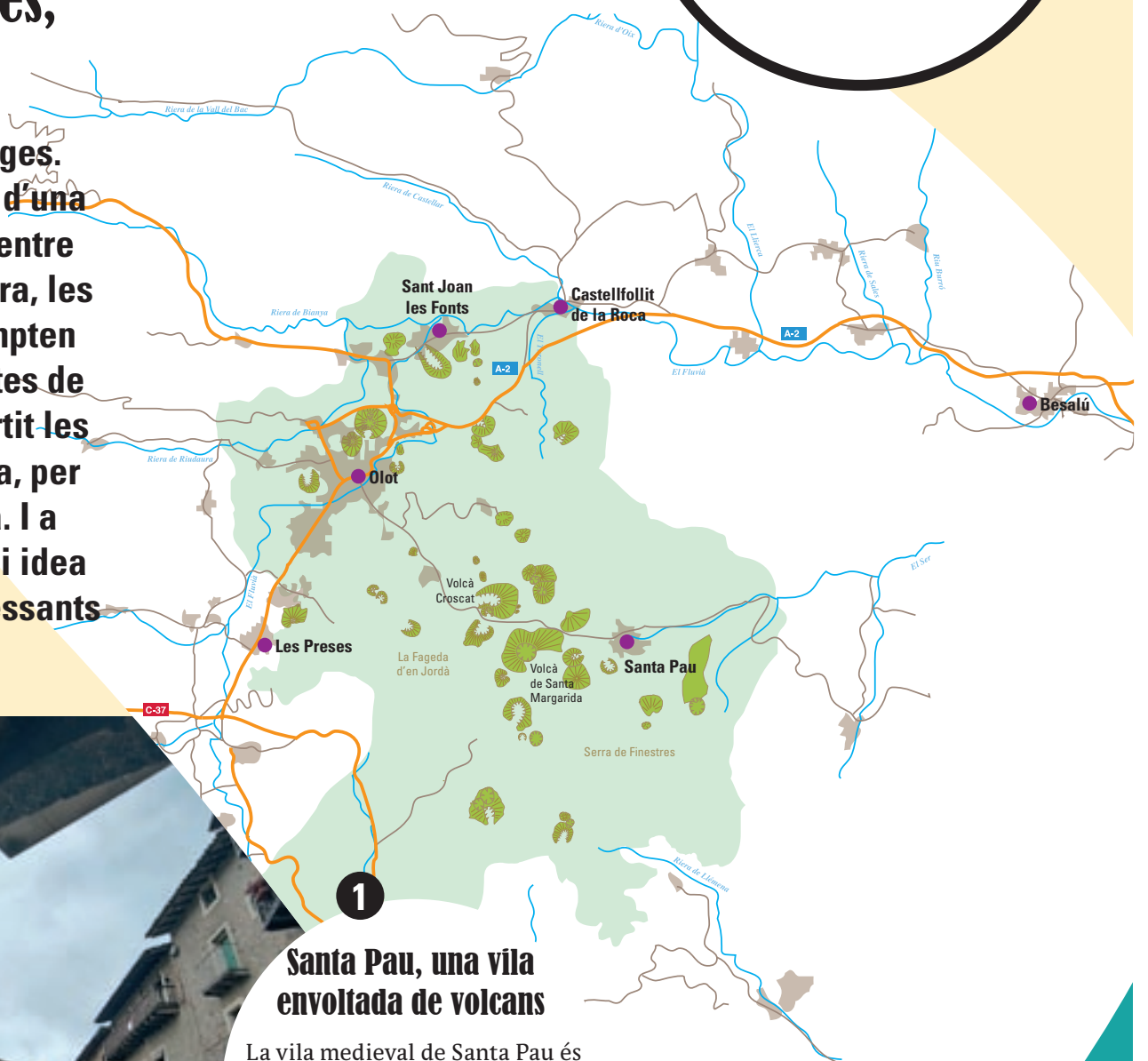
Capítol 11

## La Garrotxa



### Terra de volcans, cingleres, valls i llegums

La Garrotxa és un mosaic de paisatges. Des de cel s'hi poden comptar més d'una quarantena de volcans, imponents entre les planes i les valls. I des de la terra, les famílies pageses i agricultores compten diàriament fesols i preparen farinetes de fajol. Diuen que t'hi han d'haver sortit les dents, en els conreus de la Garrotxa, per entendre i estimar l'ofici de la terra. I a la capital de la comarca, a Olot, s'hi idea una de les architectures més interessants del món.



#### 1 Santa Pau, una vila envoltada de volcans

La vila medieval de Santa Pau és la més rica i variada en fenòmens volcànics de tot el parc natural. El poble abraça el casc antic, on hi destaca la plaça Major o Firal dels Bous. Just al costat s'erigeix el castell, del segle XIII.





La Garrotxa és terra de volcans adormits, colades de lava i parets de pedra seca. Fenòmens naturals que es poden descobrir a peu, en

bicicleta, i sorprenentment amb un recorregut de menys d'una hora. Tots ells al peu de la ciutat o de pobles amb encant que encara conserven la

## UNA MIRADA AL PATRIMONI

2

### La Garrotxa des del cel

La comarca de la Garrotxa fusiona tota mena de paisatges que es poden descobrir a peu. Tot i així, només des del cel s'entén l'equilibri perfecte que conformen. A dalt d'un globus aerostàtic es pot sobrevolar el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, una de les àrees de volcans adormits més interessants d'Europa. A primera hora del matí, i amb les condicions meteorològiques adients, veure la sortida del sol i com es desperta tota la comarca és una de les experiències recomanables. Toni Colom, de Vol de Coloms, fa 28 anys que compleix el somni de moltes persones. Cada dia enlaira persones al cel i els dona el mateix consell: "Per poc que puguis, gaudeix i intenta escoltar el silenci".



### El volcà de Santa Margarida

És un dels més coneguts i visitats de tota la zona volcànica. El de Santa Margarida és un volcà mixt amb un ample cràter circular. A l'interior hi ha l'ermita d'origen romànic de Santa Margarida de la Cot, envoltada d'un prat i de boscos i alzinars.

3



### El tall del volcà Croscat

Durant més de 25 anys, i abans que es declarés parc natural i parc protegit, al volcà s'hi van fer extraccions mineres per aconseguir material per a la construcció. L'any 1991 es van aturar les extraccions. El volcà Croscat és el segon més jove de la península.



seva història medieval. Els camins antics dels remences i les carreteres que vertebrèn tota la comarca tenen al seu pas centenars de punts

d'interès. Des d'ermites romàniques que s'integren dins el paisatge fins a masos rònecs i miradors i cingleres basàltiques espectaculars.



## La Zona Volcànica de la Garrotxa

Al Museu dels Volcans d'Olot hi ha totes les respostes de la Zona Volcànica de la Garrotxa, un territori amb una quarantena de volcans i més de vint colades de lava. De fet, la comarca és el millor exemple de paisatge volcànic de la península Ibèrica. Tot plegat es concentra al centre dins el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, on hi ha cràters rodons o esvorellats. El Museu dels Volcans explica a la vegada els ecosistemes de la Garrotxa, com les rouredes, les fagedes o els alzinars, i també com es produeixen els fenòmens sísmics arreu del món.

El santuari de la Salut, que s'erigeix sobre Sant Feliu de Pallerols, és un mirador esplèndid per veure la vall d'Hostoles, la vall d'en Bas, el Canigó, el golf de Roses i l'Alta Garrotxa.



## EL poble medieval de Besalú

Besalú és una de les joies medievals de la comarca de la Garrotxa. El conjunt històric és un dels més ben conservats de Catalunya, amb edificis religiosos com l'església del monestir de Sant Pere. L'entrada al nucli antic pel pont Vell és un dels símbols de la vila. El pont el van fundar al segle XI i ha estat reconstruït al llarg del temps. Té 105 metres de llarg i 30 metres d'alçada a la torre central. El nucli antic també amaga el micvè i la sinagoga. L'any 1964, es van descobrir els banys jueus de purificació de Besalú, que juntament amb els de Girona són un dels més conservats d'Europa.





La terra volcànica de la Garrotxa fa créixer productes singulars amb molta insígnia. Els fesols de Santa Pau, el fajol, el farro o els embotits

són les joies gastronòmiques d'una comarca en què l'ofici de la terra és indispensable. De tot això, s'ha consolidat la marca Cuina Volcànica.

## UN TAST GASTRONÒMIC



### Els fesols de Santa Pau, el llegum fi i de ràpida cocció de la Garrotxa

A Santa Pau s'hi cultiva un dels principals atractius gastronòmics de la Garrotxa: els fesols. Es conreen en terra volcànica, són petits, de forma arronyonada i amb la pell molt prima. A la cuina són molt apreciats perquè un cop cuits són molt saborosos i tenen una textura molt fina i tova. La família de Lluís Suñer n'ha cultivat tota la vida a la finca de la Canova. Un cop s'ha fet la collita, cal triar i destriar la grana blanca.



### L'Hostalet, els fogons de la Vall d'en Bas de cuina tradicional i volcànica

Dos matrimonis de la zona, de família, van decidir obrir el restaurant L'Hostalet amb 24 anys. Ho van fer al cor del poble dels Hostalets d'en Bas. 38 anys després i amb una nova generació al capdavant, la família de Josep Colom continua oferint cada dia cuina volcànica amb productes de proximitat. Considera que van ser pioners a l'hora de cuinar amb productes de quilòmetre zero com la patata mora i el fesol.



### La Cuina Volcànica: recuperar i actualitzar els productes de la Garrotxa

Cuina Volcànica és un col·lectiu de restaurants i professionals que des del 1994 treballen per promoure la gastronomia de la comarca. Tenen l'objectiu de recuperar, mantenir i actualitzar els productes i el receptari de la cultura gastronòmica de la Garrotxa. D'entre desenes de restaurants, destaquen Les Cols, a Olot i amb dues estrelles Michelin, i Ca l'Enric, amb un estrella i situat a la Vall de Bianya.

## UN PASSEIG AMB PARADES



### La cinglera de Castellfollit de la Roca

El poble de Castellfollit de la Roca està situat dalt d'una cinglera basàltica que està formada per dues colades de lava superposades. Té cinquanta metres d'alçada i gairebé un quilòmetre de llargada retallada pel riu Fluvià. El poble és una de les portes d'entrada al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. A més, és un dels pobles amb més encant de la comarca juntament amb Besalú, Santa Pau i els Hostalets d'en Bas. Des dels estrets carrerons del poble s'arriba a l'església de Sant Salvador, que s'erigeix a l'extrem de la cinglera i des d'on hi ha vistes privilegiades de la vall del Fluvià i l'Alta Garrotxa. Tot i això, per aconseguir una fotografia de postal de tota la cinglera cal baixar fins a la passera del riu Fluvià, des d'on s'alça imponent.

### La Vall d'en Bas

La Vall d'en Bas és un extens municipi que està situat a la part sud de la Garrotxa. Es va crear

l'any 1968 per la fusió dels antics municipis de Sant Esteve d'en Bas, Sant Privat d'en Bas, Joanetes i la Pinya. El Puigsacalm i el massís de Santa Magdalena formen una de les siluetes més característiques de l'entorn. A més, és un dels territoris més fèrtils de Catalunya. La concentració de terres agràries entre els pagesos de la vall i la creació de la cooperativa d'agricultors, a principis dels anys 70, van fer que s'hi traccessin les actuals carreteres que travessen els diversos nuclis de població i veïnats.



### RCR, l'epicentre de l'arquitectura

L'equip que formen Rafael Aranda, Carme Pigem i Ramon Vilalta ha situat Olot i tota la comarca de la Garrotxa a l'avantguarda de l'arquitectura. Els arquitectes RCR creen obres i intervencions basades a maridar paisatge i arquitectura. De fet, la seva originalitat els ha portat a obtenir diversos premis, per exemple l'any 2017 el Premi Pritzker, considerat el Nobel de l'arquitectura. A



tota la comarca hi ha empremta de la seva feina. A Olot, a més del restaurant i els pavellons de Les Cols, hi ha el pavelló de bany Tossols-Bassil, una construcció discreta i elegant al costat del riu Fluvià, i també l'estadi d'atletisme, amagat al mig d'un bosc de roures centenaris. També han dissenyat l'itinerari que s'endinsa pel Parc de la Pedra Tosca. L'equip d'arquitectes ho idea des de la Foneria Barberí, un espai dedicat antigament a l'art de fer campanes i que s'ha convertit en l'estudi de la seva arquitectura avantguarda.

### Les Festes del Tura

Les Festes del Tura de la ciutat d'Olot estan considerades unes de les festes majors més importants de les comarques gironines i de tot Catalunya. Són festes gratuïtes, populars i al carrer amb espectacles i activitats culturals amb desenes d'entitats implicades. Se celebren al voltant dels dies 7 i 8 de setembre i els actes protagonistes són la ballada de gegants i nans a la plaça.



## MÚSICA

### EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

#### RY COODER 'Paradise and Lunch'

Reprise, 1974

Ry Cooder és un dels millors guitarristes de rock, folk, blues, tex-mex o del que sigui, però no és gaire famós, tot i que a finals dels seixanta del segle passat va estar a punt de substituir el difunt Brian Jones als Rolling Stones, amb els quals ja havia col·laborat en un parell de discos. Aquí possiblement el recordem més perquè la seva *slide guitar* es lamentava insistentment a la tristíssima pel·lícula de Wim Wenders *Paris, Texas*, de 1985. O perquè juntament amb Wenders es va dedicar a recuperar, als anys noranta, els músics cubans del Buena Vista Social Club en un magnífic documental. Però bé, Ry Cooder ha gravat una quarantena de discos, molts de bandes sonores de pel·lícules compostes per ell, i aquest *Paradise and Lunch*, el quart, possiblement sigui el millor. És una barreja-barreja de cançons: només una és seva, "Tattler"; la resta va des del gòspel, la divertida "Married Man's a Fool"; la cançó

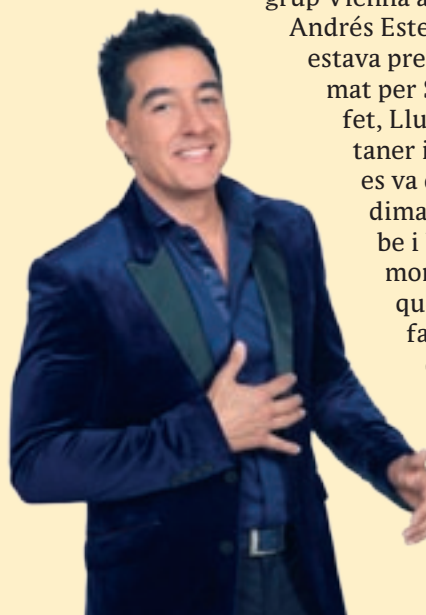


tradicional, "Jesus on the Mainline", fins a èxits del pop com "It's All Over Now", de Bobby Womack, i "Mexican Divorce", de Burt Bacharach. El resultat és que, malgrat ser cançons d'estils tan diferents, l'àlbum sona homogeni a més no poder. De fet, una altra de les virtuts de Cooder és que és un esplèndid arranjador. I aquí es nota. Als seus 73 anys, Cooder continua gravant discos i actuant.

### NOTES

#### El madrileny Juan Valderrama guanya el Terra i Cultura

Sorpresa en la 13a edició del Premi Miquel Martí i Pol del certamen Terra i Cultura impulsat pel Celler Vall-Llach. I és que el guanyador no ha sigut cap artista dels Països Catalans sinó el compositor i cantant madrileny Juan Valderrama. L'artista és fill dels cantants de cobla Juanito Valderrama i Dolores Abril i tot i que és periodista de formació ja fa anys que es dedica també a la música. Valderrama ha estat premiat per la musicació que va fer de *Podries*, un poema de Joana Raspall que surt al llibre-disc *Mujeres de carne y verso* que el madrileny va publicar a finals de 2019. A *Podries*, Valderrama no cantava sol sinó que ho feia acompanyat de Maria del Mar Bonet i Las Migas. A part de Valderrama, el jurat també ha lliurat un accésit a l'adaptació de *Cançó*, un poema de Miquel Martí i Pol musicat per Selma Bruna i interpretat pel trio Marala. Els altres tres finalistes eren Pau Alabajos amb l'adaptació de *Vuit de març* de Maria-Mercè Marçal; Feliu Ventura amb *Sàpigues*, company de Joan Oliver (Pere IV), i el grup Vienna amb *Petita mort* de Vicent Andrés Estellés. Pel que fa al jurat, estava presidit per Lluís Llach i format per Sílvia Bel, Eduard Escofet, Lluís Gendrau, Ramon Muntaner i Josep Roca. El veredictes va donar a conèixer aquest dimarts a través de YouTube i l'acte de lliurament de moment s'ha ajornat fins que la situació sanitària ho faci possible. Durant l'acte de dimarts, Llach també va avançar que a partir de l'edició vinent es donarà un premi especial a la millor musicació d'un poeta viu "per afavorir així la difusió dels autors contemporanis".



### EL TEST Genís Pratdesaba



**Primer instrument que vas tocar?** El primer i únic, i ja de gran, és el baix. **Primer grup del qual vas formar part?** Vam muntar una banda amb un grup d'amics, però res *sèrio*. De bolos, cap. **Primer disc que et vas comprar?** Un d'AC/DC. **Quants discos tens?** De discos de vinil en dec tenir un miler. I això sense comptar CD ni cassetts. **Salva'n tres.** *On Parole*, de Motörhead; *Get Ready*, de Rare Eharth, i *Back In Black*, d'AC/DC. **Grups (o músics) de capçalera.** AC/DC, Ramones, Motörhead, Deep Purple, Los Rápidos, Los Del Rayo, Lone Star... **Un concert (com a públic) per recordar.** AC/DC a Lisboa l'any 2017.

## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



#### BUHOS 'El dia de la victòria'

Després d'un any sense trepitjar escenaris (i no per culpa del coronavirus, sinó perquè abans ja ho havien decidit així), els Buhos tornen amb un disc continuista marca de la casa. Cançons energètiques i visceralment ideals per corejar en directe amb una cervesa a la mà. Fetes a mida per un tipus de bolos que, ara mateix, ni es programen ni sembla que es puguin programar a curt ni a mitjà termini. Tancant els ulls, però, i escoltant la veu greu de Guillem Solé, és fàcil transportar-te a una festa major precoronavirus. Tant de bo que ho puguem escoltar en directe l'any vinent.



#### EDUARD INIESTA 'Trajecte animal'

*Trajecte animal* és ja el desè disc en solitari d'Eduard Iniesta, un dels guitarristes de més prestigi als Països Catalans reconegut per haver acompanyat patums com Marina Rossell, Miquel Gil o Jaume Aragall, entre molts d'altres. Amb aquest nou disc, però, Iniesta fuig de les músiques del món i la cançó d'autor on el teníem encasellat i s'estrena com a rocker amb una proposta d'alt voltatge on dominen les guitarres elèctriques i els riffs esmolats. Les nou peces del disc són totes en català i qui canta és el mateix Iniesta. Un disc honest i sincer.



#### MAGALÍ SARE i MANEL FORTIÀ 'Fang i núvols'

Magalí Sare és la veu dolça i angelical que va meravellar tothom al Quartet Mèlt, però des de fa uns anys que també és molt més. Ha debutat en solitari, ha cantat al costat de Clara Peya, ha col·laborat amb dotzenes d'altres músics i ara amplia el ventall estrenant-se discogràficament al costat del contrabaixista Manel Fortià per facturar un disc on conviuen el jazz i la música tradicional. Així, peces com el *Testament d'Amèlia* sonen al costat de melodies iberoamericanes com *Angelitos negros* en un disc arriscat, cru i juganer.

## TECNOLOGIA

Arnau Jaumira

## IBAI LLANOS, EL FENOMEN D'INTERNET

Paraules com *Twitch*, *streamer*, *caster* o *unboxing* poden sonar a xinès per bona part de la població, però cal començar-les a tenir en compte. El consum de continguts digitals canvia dia rere dia però ja fa un temps que hi ha una tendència clara. El final de la televisió lineal en futures generacions és cada cop més a prop. El consum a la carta en plataformes és molt gran i un dels grans exponents és Twitch, una plataforma propietat d'Amazon preparada en un principi per retransmetre videojocs però que s'ha reconvertit en una espècie de YouTube amb contingut en directe a mans de veritables *influencers* que juguen, miren vídeos comentant-los o senzillament parlen amb la gent. Auronplay o el Rubius són noms que ja fa anys que tenen molts seguidors a YouTube. Tots dos es van passar a Twitch on fan directes de quatre o cinc hores cada dia i són seguits per milers de persones que busquen interactuar-hi en un xat que mai para quiet.

L'autèntic fenomen d'aquest 2020 a Twitch però també en general és un basc. Ibai Llanos és de Bilbao, té 25 anys i milers (per no dir milions) de seguidors a les xarxes socials. El 2014 comentava partides amb el seu amic de tota la vida Ander Cortés. Ho feien per pura diversió però afegint molts comentaris divertits i molta fantasia a les retransmissions. Això va fer que aquell mateix any passés un càsting amb la LVP (Lliga de Videojocs Professional) per començar a *castejar*, un nou verb sorgit d'aquesta indústria que defineix els narradors de partides de videojocs. Va començar amb el League of Legends, un videojoc que té milions de jugadors arreu del món. Amb la LVP va anar evolucionant i va començar a fer-se famós en el món dels videojocs comentant partides per internet però també en esdeveniments en directe. El 2016 ja es va traslladar a Barcelona per dedicar-se per complet a fer de *caster*. El salt definitiu per Llanos, però, va arribar aquest 2020 quan al mes de febrer es va anunciar el seu fitxatge per G2 Esports, un club d'esports electrònics (els e-sports) amb seu a Berlín i fundada per Carlos Rodríguez, més conegut com a Ocelote, un exjugador de League of Legends.

Llanos hi arribava com a cap de cartell però ho feia acompanyat dels seus amics Ander Cortés,

Antonio Pino Reven i Ernesto Folch BarbeQ i no per jugar a cap videojoc sinó per crear continguts. Tots ells viuen des del febrer en una gran mansió a Sant Cugat amb l'objectiu de crear continguts. L'èxit és rotund i Ibai Llanos, amb el seu carisma i humilitat particulars, s'ha convertit en un dels personatges més influents d'internet d'aquest 2020. Els seus *streams* (les retransmissions en directe a Twitch) arriben ara ja a reunir prop de 200.000 persones alhora. Ja té més de 3 milions i mig de seguidors en aquesta xarxa

*L'«streamer» basc Ibai Llanos és segurament el personatge més influent d'internet d'aquest 2020 amb milers de seguidors*

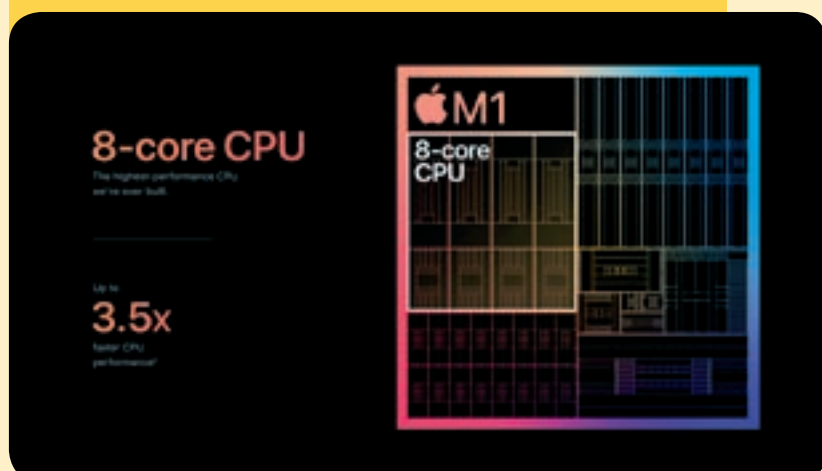
i prop de 40.000 subscriptors (que paguen una quota mensual de 4,99 euros o fan servir la subscripció gratuïta inclosa a Amazon Prime). La subscripció permet molts cops accedir a sorte-

jos de productes tecnològics com PlayStation 5 o mòbils, etc., que Llanos sorteja en els seus directes. Productes que molts cops les marques li cedeixen gratuïtament com a publicitat. Aparèixer a un *stream* d'Ibai és sinònim d'abast i de publicitat directa en un *target* molt clar: joves d'entre 15 i 35 anys, aficionats als videojocs i a la tecnologia i a les xarxes socials.

Per això no és gens estrany que els últims que s'hi han abocat hagin estat ni més ni menys que dues marques potentíssimes com Sony i Netflix amb el llançament de la PlayStation 5. Llanos feia dies que anunciava que dilluns passat faria un *unboxing* (un vídeo ensenyant el paquet, desfent-lo, connectant-lo i engegant el dispositiu per primer cop) de la nova consola. Al final, però, tot resultava ser un curtmetratge de terror psicològic. El primer curt fet en rigorós directe durant un *streaming*. En uns estudis de Badalona van replicar exactament l'habitació de Llanos i amb Netflix i Jaume Balagueró, director de la saga REC, al darrere. De fet van fer només el tràiler (que es pot veure al canal d'Ibai al YouTube i ja té tres milions de visites en tres dies) i es podrà veure sencer el 24 de novembre en exclusiva a Netflix. El fenomen d'Ibai no para de créixer.



## Apple fa un gran salt amb un nou xip



Apple mai es cansa d'intentar sorprendre, però aquest cop ho poden haver fet molt. El moviment que van anunciar dimarts és valent per la seva envergadura: deixen enrere l'era Intel amb els processadors x86 i en comencen una de nova amb processadors d'arquitectura ARM. Uns processadors que fins ara només s'havien

utilitzat en telèfons mòbils o tauletes i també en algunes televisions. Ara, però, ha arribat el moment de transportar aquesta tecnologia als ordinadors.

Els grans avantatges són que al ser una tecnologia pensada per a telèfons mòbils, és molt petita i en un mateix xip s'hi inclouen no només el processador central (CPU) sinó que també hi ha el processador gràfic (GPU), la memòria i la xarxa

neural. Fins ara tot això es trobava distribuït per l'ordinador, però ara la idea és que treballi de forma conjunta. Apple ha creat el xip M1 i els resultats prometen ser trencadors i capaços de provocar canvis en el sector. A l'espera de les primeres proves reals, alguns experts s'atreveixen a dir que ara com ara el

nou xip M1 supera tot el que hi ha actualment al mercat i a més ho fa amb un consum energètic baix i amb molt poc escalfament.

Això permetrà que els ordinadors guanyin en autonomia i podríem arribar a estar 17 hores navegant per internet o fins a 20 hores si estem veient vídeos. A més a més, el baix

escalfament ha fet que Apple hagi acabat prescindint de ventilador en algun dels nous models de portàtils que també va presentar dimarts i que ja inclouen el nou xip. Surten a la venda la setmana vinent els nous MacBook Air, MacBook Pro i Mac mini, de sobretaula.

*Porten la tecnologia dels mòbils als ordinadors aconseguint simplificar el processador i molta més eficiència*



## ECONOMIA

### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# REFORMA POC REFORMISTA

La comissió de seguiment del Pacte de Toledo ha fet, finalment, una vintena de recomanacions com a base a una futura reforma del sistema de pensions. Han estat quatre anys de debat per arribar a unes conclusions que, de fet, configuren una paradoxa: serà una reforma poc reformista. Un cert contrasentit, si es té present que el sistema porta deu anys amb grans dèficits –aquest any previsiblement agreujats de manera superlativa arran de la crisi de la Covid-19.

Entre la vintena de recomanacions que la comissió parlamentària apunta per al posterior debat del govern espanyol n'hi ha una de prèvia, una mena de recomanació zero, que és la que després s'acaba reflectint en la resta: no hi haurà cap renúncia al que han estat les bases del sistema fins a l'actualitat. El sistema continuarà sent que els pensionistes actuals reben les prestacions basant-se en les cotitzacions dels treballadors actuals, que quan els jubilin les rebran dels treballadors actius en aquell moment. A partir de no canviar els principis, les resta de recomanacions venen a ser uns retocs i no necessàriament amb tendència a reduir la despesa o a incrementar els ingressos, sinó més aviat a fer un intercanvi de partides que, si bé afavoreixen la Seguretat Social, acaben en un joc de vasos comunicants amb resultat igual a zero.

Un dels canvis més rellevants és, precisament, aquest traspàs de despesa. Fins ara, algunes partides que es pagaven a través de la caixa de la Seguretat Social no formaven part exactament del sistema. La Seguretat Social ha hagut de suportar bonificacions a empreses, tarifes planes a autònoms, prestacions derivades de la cura de nadons o complementos de maternitat que li són aliens. Són les anomenades despeses impròpies, entre les quals alguns autors també assenyalen les pensions de viduïtat o d'orfanat. No és que aquestes prestacions s'hagin de deixar de pagar, sinó que haurien de sortir d'una altra caixa –els pressupostos generals de l'Estat i, per tant, suportades pels impostos i no pas per les cotitzacions dels treballadors en actiu–. Retirar aquestes despeses impròpies significaria reduir la factura de la Seguretat Social en

un import d'entre 15.000 i 17.000 milions d'euros (aproximadament el dèficit de l'any passat).

L'altre gran titular que es pot extraure de les recomanacions aproximadament consensuades entre els partits parlamentaris és el retorn a les revisions anuals de les pensions sota la base de l'índex de preus de consum (IPC per als amics). En una revisió del sistema sota govern del PP s'havia manifestat la impossibilitat de garantir que el sistema pogués seguir suportant aquesta *indexació* i el va vincular a l'evolució dels ingressos del sistema, amb un mínim del 0,25% d'increment si aquests no creixien prou. Va ser el que van incrementar-se des que es va decidir aquest sistema, anomenat factor de sostenibilitat, fins que va haver-hi el canvi de govern després de la moció de censura contra Rajoy.

Hi ha encara una tercera novetat que comportarà que els treballadors que es jubilin puguin escollir com a base de la cotització els salaris percebuts en els 25 anys que li hagin resultat més favorables i no, com fins ara, els 25 últims. Hi ha encara algunes altres modificacions, com els incentius

per allargar la vida laboral més enllà de l'edat de jubilació, i alguns límits a les jubilacions anticipades –que ja es veurà si el govern és capaç de fer complir, per exemple, a determinades entitats bancàries ara que s'anuncia una nova espiral de reduccions de plantilla–. Altres mesures afegixen més opcions per a plans de pensió alternatius, amb els plans d'empresa com a eix principal.

Són recomanacions que encara han de passar tràmits parlamentaris i aprovacions governamentals, però que marquen, si no la lletra, almenys sí la música del que vindrà en els anys vinents. La música sona a un increment del cost per a un sistema que està molt tensionat. És cert que es descarreguen algunes despeses impròpies, que contribuiran a reduir el dèficit de la Seguretat Social a canvi d'incrementar el dèficit corrent si no hi ha un increment d'impostos per un import equivalent, però algunes de les mesures anuncien més increment de despesa que no pas estalvi.

Incrementar la despesa implica haver d'incrementar també els ingressos, perquè aconseguir que l'edat real de jubilació s'aproximi per fi a l'edat legal és només un estalvi parcial. Més ingressos hauria d'implicar que el mercat de treball tingués capacitat per pagar millors salaris als treballadors en actiu, un extrem que s'aconsegueix a través d'un sistema amb més productivitat, o també de generar molta ocupació que s'hauria de cobrir amb la immigració o després d'un gran creixement de la natalitat. El que es porta a aprovació dels partits parla poc de la necessitat de millorar les condicions del mercat de treball per incrementar els ingressos. Tot plegat en un any en el qual el dèficit del sistema de la Seguretat Social marcarà rècords (es calcula un 4,1% del PIB, 45.000 milions d'euros). Les reformes del sistema provoquen sempre inquietuds, perquè quan es parla de Seguretat Social, reforma és generalment sinònim de retallada. Però sempre és millor intentar una reforma que la conseqüència de no afrontar-la, que és la tisorada abrupta. Per saber la diferència entre fer reformes o deixar que passi el temps, només cal consultar els grecs.



PIXABAY

## INDICADORS

### Electricitat més barata

El rebut de la llum de l'usuari mitjà ha caigut un 7,8% anual a l'octubre, segons l'anàlisi de FACUA-Consumidores en Acción. L'import s'ha situat en 64,61 euros, davant els 70,08 euros del mateix període de 2019. L'evolució mensual del rebut ha baixat un 3,2% i ha interromput una tendència de pujades de cinc mesos, després que a l'abril la factura se situés en un mínim històric de 55,71 euros.

### Més noves empreses

La creació de societats mercantils a Catalunya torna a créixer després de dos mesos consecutius a la baixa. Al setembre, a Catalunya van néixer 1.118 empreses, un 18,2% més respecte al mateix període de l'any passat i un 8,5% més en comparació amb l'agost, segons dades de l'INE. No obstant això, es van dissoldre fins a 86 empreses al país, un 28,4% més respecte al setembre de l'any passat.

## CULTURA POPULAR

AMIC

### Final de la Sardana de l'Any amb accent osonenc i vallesà



Les noves mesures per contenir la Covid han obligat a redissenyar de nou la final que decidirà la millor sardana de l'any 2019. L'esdeveniment es farà en directe (a les 17.30 hores) des del Teatre de La Passió d'Esparreguera, on hi haurà els presentadors i els artistes, però eliminarà la part presencial, que preveia l'assistència del públic al mateix teatre, i serà enterament en línia, a través del canal de YouTube de la Confederació Sardanista de Catalunya i de la pàgina del concurs. L'acte comptarà amb els parlaments del vicepresident del govern, Pere Aragonès, i la consellera de Cultura, Àngels Ponsa.

“La final d'enguany s'ha reconvertit en un espectacle televisiu, no tindrà espectadors asseguts al teatre sinó que els presentadors interpel·laran el públic, que seguirà la gala des de casa i en directe.” Així ho explica Xavier Tresserras, el president de la Confederació Sardanista de Catalunya, entitat que ha apostat d'aquesta manera per poder celebrar aquesta cita tan important en el calendari sardanista i de la cobla.

L'esdeveniment, que compta amb el patrocini de Bon Preu i Esclat, mantindrà el programa previst, amb una primera part on sonaran les peces finalistes i una segona amb les actuacions en directe des del teatre i el lliurament dels premis en les tres categories (Premi Popular, Premi Joventut i Premi de la Crítica).

Entre l'una i l'altra hi haurà finalment deu minuts de mitja part, que serviran perquè els espectadors puguin votar la millor sardana a través del web i des de qualsevol dispositiu mòbil. Tresserras ha explicat que per participar-hi caldrà estar ben atent a la gala, perquè “durant l'emissió de les 12 sardanes finalistes, els presentadors, Queralt Pedemonte i Pau Benavent, diran una paraula clau, i aquesta paraula

s'haurà de seleccionar en el moment de fer la votació”.

#### Registrament previ

Per poder-hi participar, caldrà registrar-se prèviament a la web del concurs, on es detallaran totes les instruccions necessàries. El termini estarà obert fins al dia anterior, el 13 de novembre. El president de la Confederació ha insistit que s'ha treballat per aconseguir un sistema molt senzill i intuïtiu, per tal d'assegurar que tothom qui vulgui pugui votar.

Per anar preparant l'ambient de la final, les ràdios que han participat en la promoció del concurs i la pàgina de La Sardana de l'Any han anat emetent unes càpsules especials les quatre setmanes prèvies a l'esdeveniment. Seran quatre gravacions diferents amb les 12 sardanes finalistes i les tres candidates al Premi de la Crítica i al Premi Joventut.

#### Sardanes d'Osona i el Vallès Oriental

Entre les tres sardanes finalistes al Premi de la Crítica hi ha *Un mar de verdor*, referenciada a Sant Sadurní d'Anoia, on es va estrenar l'1 de novembre de 2019, i que ha estat composta pel centellenc Joan Druguet, contra baixista de la Cobla Sant Jordi - Ciutat de Barcelona. Pel que fa a les candidates al Premi Popular hi apareixen *Estímul cardedeuenc*, estrenada a Cardedeu el 24 de febrer de 2019 i que és obra de Joan Lázaro; *Jardins de la Torreta*, escoltada per primer cop a Montmeló el 21 d'abril de 2019 i que Amadeu Escoda va dedicar al montmeloní Domingo Domingo, i *El castell de Gurb*, que Carles Santiago va estrenar amb ocasió de l'Aplec Comarcal d'Osona el 6 de juliol de 2019.

## JARDINERIA

Floresyplantas / AMIC

### 'Corokia maori', una planta de moda

Entre les plantes que ara estan de moda hi ha la *corokia maori*, una novinguda de Nova Zelanda a Europa i que ha vingut per quedar-se. Estem davant una planta singular minimalista de la qual sentirem parlar i molt durant els pròxims anys. Pot ser utilitzada

tant com a planta d'interior com d'exterior. Pel seu aspecte fins i tot es pot conrear en modalitat bonsai.

Deriva del nom indígena *maori korokio*, però popularment se la coneix com a arbust de malla de filferro, en al·lusió al seu aspecte vegetatiu, nom que la descriu com a forma única de la planta.

És un arbust de creixement lent però amb el temps arriba a aconseguir una altura que pot supe-



rar els tres metres i una amplària d'uns dos metres. Les seves fulles perennes són diminutes i creixen sobre les seves tiges sinuoses i recobertes de petits pèls platejats. Aquestes són de color verd grisenc amb la part inferior platejada i peluda que fa una sen-

sació suau i llanuda.

Aquesta planta floreix a la primavera i l'estiu amb petites flors grogues fragants en forma d'estrella que eventualment es converteixen en baies vermelles.

La seva ubicació ha de ser en una zona ben il·luminada, i quant a reggs com més millor, ja que és una planta que tolera molt bé la sequera.



## GASTRONOMIA

Eva Remolina Torres / AMIC

### Quina sal és millor per a la nostra salut: propietats i diferències

Sals de taula, iodades, naturals, de l'Himàlaia... de sals n'hi ha moltes. Però sabem la diferència entre elles i quina és la més beneficiosa per al nostre organisme? Intentem aclarir les propietats i diferències entre elles. Conèixer-les és important, perquè triar una bona sal pot contribuir a la millora de la nostra salut. No obstant això, tampoc ens enganyem. La sal no deixa de ser sal, independentment del seu color, el seu origen o el procés d'elaboració. L'Organització Mundial de la Salut no en recomana un consum superior a cinc grams al dia sigui del tipus que sigui, però s'aconsella no eliminar-la completament de la dieta, ja que és necessària per al nostre sistema nerviós o per a la hidratació, entre d'altres.

Si n'haguéssim de fer una classificació molt genèrica, podríem distingir les sals entre naturals i refinades.

aspecte tan blanc. En extreure-li les impureses, la converteixen en més soluble. S'extreu dels dipòsits subterranis de sal. És la que té menor valor nutricional i la més tractada industrialment.

#### 2. Sal marina

Aquesta sal no està refinada, per la qual cosa és més rica en clorur, beneficiós per al nostre organisme. El seu origen són les salines. El seu color és més aviat gris pel contingut d'algues marines. Es produeix a través de l'evaporació de l'aigua dels oceans i dels llacs salats. A diferència de la sal comuna no es mol, motiu pel qual els seus grans són de major grandària.

#### 3. Sal de roca

Procedeix de les mines de sal, sent la més coneguda la de Cardona. La seva grandària és major que les anteriors i el seu sabor una mica més amarg.

#### 4. Flor de sal

És una de les sals gourmet per excel·lència. Sol tenir un preu elevat pel fet que s'extreu de manera manual de la primera capa que es forma en la superfície marítima. És una de les sals naturals, sense cap mena de tractament. Té un lleuger sabor picant pel magnesi que conté. El seu major productor és França. Llueix en forma d'escates i té un alt percentatge de clorur sòdic en comparació amb la resta de sals comunes. Una característica és que és hipotònica, la qual cosa vol dir que el seu consum no produeix retenció hídrica.

#### 5. Sal Maldon

Producte també gourmet. El seu nom prové de la regió de la qual és originària, Maldon, a Anglaterra. La seva forma és també en escates i s'afegeix a l'aliment un cop cuinat per potenciar el seu sabor, sobretot el de les carns. La seva extracció és molt manual i utilitzen encara tècniques antigues dels antics saxons. La seva textura és cruixent.

#### 6. Sal de l'Himàlaia o sal rosa

Prové del Pakistan, malgrat que el seu nom ens digui una altra cosa. El seu gra és gruixut. El color ve del ferro, present en la seva composició. És la més pura... o això és el que diuen. Molt apreciada també en la restauració. Una varietat d'aquesta sal és la sal rosa dels Andes, que prové de la serralada del mateix nom.

#### 7. Sal negra

D'origen volcànic, d'aquí el seu color. Les més conegudes provenen de l'Índia i Hawaii. És la que menor poder de saó té.

#### 8. Sal fumada

S'ha tornat molt popular perquè confereix als plats amb els quals es cuina un característic sabor de fumat. En ser molt intensa, se'n necessita molt poca quantitat.

#### 9. Sal cèltica

Procedeix de la mar Cèltica, al sud d'Irlanda. Els seus grans són molt gruixuts, s'assemblen visualment a grans d'arròs bullits. En la seva composició hi ha un gran percentatge d'aigua.



Ens referim a sals naturals quan no han sofert cap mena de tractament des de la seva extracció. Les que conformen aquest grup contenen aproximadament un 84% de clorur de sodi i un 16% d'altres minerals com el silici, el fòsfor, el iode o el magnesi. La unió d'aquests minerals ens proporciona un equilibri en els nostres processos fisiològics. La seva forma sol ser en cristalls, la qual cosa les fa molt més assimilables que unes altres d'aparença més fina.

Per contra, la sal refinada o comuna (denominada de taula) conté una proporció superior de sodi (un 97%), havent-se eliminat la resta de minerals pràcticament durant el procés de refinament. A més, el procés d'asseccament al qual se la sotmet trenca els cristalls i per això la seva presentació té un altre format. En ser sals que no contenen potassi i sí altres substàncies químiques afegides són una mica més perjudicials per a la salut. Dins d'aquesta classificació, trobaríem també la sal iodada, que no deixa de ser una sal refinada i per les seves propietats són molt similars.

Però vegem amb més detall algunes de les varietats que existeixen en el mercat i quines són les característiques de cadascuna.

#### 1. Sal refinada

És la que usem habitualment a la cuina. Està tractada per millorar la seva conservació i per obtenir una major puresa, procés que li proporciona aquest

## ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

### Passes curtes

En certes ocasions la vida es presenta com en un d'aquells somnis en què les cames ens pesen tant que no podem avançar i que per molt que vulguem fugir d'un perill o arribar a un lloc segur hi ha una força gravitatòria que ens immobilitza i ens impedeix sortir de la nostra presó fictícia. En aquestes situacions de bloqueig és bo fer una parada i comprovar quins són realment els elements que no ens permeten avançar o fins i tot repassar si tenim clar quin és el nostre propòsit o objectiu. La falta d'una direcció clara o un excés d'obstacles solen mantenir-nos en una immobilitat permanent.

Si som capaços de fer aquest exercici d'autoconsciència és molt probable que acabem descobrint que la clau sempre ha estat i estarà a les nostres mans i ja només ens caldrà activar els nostres recursos i començar a avançar. En aquest sentit em ressona

parlar del *kaizen*, el *hansei* i el *lingchi*. Els dos primers conceptes provenen del Japó i el tercer té el seu origen a la Xina.

El *kaizen*, del qual ja hem parlat en altres ocasions, ens recorda la importància d'avançar de forma contínua a través de petites passes. Un propòsit petit és més fàcil de materialitzar que un de gran, i si un cop assolit l'intentem millorar estarem fent girar una roda que lluny d'aturar-se ens pot portar

molt lluny. El *kaizen* ens allibera de tot allò que no ens serveix i reconeix la importància de valorar-ho tot independentment de la seva rellevància o grandària. Aquest és un bon principi per superar obstacles que d'entrada se'ns presenten com a inabastables.

Un cop iniciat aquest procés *kaizen* cal fer petites parades per fer autocrítica i ser autoreflexius per tal de detectar possibles elements de millora que no cal etiquetar com a errors. Simplement identifiquem tot el que cal reconsiderar i corregir per tal de mantenir-nos en la direcció adequada. Si som honestos amb nosaltres mateixos, evitarem trobar culpables i ens centrarem únicament en tot allò que cal replantejar per seguir amb el nostre propòsit. I si ho fem de forma sincera i constructiva estarem en sintonia amb el *hansei* (autoreflexió).

Per últim, parlaré del *lingchi* o la "mort per mil talls". No explicaré les esgarrifoses execucions que es feien a la Xina fins a principis del segle XX i que s'identificaven amb aquest mot, ja que el seu significat és suficientment explícit, el que vull expressar és la importància de no deixar-nos bloquejar per una infinitat de petits mals hàbits. Procrastinar en tot allò que ens fa mandra, posposant fins a l'infinit moltes petites tasques, no ser constants o justificar totes les coses que no hem fet prou bé no són res més que facilitats per agafar un camí que no ens porta enlloc. Moltes vegades no parem atenció a certes deixadeses nostres precisament perquè aparenten ser insignificants, però de la mateixa manera que el *kaizen* ens acostia al nostre objectiu a través de les petites accions, el *lingchi* ens n'allunya a través de les petites ferides que suposen les decisions o accions tòxiques que anem adoptant.

Evitem el *lingchi*, practiquem el *kaizen* com a forma de vida i reflexionem amb el *hansei* per tal d'avançar en la direcció més adequada i no permetre que els nostres somnis paralizadors es converteixin en la nostra realitat.



## L'HORÒSCOP

Roser Bona

**ÀRIES** (Del 21 de març al 20 d'abril)

Mart a Àries es posa directe i sembla que podràs passar a l'acció. Però no vulguis córrer molt perquè podries vessar-la. Converses intenses, però aclaridores, amb la parella.

**TAURE** (Del 21 d'abril al 20 de maig)

Es va tancant una etapa al sector laboral, podria ser un final de contracte o que passis a un altre departament. Algun fet actual modifica la teva filosofia de vida.

**BESSONS** (Del 21 de maig al 21 de juny)

L'atenció se situa bàsicament en el sector laboral, però també en l'econòmic i toca batallar per trobar un cert equilibri. Les circumstàncies et fan més fort i responsable.

**CRANC** (Del 22 de juny al 21 de juliol)

En l'àmbit laboral apliques la imaginació i creativitat i ets ben valorat. La parella pot passar per una etapa difícil o de manca d'autoconfiança i caldrà fer-li costat.

**LLEÓ** (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Es pot donar una col·laboració en un negoci amb un familiar, que ajudaria a millorar l'economia. Et plantejes un canvi important a la llar, una reforma o bé una mudança.

**VERGE** (Del 24 d'agost al 23 de setembre)

Potser tocarà posar pau entre la parella i la família. No afegeixis més llenya al foc; abans de parlar, compta fins a deu. Bons moments en l'amistat, recordant vells temps.

**BALANÇA** (Del 24 de setembre al 23 d'octubre)

Tensió al sector familiar per diferències d'opinió. Usa el teu talent per moderar la situació. Sensibilitat a flor de pell, plora si ho has de fer. Moment molt creatiu.

**ESCORPÍ** (Del 24 d'octubre al 22 de novembre)

La conjunció de Júpiter amb Plutó et pot donar un extra de fe i esperança en el futur. És bon moment per tractar traumes o ferides del passat. Trànsit d'alliberament.

Del 13-11-2020 al 19-11-2020

**SAGITARI** (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

El teu món inconscient és ple d'idees i de records que cal endreçar per sentir-te millor. Fas neteja i tires trastos vells, però també t'allunyes dels que no t'aprecien.

**CAPRICORN** (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Reps en primer pla la conjunció Júpiter/Plutó i això no et deixa indiferent. Comença una nova etapa per tu i podràs aplicar-hi tot el que has après en la darrera dècada.

**AQUARI** (Del 21 de gener al 19 de febrer)

La conjunció de Júpiter i Plutó a la Casa XII inclina a enfrontar qüestions íntimes que no vols que vegin la llum. Et mostres rebel davant qualsevol mena d'autoritat.

**PEIXOS** (Del 20 de febrer al 20 de març)

Possible cop de sort que canviaria alguns plans. És necessari estructurar el temps per no perdre'l. Si tens una inquietud vocacional, no la deixis per les obligacions.



## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS

Pau Vidal

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												

**HORIZONTALS:** 1. Saps allò de “fem un pensament”? Doncs ve just després / 2. Combat la longevitat (almenys en part). Suro fent ostentació de masculinitat / 3. El mànec de la paella. És una fruita?, és un color? Parets de la llar / 4. No se sent, deu ser culpa del megàfon. Veure la vida segons els metges / 5. Captar l'estat d'opinió d'ela pols. Per als inversors és sàdic, fins i tot impietós / 6. Centre històric de Síria. En Pau Riba li va demanar una cursa impossible / 7. Dic, i juro, que és un assumpte de lleis. Per enze i per escuat, caragirat / 8. Pista d'atterratge del tomàquet. Si no enamoraré, almenys en daré mostres. El senyor que s'amaga / 9. Acolorida com l'arc quan surt per llevant. Vi en pastilles / 10. Si no hi hagués acord podria ser un pecat. Badocs, que veieu elefants blaus! / 11. Acabarà amb tu. Era de la Tess, aquesta fitxa d'identificació tan antiga? Als marges de la societat / 12. Teixit típic dels madrilenys. Autointoxicació orgànica / 13. Soporífer fins a extrems patològics. Per uns és fer puntes, per altres entrar al laboratori.

**VERTICALS:** 1. Escarxofi a la butaca el progenitor cubà. Cabuda amb la qüestió del papa?: no, és que té el pap gros / 2. Ve de baix. Elaborada amb esforç i ferro. Espina de turbot / 3. Moixó pitiu i amb xiulet incorporat. Tan dinàmic que sempre està operatiu / 4. Hidrocarburs a repartir. Sorprenent estrall causat per un rasplet / 5. Narració sense res per picar. Absències d'estafes no, d'afectivitat. Sis sense seguretat social / 6. I ara sense afirmació. Hi treballa el pastisser (decapitant el cobrador?). Contenedor de gemecs / 7. I aquest de fetus. Trenc al cap d'un cop de xibeca / 8. Ceràmica d'inspiració xineso-mallorquina. Embolcall però no per regal / 9. Fases de la creixença. Més que el viatge el que li interessa és el tiberi / 10. Responsables de la mort del linx. Brutícia que només fan els lletraferits. Obertura d'obertura / 11. Paralitzaran per tot l'Iran. Estossego amb certa tossuderia / 12. Fragment enregistrat amb una traça del drac. El mínim que es pot fer en aquesta vida.

### SUDOKUS

AMIC

Ompli la quadrícula de 9x9 caselles dividides en subquadrícules de 3x3 amb les xifres de l'1 al 9. No s'ha de repetir cap xifra en una mateixa fila, columna o subquadrícula.

Dificultat: mitjana

	7	4	2	6	9	1		
6	9		1	8	3			
		2			5	9		
9	4				8			1
		1	9					8
5			6					
			8	2				5
1		7		4				3

Dificultat: fàcil

	5		8	3	7		2	9
	8	9		4	2		3	6
4						7	8	
	9	6			3	2	1	
	1			6	9			
3			2				9	
								7
						9	6	
9		3	6		8			

### SOLUCIONS

1	8	7	5	4	6	2	3	9
4	3	9	8	2	1	7	5	6
2	5	6	3	9	7	8	1	4
5	2	8	6	1	4	3	9	7
7	6	1	9	3	2	5	4	8
9	4	3	7	5	8	6	2	1
8	1	2	4	7	5	9	6	3
6	9	5	1	8	3	4	7	2
3	7	4	2	6	9	1	8	5

Dificultat: mitjana

9	4	3	6	7	8	1	5	2
5	2	7	3	1	4	9	6	8
1	6	8	9	2	5	3	4	7
3	7	4	2	8	1	6	9	5
2	1	5	4	6	9	8	7	3
8	9	6	7	5	3	2	1	4
4	3	2	5	9	6	7	8	1
7	8	9	1	4	2	5	3	6
6	5	1	8	3	7	4	2	9

Dificultat: fàcil

1	R	E	P	E	N	S	A	M	E	N	T
2	V	I	T	A	X	O	T				
3	P	A	R	O	N	J	A	L			
4	A	F	O	N	B	I	O	P	S	I	A
5	P	O	L	S	A	R	L	E	U	R	C
6	I	R	I	D	I	C	X	I	S	T	A
7	J	U	R	I	D	I	C	Z	N	E	
8	X										
9	A	D	A	S	I	R	I	A	S	T	I
10	P	A	C	T	E	B	A	B	A	U	S
11	U	S	S	E	R	A	S	T			
12	D	R	I	L	L	A	C	I	D	O	S
13	A	B	O	R	L	A	C	I	L	L	

Tel. Informació (de 9 a 13h)  
93 889 46 59

el9club

Consulteu altres ofertes entrant a:  
9club.el9nou.cat



MP

Museu de  
l'Art de la Pell

Col·lecció A. Colomer Munnery

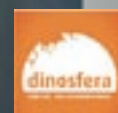
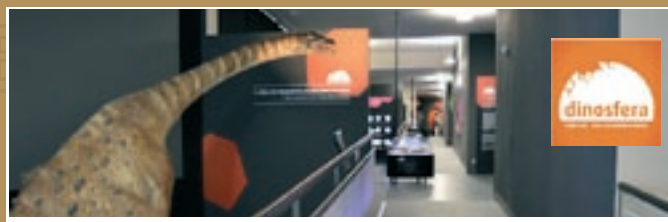
C. Arquebisbe Alemany 5  
08500 VIC  
Tel. 93 883 32 79

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



ÚNIC EN LA SEVA CATEGORIA!  
DINOSFERA US PROPOSA DESCOBRIR LA REPRODUCCIÓ  
DELS ÚLTIMS DINOSAURES D'EUROPA.

C. de les Escoles s/n - Coll de Nargó - Tel. 636417678  
Reserves i informació a: info@dinosfera.com - www.dinosfera.com

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



MUSEU ETNOGRÀFIC DE RIPOLL

Primer Museu d'etnografia de Catalunya  
de Premi nacional de cultura 2012

Pl. de l'Abat Oliba s/n - Tel. 972 70 31 44 - Ripoll  
museuderipoll@museuderipoll.org

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



El Museu del Ter dona testimoni de la vitalitat  
industrial del Ter mitjà, en dos dels seus sectors més  
representatius el tèxtil i les construccions mecàniques

Pg. del Ter, 2 - Manlleu - Tel. 93 851 51 76 - www.museudelter.cat

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



MUSEU DE LA XOCOLATA

Ubicat a l'antic convent de Sant Agustí,  
el museu presenta un recorregut pels orígens  
de la xocolata fins a l'actualitat.

C. Comerç, 36 - Barcelona - Tel. 93 268 78 78 - info@museuxocolata.cat

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



Ctra. De la Mina, s/n - CARDONA  
T. 93 869 24 75  
www.salcardona.com

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



Museu  
Episcopal de Vic

Descobreix l'extraordinària  
col·lecció d'art medieval  
i d'arts decoratives.

Informació i reserves: 93 886 93 60

Pl. del Bisbe Oliba, 3 - Vic

Museu

Oferta  
subscriptors

30% de  
descompte

Presentant  
el carnet  
a taquilles



La Colònia Vidal de Puig-reig

Autèntic espai per reviu com era, fa més de 100 anys,  
viure i treballar a les colònies industrials de Catalunya

Ctra. C-16 km 78 - Pl. Puríssima Colònia Vidal (Puig-Reig)  
www.museucoloniavidal.org - Tel. 93 829 04 58

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

en la visita guiada  
i en el preu de  
l'entrada general  
presentant el carnet



De dilluns a diumenge de 10 a 13.30 h  
i el dimarts i el dissabte de 17 a 19 h

C. Major, 7 - Tel. 93 812 21 57  
Folgueroles  
info@verdager.cat - www.verdager.cat

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



CATALUNYA  
EN MINIATURA  
Viu una nova  
experiència!

www.catalunyenminiatura.com  
Tel. 93 689 09 60  
Torrelles de Llobregat

Oci

Oferta  
subscriptors

2x1

en circuit de  
maquetes  
Presentant  
el carnet  
a taquilles



El coure, un conductor  
de la història.

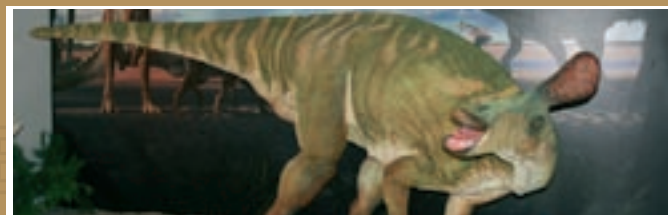
Ctra. C-17 km 73.5 - Les Masies de Vgà.  
Tel. 93 859 56 37  
www.museudelcoure.com

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles



Descobreix milions d'anys d'història en un sol  
museu, recorrent l'era dels dinosaures,  
els romans i l'edat medieval.

C. del Museu, 4 - Isona Tel. 973 66 50 62  
Reserves i informació a: museucd@parc-cretaci.com  
www.parc-cretaci.com

Museu

Oferta  
subscriptors

2x1

Presentant  
el carnet  
a taquilles