



MÚSICA

L'advocat Andreu Van den Eynde, guitarrista a la nova banda de rock 99%

TECNOLOGIA

Pas endavant de La Xarxa, amb una OTT que combina directe i contingut a la carta

ECONOMIA

La globalització econòmica s'enfronta al repte d'afrontar una profunda reforma

EL

MAGAZÍN

Divendres, 8 d'octubre de 2021

“He prioritzat la llibertat”

Entrevista a la fotògrafa Cristina García Roderó



MARC SANVÉ

ENTREVISTA

CRISTINA GARCÍA RODERO

"Hi ha talents que es veuen, però d'altres s'adquireixen a base de treball, lluita i coneixement"

L'obra de la fotògrafa Cristina García Roderó es considera el màxim exponent del documentalisme espanyol. Nascuda a Puertollano (Ciudad Real) el 1949, es va donar a conèixer internacionalment a finals dels vuitanta amb 'España oculta', on retratava el folklore i la vigorositat de festes populars que es van fent fonedisses. Després ha viatjat per tot el món, sempre centrada a explorar el vessant més espiritual de la humanitat i com es manifesta a través de rituals, la religió o el contacte amb la natura. Una fotografia independent i lliure que transcendeix la periodística i que el 2009 la va convertir en el primer espanyol a entrar a la prestigiosa agència Magnum. El fotoperiodista osonenc Marc Sanyé va conversar amb ella dissabte passat a Campelles, en el marc del Terra Gollut Film Festival.

Text: Marc Sanyé / Txell Vilamala
Fotografia: Marc Sanyé / Sergio Escribano

Es va comprar la primera càmera amb 16 anys a Ceuta, però vostè és de Puerto Llano, un municipi de gairebé 50.000 habitants de la província de Ciudad Real. Com va anar?

Haviem acabat el Batxillerat o estàvem a punt de fer-ho i vam anar de viatge a Andalusia. Des d'allà vam arribar fins a Ceuta, on s'havien de pagar menys impostos. Recordo que tornant la Guàrdia Civil em va preguntar per la càmera. Els vaig dir que era un regal de la meva tieta. Em van fer una carícia al cap i em van contestar que, sent la més petita, podia passar.

Per què una càmera de retratar?

Vaig començar a fer fotos amb 11 anys, seguint l'estela del meu pare. Em va inspirar que sempre immortalitzava moments bonics, en família, viatges especials... Em semblava màgia, un misteri, que d'una cosa tan petita en pogués sortir una imatge que perdura en el temps i serveix per evocar moment rodejats de persones fantàstiques o en llocs bonics.

Al llarg de la seva carrera professional ha fet milers de fotografies, i a països com Espanya, Haití o Veneçuela. Jo tinc la sensació que abans els reportatges es feien pausadament, amb més tranquil·litat i pensant a llarg termini. Avui es tracta de produir i consumir ràpid. Ho compareix?

Han passat dues coses importants: l'evolució tecnològica i l'aparició d'un gran nombre de periòdics



i revistes. Abans molt poca gent es podia plantejar viure del periodisme. Com que hi havia menys mitjans de comunicació, era difícil publicar i exposar. Pel que fa a la tècnica, les càmeres eren molt més senzilles i un no es podia professionalitzar, no hi havia on formar-se. El resultat és que en general les coses es feien amb menys pretensions, amb més cor i tracte amb la gent. Avui en dia l'objectiu és aconseguir fama, treballar pels millors diaris i agències i guanyar premis importants.

És un efecte de la tirania de la immediatesa?

Segurament, de la rapidesa que exigim amb tot. També hi influeix que els reportatges es paguen malament i costa guanyar-se la vida. Anys enrere el que tenia vocació i lluitava podia arribar lluny, fins i tot presentant-se de bones a primeres en un periòdic, parlant amb el director i guanyant-se la seva confiança. Ara cada vegada hi ha més interès per la fotografia. Això implica més competència. Els mòbils han ensenyat la gent a enquadrar i compondre. Es poden fer filigranes amb aparells molt petits i hi ha una cultura contínua de la imatge, res a veure amb la meua època: quan anaves d'excursió, per exemple, les persones sortien a sota un monument i quedaven com formigues.

També s'ha imposat la cultura dels likes i el reconeixement a les xarxes socials...

Pot semblar anacrònic, però abans hi havia molta més innocència i bonhomia, el dia a dia es vivia amb més naturalitat. Estic farta de sentir actors, escriptors i fotògrafs dient que avui no podrien fer tal paper o tal foto d'anys enrere... Hi ha persones a qui se les ha acusat de pervertidores per fotografi-

“Estic farta de sentir actors, escriptors i fotògrafs dient que avui no podrien fer tal paper o tal foto d'anys enrere. Contínuament busquem tres peus al gat”

ar-se amb els seus fills despullats portant el xumet o el biberó. Contínuament busquem tres peus al gat.

Vostè ha treballat tota la vida com a freelance, sense dependre dels mitjans de comunicació.

Diu que això li ha reportat tants avantatges com inconvenients...

M'ha servit per no tenir la impaciència d'esperar que publicuessin o em paguessin una feina de seguida. Els meus treballs són sempre a llarg termini. Vaig a un lloc per aconseguir tres fotos, però acostuma a passar que l'indret m'acaba atrapant i hi torno diverses vegades. També s'ha de dir que he estat sola i, per tant, no hi ha ningú que pateixi les meves decisions. M'he oblidat dels luxes i he preferit comprar-me un bon equip i viatjar. Tot això m'ha

donat independència i l'oportunitat de fotografiar el que m'interessava a mi. He treballat amb llibertat, sinceritat i honestat, però també m'ha portat problemes com la falta de recursos o el dilema d'haver viscut arriscant massa.

Es va donar a conèixer amb un extens treball sobre el folklore i les tradicions espanyoles. Creu que avui tindria èxit publicant el mateix?

M'agradaria pensar que sí, perquè entenc l'obra des de la creació. Amb la fotografia transmeto que m'engresca l'aventura, el contacte amb la gent, que gaudeixo descobrint cultures... Un esportista o un ballarí necessiten unes condicions físiques determinades per exercir, no sempre poden fer aquella activitat, mentre que en un creador ho és tota la vida, més enllà de reconeixements i títols acadèmics. Pensem en els pintors. La majoria treballen fins que es moren o perden les facultats. La pintura els dona vida i, de fet, molts són longeus. Des del meu punt de vista, el treball d'un fotògraf no pot ser només un reportatge. Evidentment que hi ha èpoques més interessants i prolífiques, però la feina ha d'acabar sent el recull de tota una vida. El problema és que avui en general tenim massa pressa. Volem triomfar ràpid, ens decebem i molta gent s'acaba quedant a mig camí.

Vol dir que el ritme frenètic del món va en contra del fotoperiodisme?

La nostra feina, almenys com l'entenc jo, és de marató, no de carrera curta. Observar, viatjar, escoltar, descobrir... Tota la vida lluitant amb tu mateix, pensant que encara et queda per fer la millor fotografia.

El fonamental és això? La inquietud i les ganes de no deixar d'explicar històries?

El camí és el més important. Pots marcar-te una meta per començar a caminar, però quan hi arribes t'adones que el que val la pena és el recorregut: els canvis d'idees, els nous companys, les experiències, el sol fet de descobrir que en un poble a 10 quilòmetres hi passa una cosa interessant i no te n'havies assabentat perquè no parles l'idioma... El pitjor que li pot passar a un creatiu és desencantar-se. Un ha de ser sempre exigent amb si mateix, però no destructor.

Vostè ho ha estat, d'exigent?

Soc molt crítica amb mi i amb els altres. Bona part de la vida l'he dedicat a la docència. Sempre he intentat que els alumnes s'adonessin dels defectes dels seus treballs, però sense deixar de banda les virtuts. Molts joves s'obsessionen amb coses que no els portaran mai enlloc i tenint més experiència, en canvi, saps veure ràpidament el bo i el dolent d'una persona. No puc suportar els professors que han dit a algú que no valien per exercir tal professió o tal altra. És horrorós. Un estudiant pot no arribar a ser un bon pintor, però convertir-se en un fantàstic director artístic, un dissenyador, un decorador... Hi ha tantes coses... La vida, amb les seves dificultats, ja s'encarrega d'anar cribrant la gent. Jutjar als 16 o 18 anys si algú val per a alguna cosa és molt perillós. Hi ha talents que es veuen, però d'altres que s'adquireixen a base de treball, lluita i coneixement.

Hi ha alguna foto que no hagi pogut fer? S'ha trobat mai en la tessitura de tenir a davant una història i no haver-la pogut immortalitzar?

Moltíssimes vegades. El que et queda és frustració. Jo vaig molt als llocs, repeteixo, perquè em sembla que és imprescindible trepitjar-los diverses vegades. En dues etapes diferents, la mirada sobre un mateix indret s'enriqueix. Quan deixo d'emocionar-me i em començo a avorrir, em dic a mi mateixa que allà ja he acabat el que hi havia de fer. Ara anant per Espanya em poso trista. Ha canviat tant... No és la que vaig descobrir.

Parlava dels joves de 18 o 19 anys que estan començant al món de la fotografia. Quin consell els donaria?

Que segueixin el seu propi instint. Diuen que la intuïció és l'experiència expressada en fraccions de segon. Que tinguin ambició a emprendre, a fer bons treballs, a poder comunicar-los als altres, que

no tinguin pressa, que no siguin derrotistes, que no tirin mai la tovallola... Mai sabem quan som al millor moment de la nostra vida, per això val la pena esbremar cada dia amb tota la il·lusió. També els aconsellaria escoltar les males opinions sobre els seus treballs, perquè a vegades estem molt cecs respecte al que fem nosaltres mateixos. Els cops ens ensenyen a tenir criteri sobre com va el món, com és la nostra professió i a no generar-nos ni viure de falses esperances.

També em sembla important llegir.

Sí. I aprendre dels fotògrafs d'abans, però també dels de la mateixa edat.

I saber d'art? Com d'important és tenir un bon bagatge en cultura visual?

M'acaba de venir al cap Pablo Picasso. Ell, a Rússia, em va agafar de la mà i em va dir: "Cristina, has de venir a veure uns museus amb mi". Per mi és imprescindible el pòsit d'analitzar com els artistes han resolt la representació de l'espai, l'expressió dels cossos o la materialització de la llum.

Al final et vas amarant de coneixement...

Sense adonar-te'n són coses que et van quedant a dins. La formació ha de ser a tots els nivells: com a ésser humà, com a professional, amb la família, els col·legues, el món, la història... Recordo un company que sempre deia "marxem, marxem, ja he fet la foto". Jo li contestava que no em mouria d'on era fins que caigués la nit. Ell tenia una mentalitat molt periodística, sabia què havia de vendre al diari, què esperaven, i s'havia acostumat a treballar pensant exclusivament en allò. Jo he prioritzat la llibertat: no tenir només una foto bona quan en puc arribar a treure quatre o cinc.

El reporter ha de tenir molta paciència, d'acord, però és possible amb els temps que corren?

Crec que sí, absolutament, i més quan ara els fotògrafs estan publicant els seus propis llibres. Tampoc és bo ser tan lenta com jo, però molts cops tinc la sensació que si un professional hagués treballat una mica més aquell tema l'hauria tret més rodó. És el sentir que ja es pot publicar, però que s'ha afluixat abans d'assolir l'excel·lència. Aquest esforç constant, de màxims, és el que pot arribar a



marcar la diferència i convertir en determinant un tema que *a priori* no interessava per diners, recursos, despesa de temps... El problema és que la gent treballa a curt termini, sense tenir al cap la idea que comentàvem de maratón.

Vostè s'ha dedicat a la fotografia tant com hauria volgut?

Jo he viscut de l'ensenyança. Primer vaig fer classes de dibuix i, després, de fotografia. Això m'ha mantingut i m'ha donat llibertat, però no he pogut dedicar-me a viatjar, potser per aquest

motiu els meus treballs s'han allargat tant... També pels temes que he escollit, les tradicions, les arrels i els rituals. El culte de Maria Lionza, a Veneçuela, van ser deu anys de feina: anar-hi un cap de setmana o dos, si tenia sort. Amb l'Índia hi porto des del 2001. A *España oculta* hi vaig dedicar 15 anys, perquè podia treballar només els caps de setmana, les vacances, els ponts, l'estiu, Nadal... Tot i això, mai he renunciat al que comentava de tornar als llocs, remirar-los i continuar ampliant els meus treballs.

En tres imatges



'El alma dormida' (Lugo, 1981).
Publicada al llibre 'España oculta'
(1989)



'Lliurament del cos als esperits'
(Muntanya de Sorte, estat de Yara-
cuy, Veneçuela, 2006). Publicada
al llibre 'María Lionza' (2009)

Cascada del pelegrinatge que
millor representa el sincretisme
entre el catolicisme i el vudú
(Haití, 2000). Publicada a 'Ritua-
les en Haití' (2001)



OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

Facebook

Definitivament, aquesta darrera ha estat una mala setmana per a Facebook. L'apagada del dilluns en què es va deixar sense servei milers de milions d'usuaris no només d'aquesta xarxa social sinó també d'Instagram, WhatsApp, Messenger i la plataforma de realitat virtual Oculus, de la qual és propietària, va posar en evidència la fragilitat tecnològica tant de les plataformes de les quals depenem i entreguem una part important de les nostres vides, com l'absurd d'una dependència que s'ha convertit a més d'insensata en absolutament addictiva. La paralització de l'activitat va provocar que quantitats ingents de persones, especialment els joves més enganxats, entressin en pànic i se sentissin totalment perduts i incomunicats. Si el que donava gran part del sentit i l'entreteniment a les seves vides deixava de funcionar, només quedava lloc per a la histèria i el col·lapse mental. El curiós del cas és que la companyia no va donar cap explicació del que passava de manera immediata ni va aclarir uns perquè que els avesats a la tecnologia han hagut de deduir. Aclariments que hauria fet ràpidament qualsevol proveïdor de serveis en el món analògic. En el món digital, però, tot és diferent, tot es produeix com un joc. L'aparent gratuïtat de l'aplicació fa que no s'adopti el paper convencional del prestador de serveis, sinó que, de manera arrogant, se'ns fa un generós regal que no ens dona dret a la queixa si temporalment se'ns en priva l'accés. Que la immediata caiguda de la cotització a borsa de Facebook li fes perdre al seu propietari, Mark Zuckerberg, cinc mil milions de patrimoni en una tarda no deixa de ser anecdòtic: per

ell, a més que els recuperà ràpidament, no deixa de ser poc més que la xocolata del lloro.

A Facebook fa temps que l'acompanya l'escàndol i s'ha convertit en la representació del pitjor de les plataformes que dominen la xarxa. El 2016 es va revelar el tema de Cambridge Analytica pel qual Zuckerberg va haver de donar explicacions al Senat dels Estats Units, ja que les dades dels usuaris s'havien venut i utilitzat sense control durant la campanya que el 2016 va portar Donald Trump a convertir-se en president dels

No és estrany que es demani als legisladors que ho regulin com es va fer amb la indústria del tabac o l'obligatorietat del cinturó de seguretat

Estats Units. Ara, i coincidint amb l'apagada de servei de dilluns, aquesta empresa que utilitzen 3.600 milions de consumidors al món ha de fer front a les acusacions públiques d'una empleada que ha decidit donar a conèixer les pràctiques poc ètiques i perilloses de la companyia, que consisteixen a dotar els seus algoritmes de connotacions propiciadores de l'addicció i d'estímul a la creació de polaritat social i política. Incitació a l'odi i aixecament de passions. Aquesta *gola profunda* ha explicat i ha aportat documents que evidencien la falta de moralitat i principis de la companyia, la

seva perillositat i la falta d'autocontrol davant la Subcomissió de Protecció del Consumidor i la Seguretat de Dades, posant de manifest unes males pràctiques de la tecnològica que sabia que les seves aplicacions empenyien els adolescents cap a l'abisme dels comportaments suïcides i els trastorns alimentaris no fent res per evitar-ho. Així mateix, ha detallat els sistemes d'amplificació de la divisió, l'extremisme i la polarització, fomentant la violència i posant en qüestió el mateix sistema democràtic. Poc ha importat que les informacions internes de la companyia hagin alertat reiteradament sobre els efectes perversos d'algoritmes pensats i imaginats per ampliar l'espectacle de la confrontació i dels sentiments extrems. Cap mena de sentit de la responsabilitat: el diner és el diner.

Frances Haugen, que és el nom de l'enginyera denunciadora, ha explicat el cercle viciós i extraordinàriament pervers d'una tecnològica disposada a crear reaccions de dependència de l'usuari, cosa que obté millor amb continguts que incitin a l'odi i aixequin passions, és a dir, teledirigint els nostres pensaments i emocions amb informacions falses o bé tergiversades per tal de portar-nos a l'expressió del pitjor de nosaltres mateixos. No és estrany, doncs, que la denunciadora demani als legisladors que actuïn i regulin com es va fer amb la indústria del tabac, l'obligatorietat dels cinturons de seguretat en els cotxes o actuar contra les farmacèutiques responsables de l'epidèmia del consum d'opiacis. Que posin normes i frens a una activitat que es notòriament nociva i practicada des de la més completa i absoluta mala fe.



Eduard Roure

BADLANDS

Pagar és estimar

Tracta l'espai *30 minuts* de TV3 un fenomen que ha pres volada durant aquest llarg període postconfinament: el de l'afluència massiva de gent de ciutat cap als espais naturals, molt sovint protegits o vulnerables, en un grau que n'amenaça seriosament la conservació. Sembla que, moguts per les ganes irreprimibles d'escampar i airejar-nos, de compensar les dures hores de restriccions, de paliar la manca de socialització i d'esbarjo que hem hagut de patir en una mesura tan excepcional i dramàtica, no se'ns acudeixi altra que aquesta fuga massiva, gregària i sense miraments, que malmet allò que valorem justament pel seu estat de conservació. La paradoxa és evident.

El moviment massiu mira de respondre a la necessitat que hem tingut des de sempre de trobar el lloc solitari i silenciós, que ens rescabali del tràfec quotidià i la lògica del ciment, i vet aquí que un cop hi som no hi cap una agulla,

i quan en marxem, l'hem deixat ja a un pas menys de la degradació que el matorral. L'impuls de llibertat, de cura i refugi, cava la pròpia tomba amb una inconsciència desarmant.

Per tal de fer front al problema, alguns dels municipis on es troben aquests espais han optat per la taxa o el peatge. En aquest sentit, hi havia dues intervencions d'afectats força interessants; d'una banda, la del ciclista indignat que clamava contra la injustícia de fer-lo pagar per disposar d'un espai d'interès públic que hauria de ser d'accés lliure per a tothom; de l'altra, molt més reflexiva, ponderada i realista, la de l'activista ecologista que s'adona de l'inconvenient inevitable que suposa per als mateixos amants de la natura com ell reclamar que es passi per caixa; però, és clar, per sensibilitat i compromís social ho ha d'acceptar.

La clau, sens dubte, és la inversió sobre el mateix territori de tota aques-

ta hipotètica recaptació, amb l'objectiu de disposar de recursos per conservar-lo. El pagament també estableix un filtre –la disminució de visitants– que ha de repercutir-hi favorablement, però encara es té poc en compte el que aquest filtre fa aflorar i que em sembla a mi que posa les coses realment a lloc: qui accepta el pagament es mostra com un bon aficionat i curador de la natura, algú que li dona un valor i per tant el paga. Així, el dibuix s'aclareix i resten en escena, sobre els espais protegits, la limitada quantitat dels mereixedors del tresor natural. Perquè a més no es pot argumentar cap mena d'exclusió per motius econòmics: l'import a pagar resulta irrisori si abans no has tingut problema a cremar bon tros de combustible per arribar-t'hi, o com passa amb el ciclista indignat, et pots permetre la *mountain bike* tan llampanat i magnífica sobre la qual brames la teva indignació.

LLIBRES

CRÍTICA LITERÀRIA

August Garcia i Orri

Escampant olors insospitades

*“Si els meus pensaments
poguessin florir,
diria les coses
que amb veu no sé dir.”*
(Joana Raspall)

Montserrat Aloy –Cantireta a la xarxa– és llicenciada en Filologia, professora, poeta (*Gàbies de vidre i pols*, *La boira incessant*), traductora de poesia anglesa, rapsoda, bloguera (<http://cantireta.blogspot.com>), ànima del cicle “Tardoral poètica a Verdú” i part del grup VinyArtístics amb Albert Claramunt. Pot escriure des d’un relat curt fins a una versió de Kim Addonizio, des d’un article d’opinió fins a un poema carregat de sensualitat o ironia. I ara ens regala un conte que és moltes coses alhora.

La flor groga és un conte infantil que no té edat, un text divertit i poètic alhora, una petita lliçó de ciència i una reflexió sobre la vida i la mort. El lector fa de company de viatge d’una flor des que és collida al camp fins que retorna les seves llavors a la terra. Entremig, tot un *flower movie* explicat en *primera planta*.

L’ofici d’Aloy li permet explicar una història aparentment senzilla mentre va deixant anar flaires de perfums d’alta complexitat. Una història que ha interpel·lat els que l’han escoltada. No farem espòilers, així que no desvelaré la trama però sí que



parlaré del llenguatge perquè, tractant-se d’una poeta, el *com* és tan important com el *què*. I per això la bellesa traspua per tot el conte: “I el riure ximplet s’encomanava a les altres flors, fins que tot el prat es gronxava suaument, i se sentia una remor llunyana, feliç i serena, que feia aturar tothom a mirar-se’l embadalit”. Aloy és targarina i això també es nota en alguns girs de ponent: “I el cap se li torçà *de patac*”. I com que li agraden les frases fetes se

n’inventa de noves: “En un *“dir pol·len”* (o sigui “en un dir Jesús!”) *les van deixar al seient del darrere*”. Ja ho veieu, la *Cantireta* és molt de la broma. Com quan unes fulles d’esparreguera repeteixen espantades: “*Dins d’una llauna, no!*”.

Acompanyen el text les il·lustracions de Sílvia Morilla, suaus i belles com el relat que descriuen i d’una senzillesa també aparent. Al postfaci Pruden Panadès evoca Màrius Torres. A mi *La flor groga* m’ha dut fins a Joana Raspall.

En resum: un conte per llegir o per escoltar. I –per què no?– per gaudir-lo de la veu de la mateixa autora. Estarà encantada si la convideu. I la flor també. Així podrà continuar escampant la seva olor.

LA FLOR GROGA

Autora: Montserrat Aloy i Roca

Il·lustracions: Sílvia Morilla

Editorial: Sibilam Edicions

Lloc i any d’edició: Sabadell, 2021

Nombre de pàg.: 22

Clara Berenguer i Revert

La capacitat de somiar despert

El cable de la tirolina s’ha trencat i Juan José ja no pot fer res del que més li agrada; anar a l’escola, tampoc. De fet, des que la pluja va arrossegar pals, pedres i tot el que trobava i es va endur el pont, la gent que viu a l’altre costat del riu no pot anar ni al poble, ni al mercat ni enlloc si no és enfilant-se d’una tirolina ara feta malbé. Amb tot, el protagonista d’aquest àlbum ha après a somiar despert, a fantasiejar més sobre el que vol i no tant sobre el que l’inconscient decideix. I serà així com els dies i els somnis passaran a l’espera que tots els desitjos es facin, per fi, realitat.

Inspirant-se en una història real ocorreguda a Veneçuela, Cristina Falcón Maldonado escriu un relat sobre els privilegis invisibles i la sort d’haver nascut a l’altre costat mitjançant un personatge infantil que és, alhora, un testimoni de superació i



una mostra de celebració de l’alegria i de l’esperança. Una narració que s’allunya de les comoditats de la ciutat i presenta una població ben diferent on l’espai natural, els animals i la vida familiar a l’aire lliure són la base d’una existència on la queixa no té cabuda.

Tanmateix, són les il·lustracions de Mariona Cabassa les encarregades d’amplificar i donar consistència a un text que, de vegades, resulta feixuc pel

seu afany de voler explicar molt, desconfiant de la capacitat narrativa de la imatge. La il·lustradora desplega, però, tot el seu imaginari i hipnotitza visualment qui llegeix amb unes escenes de gust naïf i una paleta de colors de gran vivacitat que no respecta en absolut el colorit amb què identifiquem el món. Tot i que això no és cap molèstia, ans al contrari, és una festa per als ulls.

A L'ALTRE COSTAT

Autor: Cristina Falcón Maldonado

Il·lustradora: Mariona Cabassa

Editorial: Akiara Books

Any d’edició: 2021

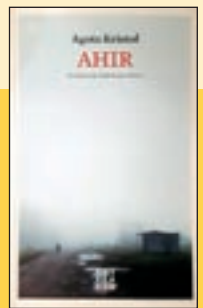
Nombre de pàgines: 40

NOVETATS EDITORIALS



'Fóra de joc a Montserrat'
Màrius Serra / Columna

A Montserrat, s'organitza una trobada per triar els millors cent jocs de taula de la història. Quan els jutges estan reunits, apareix el cos d'un monjo que s'ha penjat, a l'hotel Cisneros. Oriol Coma, organitzador de la trobada, sospita que té a veure amb altres morts de monjos que semblaven accidentals, i amb fets que havien passat a l'Escolania.



'Ahir'
Agota Kristof
Ara Llibres

Ara Llibres ha emprès la tasca de publicar tota l'obra en català d'Agota Kristof. *Ahir* és l'obra més personal de la gran autora hongaresa. És la història de Sandor Lester, exiliat, somiant a convertir-se en escriptor i a tornar a veure la Line, la dona en qui pensa des que va marxar del seu país. Fins que un matí la veu a l'autobús.



'D'una sola branca'
Susanna Rafart
Ed. Proa

Amb aquest recull, Susanna Rafart ha guanyat el Premi Miquel de Palol de poesia d'enguany. Un caminant recorre una natura freda, amb la mort i els records que pesen com una llosa. Intensitat del vers, de les imatges, de la llengua, en una poeta que ja fa temps que es pot comptar entre les grans de la literatura catalana actual.



'Els salaris de la ira'
Miquel Puig
La Campana

Fa més de 40 anys que els sous estan estancats, en comparació amb el cost de la vida. Una dada que potser ens sorprèn però és ben certa i que serveix a l'economista Miquel Puig per explicar l'evolució de l'economia en les darreres dècades i com aquesta pot posar en perill, fins i tot, els fonaments de la democràcia. Un llibre valent, que convida a pensar i debatre.



'Memòria de la resistència antifranquista'
Antoni Batista / Pagès Ed.

Mestre de periodistes, Antoni Batista publica aquest recull del que ell anomena *periodisme vivencial*. Testimonis de persones que van patir la repressió franquista, en alguns casos en la seva forma més crua, explicats de primera mà. I un capítol dedicat a la comissaria de la Via Laietana, lloc de funesta memòria que alguns ara volen netejar.

GEOGRAFIA LITERÀRIA



Llorenç Soldevila

El Passeig de Prats

“ Les fulles del Passeig de Prats

“Les fulles seques fan sardanes d'ací i d'allà, saltironant...”
Crec que ballen sense ganes, però s'acomoden dansant.

El passeig l'hem habitat com un recer benefactor, gaudint la frondositat dels arbres, plantes i flors. Oasi de convivència!
Amb jocs i crits dels infants som més junts del que hom es pensa els nens, els joves i els grans.

Cauen les fulles a la tarda que ens encomanen tristor i, evidentment, fa basarda veure'ns dins la tardor. No ens ha dit mai el poeta que amb l'instint de sobreviure, elles es fan la traveta aferrant-se a l'aire lliure.

Arar tot és catifa immensa que no goses trepitjar. tanta fulla groga i tensa, escruxeix i et fa pensar: tot s'ho endurà una ventada, després l'hivern al darrera, pluges, neus i tramuntana ... però hi ha un ABRIL que ens espera! ”

Lluís Perernau

AUTOR
Lluís Perernau i Vilaró (1916-1988)
OBRA
'Els nostres poetes'
Ajuntament de Prats de Lluçanès, 1997
INDRET
Passeig
MUNICIPI
Prats de Lluçanès
COMARCA
Osona

El Passeig de Prats de Lluçanès, zona cèntrica del poble, és un dels punts de reunió i passejada habituals dels pradencs. Dins del parc que en forma part, davant del monument a la Trencadansa (dansa popular pradenc que encara es balla per la festa major de Sant Vicenç), podem recitar un tardoral poema de Lluís Perernau, molt adient per a aquesta època de l'any.



ANNA GORCHS

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

193


 CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA
CNL D'OSONA

LÈXIC

Noms populars de les malalties (I)

En les llengües hi ha diferents registres de formalitat i d'especialitat. Els experts en una matèria solen usar les paraules més concretes i específiques que sovint la resta de mortals no coneixem o no entenem del tot. Això passa en molts àmbits: en la filologia, en les matemàtiques, en la física, en la química, en la biologia... I, és clar, també en la medicina. Cal dir que en aquest darrer camp ens hi hem acostumat una mica i alguns termes cultes o savis han passat a ser coneguts per una gran part de la població. Fem una repassada dels termes populars de malalties més usuals? Va!

Tothom diu "tinc **mal de cap**", però per als sanitaris és més específic o especialitzat la *cefalea* o la *cefalàlgia*. Del **mal de coll** en medicina se'n diu *amigdalitis*. Si ens donem un cop i ens dei-

xa marca, en podem dir de diverses maneres: un **blau** (molt més freqüent) o un **morat**, però ara la gent comença també a dir *hematoma*. Els avis tenien una **feridura**, ara es diu poc i es prefereix el terme més científic que és *ictus* o *apoplexia*.

Si fem un esforç físic considerable treballant de valent, ens esllomem i tenim **llomadura** (terme que ara no es fa servir gaire) o **mal de ronyons**, ara en diem *lumbàlgia* o *lumbago*. I com que n'hi ha més i no tenim més espai, la setmana que ve us en mostrarem alguns altres.



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/

ELS MILLORS MINUTS DE LA NOSTRA VIDA

Jordi Remolins

El paradís del lumpen

Hi havia un temps en què ningú se sentia estigmatitzat, o com a mínim no ho anava explicitant, perquè igualment no els hauria servit per res. Eren temps pitjors o menys humans, en cas que el terme humanitat tingui un significat positiu. Hi havia un temps en què anaves al cinema a veure cotxes circulant a velocitats extremes, a protagonistes bons o molt bons escapant-se de dolents molt dolents, i on aplaudies quan aconseguien el seu objectiu. Era un cine pitjor, a estones pessim, encara que aleshores creguessis tot el contrari. Hi havia un temps en què Willem Dafoe feia ràbia, que el percebia com una mena de Mickey Rourke de rebaixes, i on semblava omnipresent en qualsevol producte nord-americà comercial de nivell mitjà-baix. I clar, la seva trajectòria ha acabat posant-nos a lloc als que hi entenem entre poc i gens.

The Florida Project comença com un fals documental. Nens de 6 o 7 anys fent dolenteries, escopint als cotxes, cremant cases abandonades, fent empenyar el vigilant del bloc d'apartaments on viuen, i somiant amb parcs d'atraccions, gominoles i en "qui dia passa estiu empeny". Però Sean Baker –el director– tenia un pla, i no era precisament el de fer una radiografia d'un suburbi del sud-est dels Estats Units. O com a mínim no era el seu únic objectiu. Perquè darrere de cadascuna de les accions dels protagonistes de la pel·lícula hi ha un graó més en el descens a l'infern d'una protagonista infantil condemnada a la cruïra d'una vida que encara no té capacitat de desxifrar, però on a més de la pobresa també hi treuen el cap la delinqüència, la prostitució i la renovació constant del seu entorn humà. I tot plegat acaba



reiligant en una de les millors pel·lícules que he vist en els últims anys, un al·legat del lumpen, una apologia de l'amistat en clau de derrota, un intrusisme inevitable en la vida dels altres al qual ens empeny el funcionament d'una societat subjugada als desig-nis econòmics molt per sobre de les nostres possibilitats. I a més Dafoe hi està extraordinari.

I aleshores és quan entro a l'ordinador i busco "Sean Baker" i m'apareixen les altres pel·lícules que ha realitzat. I llegeixo que *Tangerine* la va enregistrar amb iPhones, i la miro a través de Filmin, i descobreixo que *The Florida Project* no va ser casualitat, i que el menys important és si va utilitzar mòbils com a càmeres o si va fer-la amb un Cine Exín. La història que hi explica, t'atrapa, però més enllà de l'argument, l'important és l'emboïllat, els barris degradats de Los Angeles, un entorn decadent, on les putes transsexuals no se senten estigmatitzades, i a més són capaces d'esdevenir deesses quan puguen a un escenari. De llàgrima.

Dilluns 22 de maig de 2017
Estrena de 'The Florida Project', de Sean Baker

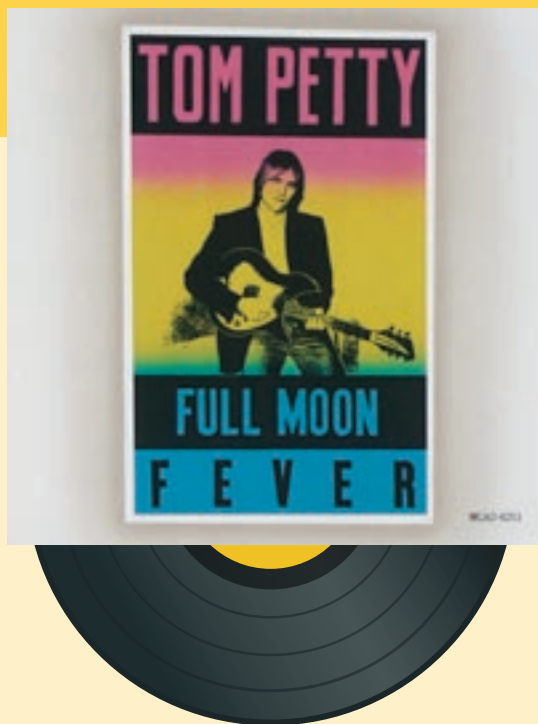
MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

TOM PETTY
'Full Moon Fever'
MCA, 1989

Ara que ha fet quatre anys de la mort inesperada de Tom Petty, va bé recordar un dels seus millors discos, *Full Moon Fever*, de l'any 1989. Era el vuitè i el primer sense el seu grup de sempre, els Heartbreakers, tot i que en algunes cançons n'hi algun o altre tocant el seu instrument. La diferència rau sobretot en la producció de Jeff Lyne, el líder de l'Electric Light Orchestra, que a més hi toca el baix, la guitarra i els teclats i hi fa els cors. Lyne era un especialista en el so net i una mica ampul·lós amb moltes harmonies vocals. L'àlbum comença amb un gran tema, "Free Fallin'", una de les grans cançons de sempre de Petty, aquí pletòric de veu. La següent, gairebé és tan bona, "I Won't Back Down", amb un convidat especial: George Harrison, que hi toca la guitarra acústica i hi fa els cors. Altres moments destacats del disc són la melancòlica "A Face in the Crowd", la rapidíssima "Runnin' Down



a Dream" o una versió esplèndida de "Feel a Whole Lot Better", dels Byrds, els ídols de Petty quan encara era un adolescent. Els anys vuitanta del segle passat, amb el heavy metal, new wave i música disco, ja arribaven al final; Tom Petty va ser l'encarregat de mantenir l'esperit del rock dels anys seixanta i setanta. I amb aquest disc va quedar ben palès. I encara li quedaven per gravar unes quantes obres mes- tres abans del fatídic 2 d'octubre de 2017.

NOTES

L'advocat Van den Eynde torna a l'atac amb 99%

Mentre defensava Oriol Junqueras al judici del Procés ja vam publicar aquí mateix que l'advocat Andreu Van der Eynde s'esbravava tocant la guitarra al grup de *trash metal* Vientos de Poder. I ara hi torna amb un nou projecte, 99%, que debuta al costat dels rapers Lágrimas de Sangre. La nova banda deixa de banda el *metal* i s'acosta al rock activista i està liderada pel mateix Andreu Van den Eynde i per Guillamino, un clàssic de la moguda musical nacional. I en el videoclip de presentació que han publicat a les xarxes



per donar-se a conèixer, a part de Lágrimas de Sangre, hi apareixen altres cares conegudes com l'exdiputat cupaire David Fernández o l'activista Marcel Vivet. La nova formació, segons els seus fundadors, està inspirada en grups de rock activista com Rage Against de Machine i té la intenció "de generar debat polític a casa nostra,

i no només debat musical". A part d'Andreu Van den Eynde i del músic i productor Guillamino, a la banda també hi toquen Lalo López (Fundación Tony Manero) i Víctor Van den Eynde, germà de l'Andreu i músic professional. Pel que fa a la primera cançó del grup, es titula "Som el 99%" i està feta en col·laboració amb la banda de rap combatiu referent a tot l'estat, Lágrimas de Sangre. El model de 99%, precisament, serà col·laborar i donar veu a bandes ja existents, amb un perfil de rock activista i combatiu. Per cert, que els diners que es recaptin de la campanya a Bandcamp es destinaran a la fundació antirepressiva de Marcel Vivet. La cançó, per cert, estarà disponible a totes les plataformes digitals a partir d'aquest dissabte.

EL TEST

Guillem Callejón



Primer instrument que vas tocar? La guitarra. **Primer grup del qual vas formar part?** Wrong Way. **Primer disc que et vas comprar?** Aconsellat pel meu professor de guitarra vaig comprar fa temps dos discos que encara són dels meus preferits, *Bright Size Life*, de Pat Metheny, i *Kind Of Blue*, de Miles Davis. **Quants discos tens?** Uff. Molts. **Salva'n tres.** *Dire Straits*; *Carlo Gesualdo Madrigals* dirigit per Robert Craft; i *It Should've Happened A Long Time Ago*, de Paul Motian. **Un concert (com a públic) per recordar.** The War On Drugs al Primavera Sound.

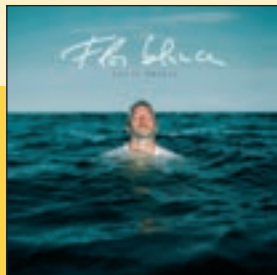
NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



GERMÀ AIRE
'Gornal'

Gornal és el nom de la masia de Gurb on Luca Masseroni i Andreu Ribas van assajar durant gairebé una dècada quan lideraven Mates Mates. Ara ja no es troben a Gornal però en aquest tercer disc de Germà Aire hi tonen –metafòricament parlant– per deixar clar d'on venen. Fidels als orígens, doncs, però alhora amb la vista posada al creixement constant d'un projecte on ara també hi ha Joan Godayol *Gudi* (sí, el de Karda Fàstik) i Joan Paré (teclat a Pelat i Pelut). Un quartet de luxe que l'ha clavat en un disc amb segell de Cal Eril. Petit però gran.



DAVID ROSELL
'Flor blanca'

David Rosell és músic i també és el *culpable* (com a productor) del so de grups com Txarango, Els Catarres, Miki Núñez, Buhos, Doctor Prats o El Diluvi. Durant la seva llarga trajectòria musical ha liderat grups com Dept. i ha tocat la guitarra a Brams, Mesclat o els Catarres, on feia de guitarrista a l'última gira. I ara, per primer cop, publica un disc sol amb el seu nom. Hi ha treballat els darrers anys amb la intenció de fer-lo de manera pausada i al marge d'estils, modes i pressions. I el resultat val molt la pena. Escoltant-lo, alguns hem enyorat Dept.



REÏNA
'Arts marcials'

Disc de debut del quartet de Manacor Reïna, guanyadors del prestigiós premi Sona9 l'any 2020. A l'àlbum hi ha 10 cançons on hi destaca la veu pura i dolça de Carme Vives, que ho tenyeix tot amb un aire melancòlic i seductor. A "Dies bons" hi apareixen aires de bossa nova i brasilers, a "Confit" hi sona folk, a "Ja m'és igual" hi ha pop èpic i a "Si entrassis dins el meu cap" apareix algun rampell psicodèlic. En definitiva, pop de tota la vida però endreçat, ric i pulcre. I el títol? Doncs despista però es veu que ve d'una de les cançons que van descartar.

TECNOLOGIA

Martí Roviró

PAS ENDAVANT DE LA XARXA AMB UNA OTT

La televisió perd minuts de consum en directe i en guanya sota demanda. Per això La Xarxa fa un pas endavant amb la creació d'una OTT que combinarà l'emissió en directe amb un servei per recuperar els continguts emesos els últims set dies, a més d'oferir canals temàtics sempre amb la identitat local com a referent. El conseller delegat de La Xarxa, Lluís Garriga, en va explicar els detalls la setmana passada al Mercat Audiovisual de Catalunya (MAC) a Granollers

Sovint es diu que totes les crisi són una oportunitat. És discutible, però el que impera és crear noves oportunitats en els canvis de paradigma, i la confluència de la revolució digital i la d'internet ens en proposa un de nou: ja no circulen els continguts, sinó els usuaris. És el punt de partida de la tesis d'Emilio Prado, catedràtic de Comunicació Audiovisual i Publicitat de la UAB, que exposava en el Mercat Audiovisual de Catalunya com preveu aquesta transició en el món de la televisió local.

Serà una eina per avançar-se al futur i aconseguir un bon posicionament de les televisions locals abans de l'apagada de la TDT

El consum de televisió tradicional (terrestre, per cable, o satèl·lit), perd progressivament minuts de consum de televisió en directe, i augmenta en paral·lel el consum del vídeo sota demanda, en què l'usuari tria què vol veure i quan ho vol veure. El que es manté, però, és el consum de continguts, amb una mitjana de 3 hores i 53 minuts als Estats Units, i 3 hores i 34 minuts a l'Europa dels 28. A Espanya existeixen 24 serveis Over the Top (OTT), plataformes

que posen a disposició de l'usuari una sèrie de continguts a través d'una connexió a internet i sense que el proveïdor tingui control o influència sobre aquests, com per exemple Netflix o Amazon Prime. Aquests serveis són consumits en un 56% a través de l'smart TV, un 41% amb smartphone, un 32% amb portàtil i un 27% a través de tauleta, segons dades d'AIMC. En aquest sentit, Prado afirma que el sector publicitari del vídeo sota demanda s'incrementarà considerablement els pròxims cinc anys, i que els canvis en els hàbits de consum i la versatilitat que reclama fan que l'aposta per tenir una presència consistent a l'OTT sigui innegociable per totes les televisions, i encara més en el cas de la televisió local. Per aquest motiu la Xarxa Audiovisual Local fa un pas endavant amb la creació d'una OTT que combinarà l'emissió en directe de totes les televisions locals de La Xarxa, amb un servei de *cath-up* que permetrà recuperar els continguts emesos els últims set dies, i una llibreria sota demanda amb la creació de canals verticals temàtics, com per exemple el món casteller, esports, o d'àmbit cultural. El fet local serà l'element estratègic, un atribut evidenciat en tots els aspectes del servei, des de la interfície fins als continguts, amb l'objectiu de sumar individualitats en un conjunt potent que preservi la identitat local. Aquesta OTT entrarà en funcionament el darrer trimestre del 2022, tal com va avançar el conseller delegat de la Xarxa Audiovisual Local, Lluís Garriga en el marc del MAC, i serà d'accés lliure entre els usuaris amb un registre previ. Les televisions s'ordenaran per geolocalització, per donar prioritat als canals del territori, i s'incorporarà una opció per retrocedir dues hores en les emissions, tot i que l'usuari podrà personalitzar

les preferències. Les dades també permetran oferir un millor servei, amb recomanacions de continguts més adequats als interessos de cada usuari o llar, i alhora serviran per obrir noves finestres publicitàries i tenir una via per interactuar. Un altre punt a destacar és la incorporació d'un reproductor d'àudio, que permetrà integrar continguts radiofònics, integrant televisió i ràdio en la mateixa OTT.

Per la seva banda Marc Melillas, director d'Estratègia de la Xarxa Audiovisual Local, posa èmfasi en el fet que es tractarà d'una plataforma de les televisions i ràdios de La Xarxa, i que l'objectiu final és crear una eina que permet avançar el futur i aconseguir un bon posicionament de les televisions locals abans que arribi l'apagada de la TDT, prevista pel 2030. Una aposta de llarg recorregut però que l'any vinent ja estarà disponible per tot el món audiovisual local.



Lluís Garriga presentant el projecte la setmana passada al MAC juntament amb Emilio Prado

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

EL COST DE LA DEPENDÈNCIA

Durant anys, els analistes econòmics estaven dividits entre partidaris i detractors de la globalització. Arribats a 2021, les posicions tendeixen a confluir. La pandèmia ha contribuït a accelerar la percepció de les disfuncions d'un sistema que, si bé ha contribuït a aproximar a uns estàndards de vida més digna una porció gens menyspreable de població de països en vies de desenvolupament, també ha generat exclusions en països avançats. Molts anys després d'aplaudiments i crítiques, i enmig d'una pandèmia, el sistema de globalització arriba a una cruïlla. O bé s'enfronta a una reforma profunda o bé a una esmena a la totalitat.

En els últims mesos, ha estat freqüent sentir a parlar de línies de producció aturades i greus problemes de subministrament per les dificultats del transport internacional de mercaderies. És una conseqüència de la decisió d'anar cedint la producció a països en vies de desenvolupament, sota el pretext que les activitats de valor afegit es quedarien en els països avançats. El temps ha mostrat errors en la premissa. En realitat, es tractava en gran part d'una qüestió de costos. A l'Àsia hi havia mà d'obra disposada a treballar per menys salari que a Europa.

En el tombant de segle, el problema va esclatar a Catalunya. Eren temps en els quals un dels conceptes de moda era deslocalització. Grans empreses industrials que s'havien implantat a Catalunya atretes per les perspectives d'un model salarial més avantatjós que en els seus països d'origen van constatar que sempre hi ha competidors disposats a fer més sacrificis salarials i, gairebé en cadena, s'anaven anunciant tancaments en una primera demostració que la dependència té peatges costosos.

La incompareixença d'un teixit industrial autòcton amb capacitat per adaptar-se als nous temps havia deixat un camp fèrtil per a multinacionals que de la mateixa manera que arriben se'n van. El que en va quedar va ser, en gran part, un teixit industrial que, més que crear nova manufactura, acoblava el que es produïa a l'Àsia. Aquella tendència estratègica està entrant en qüestió. Ja existien unes primeres alertes, silencioses o silenciades, que es traduïen en tímides accions governamen-

tals. A Catalunya, per exemple, es parlava de plans de reactivació industrial, però els resultats del que no ha anat gaire més enllà que taules en les quals s'ha parlat més que no pas s'ha executat i, de fet, hi ha poca constància que se n'hagin examinat els resultats.

Mentrestant, a tot el món, estaven passant més coses. Per exemple, que la producció de determinats components essencials per algunes indústries estratègiques s'havia concentrat perillosament a l'Àsia. La pandèmia va fer un primer avís, quan era impossible trobar prou mascaretes o no hi havia respiradors per als pacients més greus. I, passat el tram més desconcertant de la pandèmia, s'han fet visibles altres costos d'una dependència productiva a la qual s'ha arribat per incompareixença. La crisi dels semiconductors és un símptoma.

Línies productives, quan no fàbriques senceres, aturades. La indústria de l'automoció –en plena crisi per la transició energètica– té el repte afegit d'ajustar-se a un context de problemes de subministrament. El *just in time* –proveïment immediat sense necessitat de fer estocatge– era un sistema que reduïa costos. Però el pas del temps està portant, vet aquí la paradoxa, a sobrecostos. Per què? El gruix de semiconductors –per dir-ho més senzill, xips– es produeixen a l'Àsia (en particular a Taiwan i Corea del Sud) i, en part, als Estats Units, però a Europa ja no. Produir xips requereix

tecnologia i capital humà que, després d'anys de deixadesa, costaran de recuperar. I els xips són de gran necessitat per a algunes indústries, com l'automoció, però també els equips informàtics o els electrodomèstics, per citar alguns exemples.

En una mena de tempesta perfecta, altres efectes de la dependència s'abraonen sobre la indústria europea. A més dels semiconductors, altres primeres matèries estan passant per un increment de preu significatiu al qual cal afegir també el fort augment del cost del transport. Un estudi que la patronal Pimec va presentar la setmana passada assenyala que les primeres matèries han tingut un increment de preu a ritme del 4,7% mensual en l'últim any. Ha passat el mateix en els subministraments energètics –com el petroli o el gas, com es pot comprovar també amb els increments de preu de la llum–. Els preus del transport s'han arribat a multiplicar per set. D'aquest estudi, es desprèn que un 94% de les petites i mitjanes empreses catalanes han patit augments de preu significatius en els aprovisionaments (primeres matèries i productes semielaborats, més l'impacte del transport).

Encara que algunes empreses han pogut assumir aquestes pujades sense repercutir encara als clients, la tendència és clarament cap a l'increment de preus, com demostra el 4% de creixement de l'índex de preus de consum (IPC) d'aquest setembre.

És força clar que, en alguns àmbits, com l'energètic, els països tenen dependències no forçades perquè es tracta de recursos naturals que es tenen o no es tenen. Però en molts d'altres, com els xips, les mancances provenen d'haver alimentat un sistema que, a la curta o a la llarga, comportaven una dependència de tercers. Amb la pandèmia es van veure unes primeres conseqüències. Es va començar a una producció autòctona, com per exemple en les mascaretes. Però no sempre podrà fer-se una adaptació tan ràpida. Ara, quan els vents bufen a favor d'un canvi que torni a portar la indústria bàsica cap al continent, seria l'hora d'aprofitar les oportunitats. Els costos de la dependència estan sobre la taula i són prou visibles per empènyer un canvi cap a una nova visió que doni a la producció propra la importància que es mereix.



INDICADORS

Fort descens de l'atur

L'atur a Catalunya manté el ritme de descensos iniciat fa set mesos i cau aquest setembre el 3,24% respecte a l'agost, amb 12.658 persones desocupades menys, segons del Ministeri de Treball i Economia Social. En total, hi ha 378.470 catalans desocupats, una reducció del 20,86% respecte al setembre de l'any passat, i que suposa 99.731 persones menys a les llistes de l'atur.

Turisme en reactivació

El nombre de turistes estrangers arribats a Catalunya se situa en 1.075,9 milers a l'agost del 2021, xifra que suposa un augment interanual del 134,7%. Segons el país de residència habitual, els països d'on procedeixen majoritàriament els turistes són França, Països Baixos i Itàlia. Tot i el fort increment respecte a una temporada marcada per la Covid, les xifres encara estan per sota de les de 2019.

ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva, biòleg / antoni@mindfulness-barcelona.com

'Mindfulness' i conducció

Passes gaire temps conduint?

Pot realment ajudar l'atenció plena o *mindfulness* en la nostra vida diària i concretament en la nostra conducció?

Moltes vegades i de vegades sense adonar-nos, ens esforcem molt a realitzar múltiples tasques, sobretot en els nostres pensaments, i resulta molt aclaparador i, finalment, bastant esgotador.

En el temps que passem sols, és molt fàcil deixar-se absorbir per pensaments i sentiments negatius, cosa que sovint fa que situacions menors es converteixin en problemes complets en perdre l'enfocament de l'aquí i ara. La pràctica de l'atenció plena consisteix a centrar-se en una cosa alhora per minimitzar les distraccions per altres coses que succeeixen al nostre voltant, així com reduir l'ansietat. Creiem que conduir pot ser un bon moment per practicar l'atenció conscient.

Com podem aconseguir una atenció plena segura mentre conduïm?

Si realitzes un viatge diari a la feina dues vegades al dia, o fas qualsevol tipus de viatge amb automòbil, això et brinda l'oportunitat de concentrar-te per començar el teu viatge d'atenció plena.

Alguns exercicis de *mindfulness* que pots fer abans, durant i després d'un viatge amb cotxe:

En apropar-te al teu automòbil, pren-te un moment profund per avaluar el teu estat emocional i nivell de cansament.

Concentra't en el teu propi benestar en aquest moment. Ningú més, tu ets el conductor i la teva seguretat és primordial en el teu automòbil.

Acomoda't al teu seient i pren-te un moment per respirar. Escolta la teva respiració (inhalació i exhalació, inhalació i exhalació) durant un minut perquè tinguis temps de recuperar-te.

Corda't el cinturó de seguretat i reconeix la teva postura. Assegura't d'estar relaxat i assegut còmodament, ja que les posicions prolongades i incòmodes poden afeblir els nostres ossos i

músculs.

Redreça l'esquena (però no la posis rígida), permetent que es produeixi la corba natural de la columna.

Deixa que les espatlles i el cap descansin fàcilment sobre la part superior de les vèrtebres, i assegura't de no estar assegut en angle. Tingues en compte de posar les teves mans al volant i percebre el contacte del teu cos amb el seient.

Concentra't en la tasca que tens al davant: conduir. Para més atenció a la carretera, les vistes al teu voltant i els sons que pots sentir. Si t'agrada el silenci total, posa una mica la ràdio / música preferida. La pràctica de l'atenció plena requereix que et concentris únicament en una tasca a la vegada, així que no et perdís en els teus pensaments, ja que podries córrer el risc de perdre l'atenció de la carretera.

No t'involucris amb l'enuig o la ira a la carretera. I què passa si algú et talla? Està bé! No és personal. Practica l'amabilitat amb altres conductors pot garantir que et concentris a tenir un viatge més segur sense preocupacions.

Estàs atrapat en un embús o en un semàfor en vermell? Aquesta és una oportunitat perfecta per prendre un breu descans, observa novament la teva respiració i involucra't amb l'experiència de "viure el moment".

Quan arribis a la teva destinació, pren-te un moment per romandre en silenci abans de sortir de l'automòbil. Fes un altre cop d'ull al teu cos i reconeix les sensacions que el viatge pot haver-te produït. Aflueix la mandíbula, redreça l'esquena, baixa les mans i torna a ser conscient de la teva respiració.

És un gran hàbit adoptar l'autoreflexió dins i fora de l'automòbil, ja que pots reconèixer el teu comportament i aprendre de qualsevol cosa que pugui haver ocorregut per millorar. Tot pot ser una lliçó pel creixement personal.

I finalment, aprecia el fet que has arribat a lloc de manera segura. Tu vals molt i és una cosa d'agrair que hagis arribat sa i estalvi. Pot semblar difícil, encara que és fàcil si practiques. Fàcil i difícil formen part de la mateixa moneda. La moneda del que és possible.



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 08-10-2021 al 14-10-2021

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Compta fins a 10 abans de dir el que penses. Les teves paraules poden ferir sensibilitats i la prudència serà la millor aliada. Prepara una escapada per desconnectar.

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

Voldries avançar en un assumpte important per a tu, però tens por d'errar. És lògic que necessitis assegurar-te'n, però si deixes passar més temps, també perdràs l'oportunitat.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

La conjunció Mercuri, Sol i Mart no et deixa indiferent. La ment et va a mil per hora i vols passar a l'acció. Això pot ser positiu o no, en funció del context. Prudència.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Venus a la teva Casa VI pot portar un bon període professional. Pot tractar-se de millores en les condicions laborals o bé trobar una feina que t'agradi més que l'actual.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Després d'unes setmanes una mica capficat, recupera l'energia habitual i t'endinses en nous projectes. Si no tens parella, poses la vista en una persona del teu interès.

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

Apostes per modificar alguns vells hàbits que fins fa poc eren inconscients i vols gestionar-ho per donar el millor de tu. Trobades interessants al voltant d'una taula.

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

Venus a la Casa III obre la teva perspectiva de les coses i les valors d'una manera més justa. Cerques l'equilibri i t'allunyes de persones que no t'aporten res de positiu.

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

Vols deixar enrere el passat i dur a terme algun canvi radical a la teva vida. L'economia entra a una etapa més favorable, cosa que influeix positivament en el teu ànim.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Venus al teu propi signe t'inclina a sentir-te més tranquil i en pau i a establir ponts amb qui t'envolta. També després més atractiu i pots notar que et miren més.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Et proposes gaudir de la llar i dels teus moments de solitud. Et sents a gust amb tu mateix i acceptes el teu costat difícil. Algú t'atrau, però encara no vols llançar-te.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Amb Sol i Mart a Casa IX, pots plantejar-te cercar oportunitats més enllà de les nostres fronteres o bé, ampliar el teu negoci i oferir productes/servis a altres països.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Venus a la Casa X pot oferir oportunitats professionals o bé que entris en una etapa més positiva per a tu. Si no tens parella, et fas el propòsit de deixar d'estar sol.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret Valls

'Maixabel'

D'Iciar Bollaín.

El Perdó



La realitzadora Iciar Bollaín, guanyadora del Premi al Millor Guió per *Yuli* (2018) al Festival de Sant Sebastià, acaba d'aconseguir aquests dies el Premi Irizar al Cinema Basc del Festival pel seu quart llargmetratge, *Maixabel*. Es tracta d'un film inspirat en l'assassinat del polític del PSOE Juan María Jáuregui a càrrec d'ETA l'any 2000 a Tolosa i que explora com la vídua, Maixabel Lasa (Blanca Portillo), destrossada pel dolor d'aquesta barbàrie, accedeix al cap d'uns anys a entrevistar-se amb els assassins del seu marit a la presó. Una difícil i controvertida trobada que té lloc en el marc d'un programa penitenciari que procurava que els victimaris reconeguessin l'irreparable mal infligit a les seves víctimes.

Un melodrama absolut, punyent, sobre l'horror, el dolor, el ressentiment, però també sobre la reconciliació i el perdó. *Maixabel* representa les vides trencades per culpa de la violència, sovint mancades de respostes i carregades d'una angoixa insuportable. En aquest sentit, Blanca Portillo, amb la seva fermesa, però també amb la seva bonhomia, ens regala una interpretació extraordinària, molt colpidora, de fons calatge emocional.

D'altra banda, el film segueix la batalla

interior d'Ibon Etxebarreta (Luis Tosar), un dels membres del comando que va matar a trets l'exgovernador civil. Ibon, aclaparat per la culpa, atrapat en el penediment, iniciarà un procés llarg de reflexió en el silenci de la seva cel·la durant els anys de la seva reclusió.

Luis Tosar –que repeteix amb Iciar Bollaín després de guanyar la Concha de Plata com a millor actor per *Te doy mis ojos* (2003)– representa amb convicció el trasbals personal pels crims comesos i el desemparament d'un home sol i perdut fins que no trobi la seva pau interior.

Un film aspre, dur, directe, que toca de ben a prop i sense complexos els estralls del terrorisme d'ETA al País Basc. Ens trobem davant d'un film històric que a través d'allò particular serveix també per entendre el procés d'abandonament de la lluita armada iniciat amb el trencament amb la direcció d'ETA d'alguns dels seus membres. Un punt de no retorn que, al costat d'altres factors, culminaria amb la dissolució de la banda terrorista. El film de Bollaín serveix, de retruc, per retre un homenatge a la figura del polític assassinat, l'ombra del qual planeja en tota la pel·lícula.

OFERTA CULTURAL

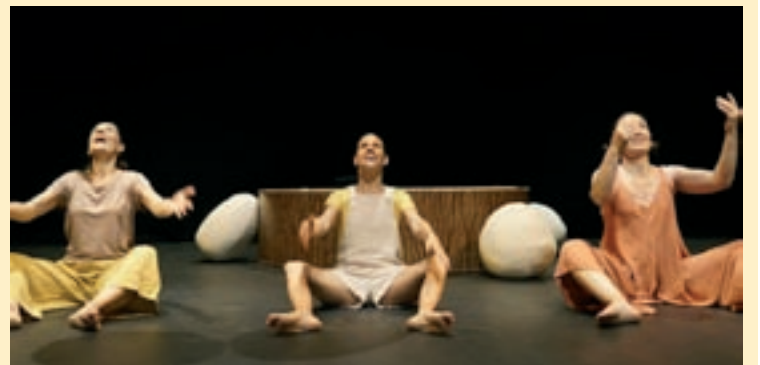
M. Erra / T. Terradas



Els escandinaus Atomic, al 23è Alhambra Festival Jazz de Vic

Atomic. Jazz Cava de Vic. Dissabte, 9 d'octubre, a les 20 i a les 21;30h.

Després de 20 anys recorrent el món, el grup escandinau Atomic ha decidit deixar els escenaris. Abans, però, emprenen una gira de comiat que els portarà, entre d'altres, a l'escenari de la Jazz Cava, en la que serà la seva única actuació a Catalunya. La banda recull les tradicions jazzístiques europea i nord-americana per reinterpretar-les amb personalitat.



Viatge musical a la Nau b1

'Kl'aa' la teva cançó'. Inspira Teatre. Sala Nau B1 de Roca Umbert, Granollers. Dissabte, 9 d'octubre, 18.00h.

Kl'aa és un viatge musical a través del descobriment del món. És una experiència visual i sonora que reivindica la veu com a fonament de la presència humana. Guanyador del Feten 2020 al Millor espectacle per la Petita Infància.



Cafè teatre amb Xavi Castillo

'La Bíblia contada per Xavi Castillo'. Xavi Castillo. Teatre Can Rajoler, Parets. Dissabte, 9 d'octubre, 20.30h.

Xavi Castillo puja al púlpit per fer una interpretació molt personal i divertida de la història més contada del món. Aquesta representació és la primera de la temporada de Cafè Teatre a Parets.

CINECLUB



'Her'

CINECLUB VIC

14 d'octubre de 2021. Sessió Ateneu de Vic
Al Casino de Vic

Estats Units, 2013.
Dir.: Spike Jonze.
Theodore Twombly (Joaquin Phoenix) és un home solitari que es guanya la vida escrivint cartes privades i emotives per a persones que, per algun motiu,

no són capaces de fer-ho pel seu compte. Trist i amb el cor trencat a causa d'una ruptura sentimental s'interessa per una nova intel·ligència artificial dissenyada per complaure qualsevol necessitat de l'usuari.

CINEMES

BELLA Y EL CIRCO MÁGICO

Noruega 2020. Dir. Atle Solberg Blakseth i Frank Mosvold. Animació. Ella Bella i Henry són els millors amics del món. Junts han decidit muntar un espectacle de circ a la seva petita ciutat, on Ella Bella sorprendrà tothom amb els seus números de màgia i l'ajuda d'Henry. Però llavors arriba Johnny, un nen nou al veïnat, amb joguines cares i una bicicleta espectacular que enlluerna Henry.

BENEDETTA

França 2021. Dir. Paul Verhoeven. Amb Virginie Efira, Lambert Wilson i Daphne Patakia. Drama. Adaptació cinematogràfica de la novel·la escrita per Judith C. Brown, que conta la història d'una monja del segle XVII que viu a Itàlia. La seva vida tranquil·la es veu pertorbada per una sèrie de visions tant religioses com eròtiques. Aviat comença una relació romàntica amb una de les monges del convent en el qual resideix.

LA FAMILIA ADDAMS 2: LA GRAN ESCAPADA

EUA 2021. Dir. Greg Tiernan i Conrad Vernon. Animació. Morticia i Gomez estan angoixats perquè els seus fills estan creixent,

saltant els sopars familiars i totalment consumits pel *temps dels crits*. Per recuperar el seu vincle, decideixen posar Dimecres, Pugsley, l'oncle Fester i la resta de l'equip a la seva caravana embruixada i sortir a la carretera per a unes últimes i miserables vacances familiars. La seva aventura pels Estats Units els treu del seu hàbitat i els porta a divertides trobades amb el seu icònic cosí, It, així com amb molts personatges nous i excèntrics. Seqüela de la pel·lícula animada de 2019, *La família Addams*.

LAS LEYES DE LA FRONTERA

Espanya 2021. Dir. Daniel Monzón. Amb Marcos Ruiz, Begoña Vargas i Chechu Salgado. Drama. Estiu de 1978. Ignacio Cañas és un estudiant de 17 anys introvertit i una mica inadaprat que viu a Girona. En conèixer Zarco i Tere, dos joves delinqüents del barri *xino* de la ciutat, es veu immers en una carrera imparabile de furts, robatoris i atracaments. És la història en la qual Nacho es fa gran, i travessa la línia que hi ha entre el bé i el mal, entre la justícia i la injustícia... Adaptació de la novel·la homònima de Javier Cercas.

MADRES PARARELAS

Espanya 2021. Dir. Pedrp Almodóvar. Amb Penélope Cruz i Milena Smit. Drama. Dues dones coincideixen en una habitació d'hospital on donaran a llum. Ambdues són solteres i s'han quedat embarassades per accident. Janis, de mitjana edat, no se'n penedeix i està exultant. L'altra, Ana, una adolescent, està espantada, penedida i traumatitzada. Janis intenta animar-la mentre passegen pels passadissos de l'hospital. Les poques paraules que intercanviïn en aquestes hores creen un vincle molt estret entre elles, que per casualitat es desenvolupa i es complica, i canvia les seves vides de manera decisiva.

MAIXABEL

Espanya 2021. Dir. Icíar Bollaín. Amb Blanca Portillo i Luis Tosar. Drama. Maixabel Lassa perd l'any 2000 el seu marit, Juan María Jaúregui, assassinat per ETA. Onze anys més tard, rep una petició insòlita: un dels assassins ha demanat entrevistar-se amb ella a la presó de Nanclares de la Oca, a Àlaba, en la qual compleix condemna després d'haver trencat els seus llaços amb la banda terrorista. Malgrat els dubtes i l'immens dolor, Maixabel Lassa accedeix a

trobar-se cara a cara amb les persones que van posar fi sang freda a la vida de qui havia estat el seu company des dels 16 anys.

MEDITERRÁNEO

Espanya 2021. Dir. Marcel Barrena. Amb Eduard Fernández, Dani Rovira i Anna Castillo. Drama. Tardor 2015. Dos socorristes, Óscar i Gerard, viatgen fins a Lesbos, Grècia, impactats per la fotografia d'un nen ofegat a les aigües del Mediterrani. En arribar descobreixen una realitat colpidora: milers de persones arriben a la seva vida cada dia creuant el mar en precàries embarcacions i fugint de conflictes armats. No obstant això, ningú exerceix labors de rescat. Al costat d'Esther, Nico i altres membres de l'equip, lluitaran per complir un objectiu i donar suport a persones que el necessiten. Per a tots ells aquest viatge inicial suposarà una odissea que canviarà les seves vides.

NO RESPIRES 2

EUA 2021. Dir. Rodo Sayagues. Amb Stephen Lang i Bobby Schofield. Thriller. En aquesta seqüela del film de terror *No respiris*, l'exmilitar cec que va causar estralls en el primer lliurament tornarà a veure's embolicat en problemes. En aquella ocasió l'home va aconseguir eliminar de manera violenta alguns dels joves que tracten d'entrar a robar a la seva llar. Ara,

sembla que un grup d'amics ha entrat a casa seva, però amb intencions ben diferents: intentaran venjar-se pels seus malaguanyats col·legues en l'assalt temps enrere.

SIN TIEMPO PARA MORIR

Regne Unit 2021. Dir. Cary Joji Fukunaga. Amb Daniel Craig, Rami Malek i Naomie Harris. Acció. Bond ha deixat el servei secret i està gaudint d'una vida tranquil·la a Jamaica. Però la calma no durarà gaire temps. El seu amic de la CIA Felix Leiter apareix per demanar-li ajuda. La missió de rescatar un científic segrestat resulta ser molt més arriscada del que s'esperava, i porta Bond darrere la pista d'un misteriós dolent armat amb una nova i perillosa tecnologia.

TITANE

França 2021. Dir. Julia Ducournau. Amb Vincent Lindon i Agathe Rousselle. Thriller. Un jove amb la cara masegda és descobert en un aeroport. Diu dir-se Adrien Legrand, un nen que va desaparèixer fa 10 anys. Per al seu pare, Vincent, això suposa el final d'un llarg malson i ho porta a casa. Simultàniament, se succeeixen una sèrie d'horribles assassinats a la regió.

CARTELLERA

CAMPRODON		Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts
Casal Camprodoní	Cry macho	22.00	18.00 i 22.00	22.00	18.00 i 22.00
	Bella i el circ màgic	18.00	-	18.00	-
RIBES DE FRESE		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Catalunya	Lucia Di Lammermoor (òpera)	-	19.00 (VOSE)	-	-
RIPOLL		Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts
Comtal	Las leyes de la frontera	19.00	19.30	21.15	19.00
VIC		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dijous
Casino de Vic	Her (Sessió Ateneu)	-	-	-	20.00 (Pantalla Oberta)
VIC		Divendres i dilluns	Dissabte i diumenge	Dimarts	Dimecres i dijous
Sucre	Madres paralelas	17.50, 20.05 i 22.20	15.45, 17.50, 20.05 i 22.20	15.45, 17.50, 20.05 i 22.20	17.40 i 22.00
	Las leyes de la frontera	20.05 i 22.30	17.55, 20.05 i 22.30	17.55, 20.05 i 22.30	19.30 i 21.55
	La familia Addams: la gran escapada	17.50, 19.00, 20.45 (dv.) i 22.25 (dl.)	11.30 (dg.), 11.35 (ds.), 15.45, 17.15, 19.00 i 20.45	11.35, 15.45, 17.15, 19.00 i 22.55	17..50 i 20.05
	Titane	18.00, 20.20 i 22.45	18.00, 20.20 i 22.25	18.00, 20.50 i 22.45	19.55
	Titane (VOSE)	-	-	-	22.00
	Sin tiempo para morir	18.30, 20.45 i 22.00	11.25, 15.40, 17.30, 18.30, 20.45 i 22.00	11.25, 15.40, 17.30, 18.15, 20.30 i 21.25	18.15, 20.20 i 21.15

Sin tiempo para morir (VOSE)	-	-	-	21.45
Benedetta	-	22.30	20.20	-
Mediterráneo	18.10	15.40 i 18.40	15.40 i 18.40	17.55 i 19.50
Bella i el circ màgic	-	11.45 (dg.) i 14.10 (dg.)	-	-
Cry macho	22.25 (dv.) i 20.45 (dl.)	22.45	20.45	19.35
No respites 2	22.30 (dv.) i 22.45 (dl.)	20.50	22.45	21.50
Maixabel	18.35	15.45	15.45	17.30
Dune	19.00 i 21.50	11.20 (dg.), 16.05, 18.55 i 21.45	16.05, 18.55 i 21.45	18.30 i 21.30
Shang-Chi la leyenda de (...)	20.20	15.50	15.50	17.55
La Patrulla Canina: la película	17.20	11.50 (dg.), 14.25 i 15.35	14.25 i 15.35	17.50
Jungle Cruise	-	11.30 (dg.)	-	-
El bebé jefazo: negocios de familia	-	11.35 (dg.)	-	-
A todo tren: destino Asturias	-	11.40 (dg.) i 14.00 (ds.)	14.00	-

CARDEDEU	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dijous
Esbarjo	El inglés que cogió la maleta (...)	20.00	20.00	19.00
	El retor, la vida després de l'ISIS	-	-	-
				20.00 (Documental del mes)

LA GARRIGA	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts
Alhambra	Bella i el circ màgic	-	16.00	16.00	16.00
	Cry macho	22.00	17.30	17.30 (VOSE)	17.30
	Mediterráneo	17.00	19.30	19.30	19.30
	Sin tiempo para morir	19.00	21.30	21.30	21.30 (VOSE)

GRANOLLERS	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts
Edison	Cry macho	19.00 (VOSE)	18.00	19.00 (VOSE)	-
	Benedetta	21.30 (VOSE)	20.30	-	19.00 (VOSE)
	Al abordaje	-	-	-	-

GRANOLLERS	De divendres a dijous	
Ocine	Shang-Chi y la leyenda de (...)	15.50 / 21.30
	No respites 2	18.20 / 20.30 i 22.30
	Sin tiempo para morir	20.15 / 18.15 / 16.45 i 19.45
	La familia Addams: la (...) (Atmos)	16.00
	Si tiempo para morir (Atmos)	17.45 i 20.45 (dj. VOSE) / 15.45, 18.45 i 21.45
	Bella y el circo màgic	16.00
	Madres pararelas	17.45, 20.15 i 22.30 / 16.00
	Dune	16.30 i 19.30 / 18.45 i 21.45
	Benedetta	22.20
	La Patrulla Canina: la película	16.20
	Las leyes de la frontera	18.10 / 20.00 i 22.30 / 16.00
	A todo tren: destino Asturias	16.15
	El bebé jefazo: negocios de familia	18.00
	Cry macho	22.30
	La familia Addams: la gran escapada	18.30, 20.15 i 22.00 / 17.00
	Mediterráneo	18.10 i 22.30
	Maixabel	16.00 i 20.20
	Titane	16.00, 20.10 i 22.15
	Free guy	18.00

SANT CELONI	Divendres, dilluns i dimecres	Dissabte, diumenge i dimarts
Ocine	Maixabel	18.00
	La familia Addams: la gran escapada	18.00 i 20.15
	Dune	22.00
	La Patrulla Canina: la película	18.00
	Sin tiempo para morir	18.45, 19.45 i 21.45
	No respites 2	22.45
	Las leyes de la frontera	19.45 i 22.10
	Madres paralelas	17.50, 20.10 i 22.30
		17.45, 20.10 i 22.30

PASSATEMPS

MOTS ENCREUATS

Pau Vidal

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

HORIZONTALS: 1. Tranquil·litat d'actuació com a objectiu últim de la normalització. Quart de gram / 2. Entre el mar i la banyera. No és bèstia de cap a peus perquè d'aquests no en té / 3. Cap de vosaltres. L'instrument comestible. Les seves, i si no les artanenques / 4. Fusta d'artista. Deixo enrere la ratlla, quan engoleixo / 5. Tub de buit ple de gos per fet un bon espetec. Si no hi tenen galleda deuen ser de petroli / 6. Escassa aflluència. Tranquis, que ja arribaran els gols que faran de mal pair / 7. Antics privilegis, com ara el tabac a preu regalat. Obren l'agència / 8. Escultura que va molt més enllà de la decoració. Part de la flor on es forma el pol·len i es degolla la pantera / 9. Tres quarts d'enze. Fletxeta contra el vetust rector de Matemàtiques. Cap de brot / 10. No respon als cànons. Esquivà els compassos inicials del preludi / 11. Un pèl de tonto. Sembla força barrut, per ser un alacantí de Biar. Si no assenyala el mafiós és un honor / 12. Autèntica com una moneda del Brasil. Es pot dir que la vida li acaba de fugir / 13. Compri productes dels països de l'Est. Fins i tot la patota conté una carta guanyadora.

VERTICALS: 1. Com que és massa feixuga per navegar a Menorca la tenen a secà. S'hi pot fer una miqueta de comèdia / 2. Centre parroquial. Té quatre cares menys que un dau. Anticipació de l'ut / 3. Dissenya el trajecte de la cursa i el transmet per internet. Clavar una coça diccionari en mà / 4. De vailets com aquest se'n veuen pocs, i tots a la Catalunya nord. Més curt i molt més resistent que la pilota / 5. Mala mar. Quan feia vaga solia acabar ajagut al mig del carrer. Pocapena / 6. Braille escrit en la seva forma més generosa i magníficent. La Rodoreda quan agafava l'ascensor / 7. Vocal del mig. Detergent d'allò més pudent. Juntes per prestar auxili / 8. La ceguesa no el deixa sortir al jardí. La plebs en versió col·loquial-despectiva-diminuta / 9. El papà del PP. Ell i onze més anaven pel món buscant socis. Cap de setmana / 10. Com a esplanada no és gaire grossa, només per tu sol. Deturi de qualsevol manera l'expert / 11. Passar de moda. Dóna-m'ho, que ja veuràs com ho faig passar per l'adreçador / 12. Si fos gossa no tindria aquest aspecte tan eteri. Despatx de premsa amb (mala) anomenada de ser tallant.

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: difícil

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

Dificultat: fàcil

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

SOLUCIONS

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

Dificultat: difícil

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

Dificultat: fàcil

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