



EL

MAGAZÍN

Núm. 214

Divendres, 4 de març de 2022

TECNOLOGIA ■

Algunes claus de seguretat
per protegir-se de les grans
ciberamenaces

ECONOMIA ■

Les derivades econòmiques
de la guerra a Ucraïna

JUAN CARLOS UNZUÉ

“La paraula ‘acceptar’ és la clau”

ALBERT LLIMÓS

ENTREVISTA

JUAN CARLOS UNZUÉ

“La meva actitud davant la vida és la mateixa ara que abans que em diagnosticuessin ELA”

Text: Natàlia Peix
Fotografia: Albert Llimós

Juan Carlos Unzué (Orkoien, Navarra, 1967) va decidir l'any 2020 fer públic que pateix esclerosi lateral amiotròfica (ELA). Des de llavors s'ha dedicat a visualitzar la malaltia i la situació de les persones que la pateixen. Exporter entre d'altres del Barça i exentrenador de futbol, va presentar la setmana passada a la UVic 'Una vida plena', un llibre escrit pels periodistes Ramon Besa, Lu Martín i Marcos López on s'explica la seva experiència

Li podem preguntar com es troba?

Em trobo bé, evidentment com veieu la malaltia va fent el seu camí, sobretot pel que fa a la mobilitat. Necessito la cadira de rodes sobretot a l'exterior, també els braços i les mans em permeten fer de forma individual menys coses i necessito aprendre a demanar ajuda. Aquesta malaltia t'obliga a aprendre a demanar ajuda. Però haig de dir que mentalment continuo sentint-me fort, encara sento que la meva vida té sentit tot i que d'una forma molt diferent de com ho havia fet durant pràcticament 52 anys. El meu objectiu des de fa un parell d'anys, com sabeu, és visibilitzar l'ELA, informar a la gent de què és aquesta malaltia, quines conseqüències té i en quina situació estan la majoria dels meus companys d'equip, com els hi dic jo.

L'ELA és una malaltia neurodegenerativa, sense cura i amb una esperança de vida d'entre tres i cinc anys. Com s'accepta un diagnòstic tan dur com el que va rebre vostè l'any 2019?

La paraula *acceptar* és la clau. En el meu cas sento que va sortir de forma natural, jo vaig fer el mateix el dia abans del diagnòstic que el dia posterior. La meva actitud, la forma de comportar-me, és la mateixa que havia tingut abans d'aquest diagnòstic. Jo ja notava que alguna cosa greu li estava passant al meu cos i el dia que em van donar el diagnòstic vaig tenir la certesa de què es tractava. Haver-ho acceptat de forma natural des d'aquest primer dia m'ha donat la possibilitat de jugar unes males cartes, però de la millor forma possible.

Aquesta actitud vital de ser positiu, l'havia tingut sempre?

Jo crec que sí, si miro enrere crec que en general he sigut una persona optimista, molt activa, amb

ganes sempre de mirar endavant. Mai he pensat quina pena no poder fer això o això altre. Al contrari, he sigut sempre atrevit i valent, quan m'ha passat alguna cosa pel cap m'he tirat a la piscina, com se sol dir, i algunes vegades amb més èxit i altres vegades amb menys, però tinc la sensació que aquesta empenta ara m'ajuda.

No tothom segurament sap, pot o aprèn a tenir una actitud així. Què passa amb les persones que tenen ELA i no ho poden afrontar d'aquesta manera?

És molt respectable i potser el més habitual és enfadar-te amb el món, cabrejar-te, preguntar-te per què m'ha passat a mi. Jo, per sort, no he passat per aquest procés, però ho entenc perquè si et pares a pensar... home, que et diguin que tens una malaltia que no té cura i amb una esperança de vida d'entre tres i cinc anys no és una gran notícia, no és fàcil d'acceptar. S'ha de respectar el temps de cada persona, cadascú som diferents i en aquest cas jo sí que els animaria i els faria veure que hi ha vida després d'aquest diagnòstic. Les nostres capacitats cognitives no es veuen afectades, generalment, per la malaltia i podrem continuar sent la persona que érem abans del diagnòstic. La malaltia ens limitarà per fer coses físiques i fins i tot, en un moment donat, la possibilitat de moure'ns. Però crec que l'essencial és que ens puguem comunicar, que ens puguem emocionar, que puguem sentir, això per mi és l'essència de l'ésser humà. I això ho podrem mantenir.

Va decidir fer públic que tenia la malaltia per visibilitzar-la, per donar a conèixer la situació que viuen unes 4.000 persones a l'Estat espanyol. Quines mancances hi ha en la seva atenció?

El que he intentat des del primer dia és transmetre a la gent quina és la realitat, però jo no podia explicar només la meva situació, perquè jo estic



“Calen ajudes perquè la majoria dels afectats d’ELA tenen problemes per fer front als costos que comporta la malaltia. I això no es pot permetre”

per a una persona per deixar-se anar, perquè al final tots els afectats d’ELA, com qualsevol persona d’aquest país, hem complert amb unes obligacions. Crec que com a mínim hem de tenir dret a tenir una vida digna. La majoria dels meus companys, parlo del 94% o 95%, tenen dificultats per fer front als costos que comporta la malaltia.

El sistema públic hauria de garantir ajudes?

Sens dubte. Tots els pacients actuals sabem que la solució a aquesta malaltia està en la investigació i no sé si nosaltres serem capaços de beneficiar-nos d’aquesta possible cura que estic segur que algun dia arribarà. Però només arribarà si algun dia s’hi inverteix més. Ara mateix, el 80% dels recursos que s’inverteixen en investigació sobre l’ELA provenen de diners privats, només el 20% són públics. Necessitem que s’investigui més i s’inverteixi més diner públic en investigació. I més enllà d’això, hi ha aquesta vida digna que crec que tots som mereixedors de tenir i desgraciadament en la situació actual no és possible. No és possible per una raó, perquè com que és una malaltia que passem en el nostre domicili, ens deriven a serveis socials; per tant, a la sanitat pública nosaltres gairebé li sortim gratis, excepte quan ens posen una sonda per poder alimentar-nos i quan ens fan la traqueostomia per seguir en vida; per la resta, nosaltres a la sanitat li sortim gratis. El que estem reivindicant és que s’adeqüin les ajudes i les lleis a les conseqüències de cadascuna de les malalties. Nosaltres no ocuparem un llit d’hospital, ni gastarem en un tractament ni car ni barat, perquè senzillament no existeix. Però necessitem ajudes, necessitem cuidadors que siguin professionals, que en lloc d’estar a l’hospital estiguin a casa amb nosaltres. Aquesta és la partida més cara i més complicada per sostenir per a les famílies. Estem parlant que en un moment donat ens convertim en dependents 24 hores al dia 365 dies l’any, necessitem tres cuidadors al dia perquè sempre hi ha d’haver una persona al nostre costat. Si a cadascun dels cuidadors li posem un sou mitjà de 1.500 euros, estem parlant de 4.500 euros al mes, per 14 pagues, comencem a fer comptes... Tot això va a càrrec de l’afectat. Quina família o afectat té aquests estalvis per mantenir la malaltia? Molt pocs.

Presenta el llibre *Una vida plena, una biografia que han escrit els periodistes Ramon Besa, Lu Martín i Marcos López, amb la qual vol contribuir també a recollir donatius per a la investigació. Un llibre on persones del seu entorn parlen de vostè. L’ha sorprès el que diuen?*

Sorprendre no. Això que ara molts dels meus excompanys, amics, família, han dit... en certa manera ho sentia, ho percebia, però normalment no m’ho han fet saber. I aquesta és una bona reflexió i animo a tothom que no esperem que un tingui un diagnòstic com el que jo he tingut o que algú estigui en dificultats per mostrar-li alguna cosa positiva, mostrar-li estima o respecte si realment l’hi tenim. No esperem a demà, diguem-li avui, perquè potser demà és tard. Aquest llibre parla de mi, em coneixeran una mica més, no només a través de la meva mirada o les meves paraules, sinó també de les paraules i mirades de totes aquestes persones que han estat al meu voltant, ja sigui a la infància, a la meva època

com a jugador o entrenador o en l’actual. I podran conèixer també una mica més què és l’ELA. És un llibre fàcil de llegir i, a més, els drets d’autoria que em corresponien els he donat per a la investigació de l’ELA. Només amb la compra del llibre ja hi estan contribuint.

Una vida plena, defensa, amb la malaltia i sense. Va ser durant 17 anys jugador professional de futbol. Per què porter?

La clau està en el fet que soc el petit de sis germans, cinc dels quals nois. Jo volia jugar amb els meus germans allà al poble i ells ja tenien 13, 14 o 15 anys i jo en tenia 7 o 8, i quan els demanava si podia jugar amb ells em deien que sí, però que m’havia de posar a la porteria. Al final crec que va ser una sort. Fins als 15 anys vaig combinar la posició de jugador de camp amb la de porter. Com a jugador no hauria tingut una carrera esportiva tan extensa i d’èxit. Per tant, content amb la decisió.

Hi va haver equips on va ser titular i en d’altres on va ser suplent, com en el cas del Barça. Com es viu sent el número dos?

No és fàcil adaptar-se, sobretot quan ets jove i arribes al FC Barcelona, i tens la sensació que ho tens tot. Et trobes que et falta el més important, que és poder competir, que és pel que entrenem i lluitem cada dia. Jo el que vaig intentar en aquells dos anys va ser aprendre al màxim tant d’en Johan [Cruyff] com a entrenador com d’en Zubizarreta, que era un porter molt més experimentat que jo. I també aportar alguna cosa, sumar a l’equip. Durant la setmana ets un més hakis jugat o no el diumenge anterior, lluites per estar en l’onze inicial el pròxim partit, però arriba el diumenge i l’entrenador només pot escollir-ne onze. En el moment en què tu no hi ets, no et sents tan partícip i involucrat en l’equip. I jo el que intentava era sentir-me’n part encara que el *míster* no m’havia escollit. Què feia? Ajudar els meus companys, els que eren més joves i veies més tensos, donant-los tranquil·litat; els que veies dispersos, centrant-los i ajudar que entressin a la dinàmica. En definitiva, ser útil també aquell dia que el *míster* havia decidit no posar-te com a titular.

Com ha canviat el futbol en aquests anys?

Ha evolucionat moltíssim, sobretot la figura del porter. Avui calen unes capacitats enormes per fer de porter. No només t’exigeixen parar, sinó que has de ser el lliure, l’iniciador i qui dona la superioritat per trobar aquesta progressió en el joc. Tot això exigeix unes qualitats majors i més completes i, sens dubte, dificulta la feina del porter.

També ha canviat el protagonisme i el reconeixement del futbol femení.

El futbol femení està en una línia ascendent. Jo ara veig partits del Barça femení i hi ha un nivell de joc molt alt. De totes maneres, els diria que siguin perseverants, que les coses no arriben als dos dies. Un sempre té la impaciència i cal aprofitar el moment i ara mateix tenim un Barça al primer nivell i fa que sigui un gran altaveu, però els recordaria que també al futbol masculí hi va haver moments que va costar aconseguir que fóssim reconeguts com uns treballadors, amb els nostres drets com qualsevol altre. Estic parlant dels anys vuitanta i va costar, però ser perseverants, mostrar la realitat i sense embuts ajuda a obtenir la igualtat i els drets que elles estan demanant amb tota la raó.

Als nens i nenes que juguen a futbol, quin missatge se’ls ha de transmetre?

Primer els diria que normalitzessin la incertesa, les dificultats, les derrotes, la frustració... Són part de la vida de la mateixa manera que ho són les alegries, les victòries, els èxits. Tots quan hem passat per aquestes edats som una mica impacients, però ara la sensació que tinc és que tot ho volen ja i no tot es pot obtenir d’aquí i per ara. Les coses costen d’aconseguir i és bo que costin, perquè llavors els donarem més valor. El que assolim de forma fàcil, senzilla i immediata no ho valorem. En canvi, quan una cosa ha requerit un esforç i temps, un té la sensació que és més capaç i que ha valgut la pena. El missatge que enviaria seria el de paciència i perseverança.

“No hem d’esperar que una persona estigui en dificultats o rebí un diagnòstic com el meu per mostrar-li estima o respecte. Potser demà ja és tard”

encara en una fase inicial de la malaltia. Per explicar i tenir un missatge col·lectiu vaig intentar contactar amb companys, alguns van ser ells els que van contactar amb mi, i vaig preguntar-los quines eren les seves problemàtiques, les seves reivindicacions, quines necessitats hi ha en el món de l’ELA al nostre país. He intentat posar a la meva motxilla tota aquesta informació perquè el meu missatge, quan estic davant d’una càmera, no sigui individual o personal sinó que sigui col·lectiu. I per desgràcia, més enllà de la malaltia en si, comporta una realitat molt dura. Hi ha una cosa sobretot que no puc entendre i crec que tampoc hem de permetre, que és que hi ha alguns companys que en el moment que es tenen problemes per respirar, que t’has de fer una traqueostomia que t’estabilitza la malaltia i l’esperança de vida, algun d’ells decideix deixar-se anar. Hi pot haver mil raons i les respecto totes per deixar-se anar, però alguns ho fan perquè creuen que són una càrrega econòmica inassumible per a la seva família. I això és el que a mi em corrou, crec que com a societat no podem permetre que aquest sigui un motiu

OPINIÓ



**Pere Martí
Bertran**

Què us ha fet, la llengua catalana?

Cada vegada amb menys desvergonyiment i més barra, els dirigents del PP llancen una croada contra la llengua catalana. No és pas que el fet el puguem qualificar ni d'insòlit, perquè hi ha una llarga tradició d'incomprensió (no goso dir odi tot i que cada vegada s'hi acostava més) per part de la dreta espanyola per tot allò que és diferent, per tot allò que s'allunya d'un model castellà i centralista. Però sí que crida l'atenció la visceralitat, la contumàcia, la reiteració amb què l'ataquen, que jo diria que té una explicació fonamental: la por de Vox, que fa que cada vegada es prenguin postures més radicals i retrògrades respecte de Catalunya (i cada vegada més també respecte del País Valencià i les Illes) i, sobretot, respecte d'allò que més ens diferencia: la llengua pròpia. El més trist de tot plegat és que la flamarada no és cap foc d'encenalls, no. Més aviat és una estratègia que des de fa anys la FAES i els seus corifeus, amb José M^a Aznar al capdavant, han anat promovent i aplicant sempre que n'han tingut oportunitat. El País Valencià, que va haver de suportar les majories absolutes del PP entre 1999 i 2015, ho ha patit des de les institucions, que, sense la visibilitat d'ara però amb la mateixa contundència, van anar arraconant, i quan van poder

eliminant, tot el que tenia el més mínim vernís de català i, doncs, la llengua en primer lloc. Només cal recordar els més de cent mil alumnes que no podien accedir a ensenyament en català malgrat les peticions de les famílies, la supressió de la Direcció General de Política Lingüística, la negació de subvencions i de contractes a entitats, cantants..., el tan-

La por de Vox fa que cada vegada es prenguin postures més radicals i retrògrades respecte de Catalunya

cament de repetidors de TV3 a partir de l'any 2011, i el del Canal 9 l'any 2013... I tants d'altres exemples com vulgueu. Només un de darrer, que m'ha cridat l'atenció perquè l'he trobat en un article publicat en francès a la revista *Les langues neo-latines* (núm. 398, setembre 2021), titulat “*De la résilience créative: les écrivaines valenciennes du XXI^e siècle*”, i perquè és una mostra de la persecució i arraconament de tot allò que és

català al País Valencià controlat pel PP: el Palau de la Música de València va programar, entre 1999 i 2015, una activitat, Aula de poesia, destinada a promoure la poesia valenciana. En conjunt s'hi van convidar 108 poetes: 80 homes i 18 dones que escriuen en espanyol i 10 homes i cap dona que escriuen en català. L'article encara hi afegeix, i tradueixo: “Quan es va preguntar a la direcció sobre la minsa presència d'autors en català, la resposta va ser que la majoria d'aquests poetes eren massa reivindicatius i que les seves reivindicacions creaven mal ambient” (pàg. 58).

Aquí a Catalunya, per sort, el PP mai no ha pogut aplicar aquestes polítiques, però que ningú no dubti que si pogués ho faria. Recordeu-ne el míting de clausura del darrer congrés del PP a les Balears (juliol 2021) en què Pablo Casado va afirmar, sense cap mena de vergonya, que “*en Baleares no habláis catalán, habláis mallorquín, habláis menorquín, habláis ibicenco, habláis formenterés*”; o, encara més recentment (desembre 2021), que en una roda de premsa a l'Uruguai gosés dir que la Generalitat intenta prohibir el castellà a Catalunya. Com podeu veure el “tot s'hi val” i les notícies falses no són només patrimoni de Donald Trump.



Carles Duarte

Ràbia

La mort per enverinament d'una gossa estimada i l'assassinat d'un amic són potser fruit d'atacs de ràbia i poden suscitar un impuls de venjança. *Ràbia* és el títol de la darrera novel·la de Sebastià Alzamora. Hi llegim: “El temps no mitiga la ràbia, com volen suposar alguns: només la refreda i l'esmola, com una fulla de ganivet.” El protagonista de *Ràbia* hi reacciona dient-se a si mateix: “M'hauria agradat molt matar el polonès, i també, per què no, qui fos que va enverinar na Taylor.” Es tracta d'un escriptor desesmat que ja no creu en el seu talent i que ha deixat enrere vincles amorosos per anar esdevenint un home solitari i escèptic que es va quedant sense motius per viure. Alzamora ho reflecteix així: “Tota la meua vida n'havia estat sempre, d'absurda, però de sobte havia arribat a un absurd rotund i incontestable, un absurd total en què l'únic que em quedava per fer era tancar els ulls i deixar-me dur, com qui es gronxa dins una barca enmig de l'onatge.” *Ràbia* és una obra escrita amb veritable mà de mestre per un gran narrador que manté el fil sempre encès de l'atenció del lector, que queda sotmès a una profunda impressió.

La prosa d'Alzamora està construïda amb l'excel·lència de l'humanisme exigent, amb un sentit estètic admirable i funcional com un rellotge de precisió: “A causa de la pols africana, l'aire i la llum del sol s'havien convertit en un oli que irritava els ulls i s'engorgava al coll.” A *Ràbia* Sebastià Alzamora, amb una mirada lúcida

Amb una mirada lúcida i descarnada, Sebastià Alzamora retrata un territori lliurat a una degradació de drogues i prostitució

da i descarnada, retrata la sordidesa d'un territori lliurat a una degradació de drogues, prostitució i turisme de borratxera. Alzamora escriu: “Generacions d'illencs crescudes dins el fracàs i l'abandonament escolar, mig any fent feines mal pagades i l'altre mig a l'atur, dins el bar o davant la pantalla, obesos, ignorants, primaris,

drogats, alcoholitzats, una massa humana reduïda a les seves funcions corporals i a la satisfacció d'unes poques necessitats sobrevingudes.” I tanmateix hi ha encara algun reducte d'espiritualitat i uns pocs ramaders i pagesos que resisteixen a contracorrent. Enmig de l'exaltació sense escrúpols dels instints més baixos, explotats sense cap recança ètica, Alzamora descobreix i celebra la bellesa del gest de la natura i els sentiments que dignifiquen l'existència, com l'amistat generosa i solidària. *Ràbia* és un llibre que va al fons del cor humà, que ens colpeix i que ens interpel·la; per exemple, quan ens hi presenta històries com la de l'home gran que després d'enviduar va al cementiri, mata el seu fill amb síndrome de Down i se suïcida després d'haver dut flors a la tomba de la seva dona. Impotent davant d'un seguit d'esdeveniments que se succeeixen d'una manera implacable, el protagonista de *Ràbia* assumeix una consciència aclaparadora de fragilitat, que l'empeny a la desesperança i el fatalisme: “La vida consisteix a veure'ns morir els uns als altres.” *Ràbia* confirma Sebastià Alzamora com un dels nostres millors autors.

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

Guerra

Finalment la Rússia de Putin ha acabat per portar a terme allò amb què va anar amenaçant durant temps i que un cert sentit del seny i de les proporcions ens feia creure que no succeiria. Una guerra de tipus antic, de quan les coses passaven en blanc i negre, però que és retransmesa en directe i que no sé si som prou conscients que té lloc al cor d'Europa i les conseqüències de la qual encara no ens podem ni imaginar. Efectes profunds i a llarg termini. La guerra són cossos d'exèrcit, armament, però sobretot persones a les quals se'ls destrossa la vida, que se'ls ha condemnat a viure espantats i en l'horror. Com és possible que la decisió d'un autòcrata pugui causar tant i tant dolor en tanta gent, tanta destrucció inútil? Quan comença una guerra hi ha poc a dir, les paraules perden tot sentit. Tot sembla sobrer i ridícul. Els nostres problemes polítics i les nostres cuites quotidianes perden significació i fins i tot seriositat. Quin interès poden tenir les esbrancades internes del Partit Popular o bé les disputes de pati de col·legi entre faccions independentistes? La guerra que ha declarat Putin a Ucraïna ens recorda la dimensió de crueltat que pot prendre la vida, especialment quan s'enfoca molt malament. I no és només el sofriment que visualitzem i que obté el primer pla. Sobretot es posa en relleu la importància de la llibertat i la seguretat conculcada en nom de ves a saber quins deliris imperials o pulsions per excés de testosterona.

No hi ha mai raons que justifiquin el camí de la guerra. No n'hi ha d'acredita-

des o bé de justes. Encara menys existeix cap dret ni raó que faci acceptable atacar els altres, no respectar la seva sobirania. En el fons, el que estem vivint més que una guerra entre dos països confrontats és una agressió brutal d'uns cap a uns altres. Una demostració de desmesura. Si Rússia tenia alguna raó a esgrimir en relació amb l'alineament d'Ucraïna amb el bloc militar occidental de l'OTAN, l'ha perduda de manera absoluta amb una brutalitat injustificable. La desigualtat de forces és tal, d'1 a 10, que

El més difícil no és desplegar els exèrcits, sinó el seu replegament quan han sortit dels quarters

es converteix en l'abús del que se sap extremadament fort respecte d'aquell que és feble de manera molt evident. No pot ser honrós de cap manera, suposant que en la pràctica de la violència fos possible l'existència de codis d'honor a respectar. Ucraïna i Rússia han tingut històricament una llarga i a vegades no prou confortable relació. No responen a perfils de comunitats homogènies cap d'elles ja que hi ha múltiples ètnies, religions, llengües i cultures. Tenen molt en comú, però el que ha fet Putin amb el seu atropellament i l'intent d'humiliar els ucraïnesos és crear justament separacions i odís que poden durar segles. Hi ha coses que no s'obliden i, el que és pit-

jor, generen cohesions identitàries i filiacions nacionalistes que no acostumen a portar res de bo. A Ucraïna allò *rus* i allò específicament *ucraïnès* han conviscut fins ara sense gaires problemes, precisament perquè són una mixtura, un híbrid de moltes coses. Difícilment després d'aquesta agressió això sigui mai més així. Hi ha ferides que s'allargassen exageradament en el temps i creen diferències insalvables.

El problema principal a hores d'ara, a banda de copsar el grau de fredor i psicopatia de Putin com el veure fins on vol portar les coses, és la sortida de tot plegat. Tot i la complexitat, el més difícil no és desplegar els exèrcits, sinó el seu replegament una vegada han sortit dels quarters. No per qüestions tècniques, sinó per imperatius geopolítics i de la mateixa dinàmica interna de Rússia. Putin no té marxa enrere. Ha cremat les naus i només li serveix una victòria, encara que ja no pot ser ràpida, aclaparadora i definitiva com pretenia. Europa i tot el món occidental ja no es poden permetre pegats i estan moralment obligats a mantenir l'aïllament de Rússia tant en termes econòmics com polítics. S'hi juguen conceptes que estan en el moll de l'os de la nostra cultura i visió del món: llibertat, sobirania, estat de dret, seguretat, respecte, valors democràtics... La resposta interna dels russos a Putin ajudaria molt a desfer aquesta situació, alhora que permetria distingir la ciutadania d'un país magnífic amb la dels seus nefastos dirigents. El clima de repressió interna, però, ho farà molt difícil.



**LA BOTIGA D'
EL 9 NOU**

Només per a
subscriptors i socis

En facilitar les vostres dades accepteu expressament la política de privacitat de Premsa d'Osona, SA, que podeu consultar a www.el9nou.cat

**Fregidora sense oli Tristar
FR6980**
**2 litres 1000W negre per
aire.**

Fregidora Mini Crispy que utilitza convecció d'aire d'alta velocitat, permet cuinar, fregir, rostir i preparar la graella sense fer servir oli. Cuina molt saludable i senzilla.



Per només
69 €
Inclou enviament
a domicili
IVA inclòs



Feu la vostra reserva trucant al **93 889 49 49** o bé entrant a **9club.el9nou.cat**, aboneu l'import i en menys d'una setmana rebreu el producte a casa. Es pot reservar fins al **25-03-2022** inclòs

LLIBRES

CRÍTICA LITERÀRIA

Jordi Vilarrodà

Els suïcidis misteriosos

La novel·la negra gaudeix de bona salut a casa nostra. Són molts els autors que en donen proves, però també és bo de constatar que aquest gènere té canals de difusió per arribar als lectors. Tant els festivals literaris en diversos llocs de Catalunya com també les iniciatives editorials. En aquest àmbit s'hi inclou Llibres del Delicte, una editorial que ja fa nou anys que transita per aquests camins obscurs. El seu catàleg sovint ens ha permès de descobrir noves veus literàries, i aquest és el cas de Cesc Cornet, l'autor de *#Finsaquí*. Un mestre d'Anglès (la Selva) que ja era lector apassionat de novel·la negra i que va aprofitar els mesos del confinament estricte per emprendre l'escriptura de la que ha estat la seva primera obra.

L'acció comença amb el relat succint de tres suïcidis de joves en diferents llocs de Catalunya. El suïcidi entre aquest segment de població, tràgicament, és una causa preponderant de mortalitat, i en principi els que encapçalen la novel·la –contundents com tres cops de martell– no tenen res a veure entre ells. No? O potser sí, perquè els tres suïcides han penjat abans a les xarxes socials missatges amb una fotografia i l'etiqueta #Finsaquí. Què vol dir això? El suïcidi es pot viralitzar? Aviat aquest fet cridarà l'atenció de la policia, i



la inspectora Anna Cabanes, dels Mossos, es posarà a investigar-ho, sotmesa a la pressió de saber que la seva filla ha marxat de casa i sobre el llit ha deixat una nota amb la mateixa etiqueta. En paral·lel, el lector assistirà a la aparentment benintencionada iniciativa d'una empresa, Tonik, per aturar l'epidèmia de suïcidis utilitzant el poder dels *influencers*. O més ben dit, creant-ne uns des del no-res, convertint uns joves prèviament seleccionats en exemple social i referent. Cornet inscriu la seva novel·la en les circumstàncies del moment: com es viralitza un fenomen social, o com del no-res es poden construir personatges que influeixen en la societat amb operacions ben dissenyades des

d'uns despatxos. I com, també, hi pot haver trames d'interessos econòmics darrere d'aquests fets. Som en aquest moment en què tot pot ser una pura aparença, una brillant façana ens amaga la veritat.

Cesc Cornet entra amb pas ferm en el món de la narrativa amb una novel·la que està aconseguint el favor dels lectors –ja està exhaurint la tercera edició– per la seva agilitat, i per l'habilitat amb què arrossega el lector en una trama complexa que el va estirant a mesura que avança. No serà el seu primer llibre, tal com ell mateix explica, i aquest inici li augura un bon futur.

#FINS AQUÍ

Autor: Cesc Cornet

Editorial: Llibres del Delicte

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2022

Nombre de pàg.: 373

Miquel Moreno Gayoso

Els fils secrets del poder

El 29-01-2017, Jordi Amat (1978), reflexionant sobre la trajectòria ascendent de Nicolás Maduro: de xofer d'Hugo Chávez a president de Nicaragua, publicava a *La Vanguardia* un article sobre Alfons Quintà, el controvertit periodista que treballà pel retorn de Tarradellas, que destapà el cas Banca Catalana, que publicà sobre el delictiu blanqueig de divises de Florenci Pujol, que fou fundador de TV3, editor del diari *El País* en català... i la decadència del qual culminà amb el feminicidi de la seva dona i el seu suïcidi (2016). Després de tres anys d'investigació periodística J. Amat publicà *El hijo del chófer* (Tusquets, 2020), traduït al català per Ricard Vela.

L'obra pot considerar-se una novel·la de no-ficció, un assaig sobre el poder o un intent d'anàlisi freudiana del protagonista principal. La recepció de l'obra va tenir una espectacular acollida. Ho demostra el fet de les set edicions del text català. Els continguts històrics i les conseqüències polítiques a Catalunya dels fets referenciats, a partir de la biografia



d'Alfons Quintà, són ben actuals. J. Amat, entrevistat el 14-11-2020 per Àlex Gutiérrez (diari *Ara*), afirmava: “La figura d'Alfons Quintà permet veure allò que el poder no vol ensenyar.” Aquest és el

secret de l'èxit editorial de l'obra: l'intent d'interpretar allò que Amat qualifica “d'angles morts” de la política: la corrupció sistèmica, el pactisme tèrbol, el tràfic d'influències, el caciquisme, el favoritisme, les lluites pel poder en la direcció d'*El País* (Juan Luis Cebrián / Jesús de Polanco), per la presidència a la Generalitat (Josep Tarradellas / Jordi Pujol), per la direcció de La Caixa (Narcís de Carreras / Manuel Ortínez)...

El jove Alfons Quintà, coneixedor de les reunions il·legals del “Camelot” de Josep Pla, ben aviat s'inicià en la pràctica del xantatge. Estratègia vil incrustada en l'ADN de la seva praxi professional i en les seves relacions humanes. “Quintà sempre va ser conscient del joc d'influències i de la capacitat d'intervenció en el poder que té la informació.” Va ser un rellevant periodista, tant per la qualitat de les seves fonts com pel redactat de les notícies. El filòleg i escriptor Jordi Amat, aplicant el freudià complex d'Èdip, intenta posar llum a l'ascens i la caiguda del personatge fosc, ombrívol, tèrbol, barroer, assetjador, desestabilitzador... que fou Quintà. Una aproximació biogràfica construïda amb els fils secrets del poder.

EL FILL DEL XOFER

Autor: Jordi Amat

Traductor: Ricard Vela

Editorial: Edicions 62

Any d'edició: Barcelona, febrer del 2021

Nombre de pàgines: 261

NOVETATS EDITORIALS



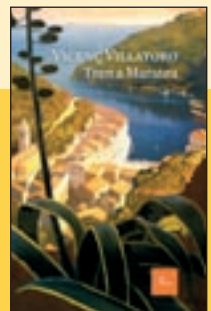
‘Sis mesos d’hivern’
Marta Buchaca
Navona

El recentment recuperat segell editorial Navona s’estrena, entre d’altres, amb el debut com a novel·lista de la dramaturga i guionista Marta Buchaca. El seu relat transcorre durant el temps del confinament, quan la vida es va aturar. Però no la de la protagonista, que en aquell moment viurà una separació que capgirarà la seva vida.



‘L’edat dels vius’
Mar Bosch Oliveras
Univers

Som a l’any 2406. La humanitat ha aconseguit que la mort sigui programada per contracte i la vellesa no existeixi. Però un incident alterarà aquest ordre, i farà que tothom es faci vell de cop i mori. O no tothom, exactament, perquè sobreviu una dona, l’Elisa, la protagonista d’aquest relat distòpic, que fugirà d’una ciutat devastada.



‘Tren a Maratea’
Vicenç Villatoro
Proa

A *La casa dels avis* (2021), Villatoro resseguia la història de la branca familiar materna, els Lamolla, fins al poble italià de Maratea, d’on havien sortit. I Maratea és, precisament, el centre d’aquest nou relat. El lloc on torna el protagonista per morir, anys després d’haver deixat el poble per incorporar-se a la lluita dels partisans.



‘Elles competeixen’
Anna Ballbona
Ara Llibres

L’esport femení s’està fent un lloc en el nostre imaginari. Les futbolistes, les atletes, les alpinistes... les dones sempre hi han estat però ara les fem més visibles. Això també és el que pretén aquest llibre, amb els testimonis de destacades esportistes: Aliona Bolsova, Laia Sanz, Roser Tarragó, Núria Picas, Mireia Vicente, Anna Quintana, Laia Palau...



‘Víctimes en so de pau’
Àlex Romaguera
Pagès Ed.

De les víctimes del franquisme a les d’ETA, de les de la *guerra bruta* de l’Estat a les del gihadisme, passant per les de grups feixistes i tantes d’altres. La violència en les seves formes més diverses ha matat persones però també ha deixat rastre inesborrable en les vides dels seus familiars. L’autor en recull 15 testimonis impactants en aquest llibre.

GEOGRAFIA LITERÀRIA



Llorenç Soldevila

Illa del Riberal

“ El mes de març (fragment)

En el raconet del teu hort
collim les darreres mimoses;
el març tot vestit de raigs d’or
ens fa l’oferta de ses roses.

En el teu hort del riberal
els perers són com l’estelada,
i la llur blancor verginal
d’aiguatge és tota perlejada.

Brunzinen en cada cantó
la vespa fosca i les abelles;
la favera per llur fiçó
ja desclou ses pal·les parpelles.

Canten sota el cel de safir,
en la bosqueta negres merles,
i el puput del teulat veí
de quan en quan gita dos perles.

Manyaga, el teu cor s’obrirà
com una rosa embalsamada,
i el teu llavi moll me dirà
lo que ja deia ta mirada. ”

Josep Sebastià Pons

AUTOR
Josep Sebastià Pons
(1886-1962)
OBRA
‘Divertiment’
Columna Ed., 1988
INDRET
Mirador del carrer
Franklin
MUNICIPI
Illa
COMARCA
Rosselló

En aquest punt, on començava el tirat de muralla paral·lel al Riberal, tindrem una generosa vista dels horts d’Illa. Hi podem recrear la vista tot llegint aquest poema de Josep Sebastià Pons que dibuixa les hores felices d’adolescència i de festeig emmarcades en un veritable *locus amoenus*, el centre del qual sempre és el seu deler per Helena Soler.



LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

214



LÈXIC

Carnestoltes

El català està de festa!, ara amb el Carnestoltes. Com sabeu prou bé, és la festa en què una colla d'eixebrats es disfressa i desvergonyidament es passeja pels carrers dels pobles i ciutats amb molta alegria. És la disbauxa abans de la Quaresma, que és l'època compresa entre el Carnestoltes i la Pasqua de Resurrecció, durant la qual l'Església ordenava dejunis i abstinències en memòria dels quaranta dies que Jesucrist va

dejunar al desert. A més, el Carnestoltes és un ritual de transformació en què la joia i la disfressa tenen un paral·lel amb el despertar de la natura. És una festa lligada al cicle lunar, ja que coincideix sempre amb la lluna nova (és a dir, quan no es veu la lluna) i no s'escau mai el mateix dia. A continuació us donem una llista de termes essencials per comprendre més bé aquesta gat-zara.

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/

Carnestoltes o Carnaval

(No pas **els carnivals*): període de divertiments públics i disfresses que precedeix la Quaresma, especialment diumenge, dilluns i dimarts anteriors al Dimecres de Cendra.

Rei Carnestoltes

Ninot que es penja públicament i es crema l'últim dia de Carnaval.

Disfressa

És el vestit que algú es posa amb el qual aparenta ser una altra persona o d'una altra època, de manera festiva i jocosa.

Rua

Grup nombrós de persones i de vehicles que avancen els uns darrere els altres formant una llarga fila, sobretot en celebracions com el Carnestoltes.

Desfilada

És un quasi sinònim de rua. És el fet de passar davant d'algú ordenadament, en files, l'un darrere l'altre.

Comparsa

En desfilades públiques, processons, etc., conjunt de persones que van vestides o disfressades de la mateixa manera.

Màscara o careta

Figura de cartó, filferro, plàstic o d'altres materials imitant una cara, amb forats per als ulls i la boca, amb què una persona es cobreix la cara.

Mascarada

Colla, ball, festa de persones amb màscares, disfressades.

Perruca

Cabellera postissa.

Postís

Que reemplaça artificialment el que és natural.

Arlequí

Disfressa basada en un personatge còmic, procedent de la farsa italiana o *commedia dell'arte*, que va amb un vestit fet de peces triangulars de tots colors.

Botifarra d'ou

Embotit típic del Dijous Gras o Dijous Llarder.

Dijous Gras o Dijous

Llarder

Darrer dijous abans de la Quaresma. Són conegudes les dites *El Dijous Gras*, *botifarra menjaràs* i *El Dijous Llarder*, *botifarra menjaré*. També és típic menjar truita –amb botifarra d'ou o sense– i coca de llardons.

Dimecres de Cendra

Dia en què s'inicia la Quaresma. És un dia de caràcter religiós que ens indica que l'època de disfressar-se i divertir-se ha arribat a la seva fi.

Enterrament de la sardina

Se celebra el Dimecres de Cendra i simbolitza la fi de la gresca i el començament de l'abstinència i de la penitència. Prové de l'antiga tradició de sortir als afores a berenar el darrer dia de Carnestoltes.



MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

NEIL YOUNG
'Harvest'

Preprise, 1972

Ara que Neil Young està tan de moda per la seva guerra particular contra Spotify, va bé recordar el seu disc més famós i que el va convertir en milionari: *Harvest*, que el mes de febrer passat va complir ja 50 anys. El temps vola. Aquí Young ens mostra la seva cara més camperola i tranquil·la, tot i que el disc és molt variat. Per gravar-lo, el canadenc es va inventar un grup, els Stray Gators, amb músics de Nashville, i a les veus en alguns temes hi van col·laborar pesos pesants com Crosby, Stills i Nash, Linda Rondstadt i James Taylor. Per mi, *Harvest* té un dels començaments de disc més bonics de la història, amb la pausada i melancòlica "Out on the Weekend", amb la bateria a tot drap. I a partir d'aquí, una meravella: "Harvest", el gran èxit "Heart of Gold", número 1 a mig món, i la també famosa "Old Man". A dues de les cançons, "A Man Needs a Maid" i "There's a World", l'acompanya la London



Symphony Orchestra, una mica exagerat. I l'acústica "The Needle and the Damage Done", un retrat esgarriat de l'addicció d'un amic a l'heroïna, t'arriba al cor. Per allà hi ha també "Alabama", una crítica contra les lleis racistes de l'estat d'Alabama, que va ser contestada pels Lynyrd Skynyrd, que eren d'Alabama, al seu famós "Sweet Home Alabama", on aconsellen a Young que no s'acosti per allà. I el disc acaba amb la majestuosa i elèctrica "Words". Un gran disc.

NOTES

Els gallecs Dakidarría s'estrenen en català

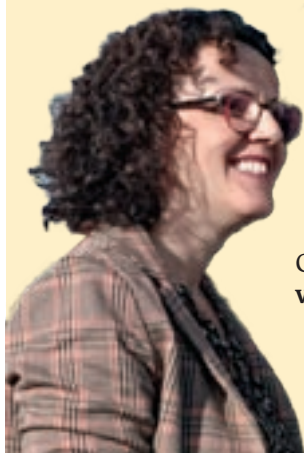
Les gallegues Tanxungueiras (que, per cert, seran al Bioritme de Torelló aquest estiu) es van donar a conèixer per intentar representar l'Estat espanyol a Eurovisió amb una cançó on deixaven anar alguna paraula en català. Però si parlem de bandes gallegues i de català cal citar Dakidarría, un grup que va néixer el 2003, que fusiona ska, punk i reggae, i que és un dels principals exponents de l'escena de la música reivindicativa gallega. Dakidarría acaben de treure el seu vuitè disc, titulat *Colaxe*, i hi inclouen un tema cantat íntegrament en català: "Salvatge". La història de la cançó va lligada a la mare de Gabri, el cantant de la banda, que era de Sabadell i que sempre ha parlat en català amb el seu fill. Els vincles amb el català de Dakidarría,



però, no només es limiten a la família de Gabri. I és que qui porta el ritme de la banda és Ximo Maki Tomàs, que havia estat el bateria dels mítics Obrint Pas fins a la seva dissolució. La trajectòria lingüística de Dakidarría també ha estat curiosa. Van començar cantant gairebé exclusivament en castellà (a la comarca on van néixer, el Val Miñor, el gallec és testimonial) però a mesura que van aprofundir en lletres de crítica social i política contra el capitalisme, el consumisme, l'alienació, i a favor de l'internacionalisme, la llibertat dels pobles i la diversitat cultural el gallec va anar guanyant pes fins que, en els darrers treballs, ja cantaven gairebé exclusivament en la llengua pròpia de Galícia. Ara, a més, també ho fan en català.

EL TEST

Núria Cañellas (Afers Domèstics)



Primer instrument que vas tocar? La flauta dolça al Pare Coll de Vic amb la germana Font. **Primer grup del qual vas formar part?** El Cor Cabirol i l'orquestra dels Pastorets de Ventall Teatre. **Primer disc que et vas comprar?** *Metamorfosi* de Gossos. **Quants discos tens?** A casa, entre tots, més de 500. **Salva'n tres.** *Mar i cel*, de Dagoll Dagom; el de Roger Mas i la Cobla Sant Jordi Ciutat de Barcelona, i *Oxitocina*, de Guillem Roma. **Grups i músics de capçalera.** Dani Campos, Manu Guix, Roger Mas. **Un concert (com a públic) per recordar.** Presentació de *Par-nàs*, de Roger Mas, al teatre Eliseu de Roda de Ter el 2018.

NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer

ELS CATARRES
'Diamants'

El retorn dels Catarres s'ha fet esperar més de tres anys. Però ja ho diu la dita: *lo bo fa de bon esperar*. I el nou disc n'és, i molt, de bo. Primer perquè pel que fa a so els de Centelles i Aiguafreda han filat més prim que mai i sonen més sòlids i compactes que en cap dels seus anteriors treballs. També han obert el ventall estilístic i s'atreveixen a fer des de peces de punk-rock ("T'odio") fins a temes *folky* que recorden el seu debut ("Atlàntides"). Ah! I no hi ha dos discos físics iguals. Els Catarres els han personalitzat tots. Un detallàs marca de la casa.

JOAN SORDÉ
'Far'

Després de debutar el 2014 amb *Reinventándome* finalment arriba el segon llarga durada del barceloní Joan Sordé. En aquesta nova entrega, presenta una col·lecció 12 cançons d'aire pop atemporal que tant recorden els inicis de Coldplay com el de bandes més properes com Dorian o Love of Lesbian. Això sí, amb un aire mariner gràcies a la producció de l'eivissenc Joan Barbé, dels enyorats Projecte Mut. A l'àlbum hi col·laboren d'Helen Miquel ("Soledad"), Halldor Mar ("Brilla a la vida"), Carlos Cros ("No quiero excusas") i Marta Canellas ("Qué no daría yo?").

TRIBADE
'Dyke'

Dyke és el segon llarga durada de les barcelonines Tribade, una banda de rap combatiu "transfeminista" que treu disc estrenant també formació, ja que han passat de ser tres dones al micro a dues (Sombra Alor ha abandonat el projecte). Al disc, que agradarà als amants de la música urbana més avantguardista, compten amb col·laboracions d'artistes com Las Ninyas del Corro, Falsalarma, Anier, Sofia Gabanna, Elane, Santa Salut o Ultra. Ah! En una de les 12 cançons de l'àlbum, "Créixer", flirtegen amb el català a la tornada.

NOVES TECNOLOGIES

Tecnonews / AMIC

Claus per protegir-nos en el món digital

‘Ransomware’, ‘phishing’ i ‘e-mail spoofing’ constitueixen algunes de les majors ciberamenaces a les quals ens enfrontem els usuaris en el món digital. En la seva 19a edició i repetint el lema “Junts per una Internet millor”, el Safer Internet Day promou l’ús segur i positiu de les tecnologies digitals, especialment entre nens i joves.

Internet obre el món als joves, però els exposa a noves amenaces com la ciberdelinqüència, el ciberassetjament i continguts potencialment perillosos”, apunta Àngel Ortiz, director de Ciber-Seguretat en Cisco España. “La seguretat és una responsabilitat col·lectiva. Proveïdors de seguretat, professors i pares hem de col·laborar per educar els joves en els perills que amaga la xarxa.”

Aquests són cinc consells per a mantenir-nos segurs en el món digital:

- **1. Romandre alerta i ser previnguts.** Compte amb finestres emergents, enllaços i arxius adjunts; tots poden dirigir-nos a llocs falsos o convertir-se en portes d’entrada al nostre PC, tauleta o telèfon. Atents a missatges amb sentit d’*urgència*, gangues increïbles, remitents no coneguts o peticions de dades o imatges personals, també a través de missatges SMS.

- **2. Utilitzar contrasenyes úniques i un segon dispositiu d’autenticació.** Una contrasenya llarga és millor que una tala, i una amb molts caràcters especials i dígitos és millor que una paraula. Hem de tenir contrasenyes diferents per a cada aplicació i servei web, mai compartir-les i canviar-les



amb freqüència. Fer servir gestors de contrasenyes i confirmar l’autenticació mitjançant un segon dispositiu són opcions de gran ajuda.

- **3. Instal·lar només aplicacions de fonts segures.** No instal·lar

jocs, temes o fons de pantalla que no procedeixin de botigues d’aplicacions oficials com Apple, Google o el fabricant de l’*smartphone*. Si necessites una aplicació específica per a la feina, consulta-ho abans amb el responsable o departament de TI.

- **4. El programari, sempre actualitzat.** Les vulnerabilitats conegudes de programes i aplicacions de programari són àmpliament aprofitades pels ciberdelinqüents. Quan els proveïdors publiquen actualitzacions, hem d’instal·lar-les com més aviat millor.

- **5. Protegir la nostra identitat digital.** Hem de parar esment a la configuració de privacitat dels serveis que utilitzem. Encara que instal·lem solucions per protegir els nostres dispositius i seguretat DNS per bloquejar els llocs web maliciosos, compartir dades personals pot acabar en un robatori d’identitat.

EDUCACIÓ

Montse Corderas Espona - Comunicació i Formació

Aprendre anglès de gran? Yes, you can!

Aprendre anglès –o qualsevol altre idioma– necessita temps i dedicació. No és una cosa d’un dia, ni tan sols d’una setmana. I tampoc existeixen cursos miraculosos ni fórmules màgiques que et facin parlar anglès en un mes. Si bé cada persona aprèn més o menys ràpid, de mitjana es necessiten més de 1.000 hores d’estudi per aprendre l’idioma a un nivell nadiu avançat.

Com més grans som, menys temps tenim per dedicar-hi, segurament més mandra i, a la vegada, més dificultat. Però tot i així cal dir que és possible aprendre anglès de gran!

Algunes recomanacions per començar:

- **Tenir un objectiu**

Adquirir habilitat en un idioma nou requereix un esforç constant durant molt de temps. Si no tens clar per què vols fer-ho, el més probable és que acabis deixant-ho. Així que el primer truc és trobar la teva pròpia motivació: viatjar, anar a viure una temporada a Anglaterra, optar a millors ofertes professionals...

- **Aprendre com un infant**

Segons les investigacions noves, no hi ha una relació directa entre l’edat i la capacitat d’aprendre. La diferència entre els nens i els adults està més aviat en l’actitud. Els nens es cohibeixen menys en públic, juguen amb el nou idioma i no tenen por de cometre errors. Això darrer és especialment important, ja que aprenem a base d’equivocar-nos.

- **Practicar diàriament**

El secret per aprendre un idioma és estar-hi en contacte cada dia. Busca totes les oportunitats per practicar: escoltar música en anglès, mirar sèries en versió original, apuntar-te a un intercanvi d’idiomes, fer servir una app d’anglès, escriure paraules noves en un post-it i enganxar-lo a un lloc visible (al rebedor de casa, a la porta de la nevera, al WC...), intentar parlar-te a tu mateix en anglès (en què penses? Creus que series capaç de traduir-ho?)...

- **Parar atenció a la pronunciació**

La pronunciació se t’ha encallat? Matthew Youlden, un dels experts més grans en idiomes del món, recomana fixar-se en altres persones quan parlen

aquest idioma. La pronunciació no només és mental, sinó també física: diferents idiomes demanen coses diferents de la teva llengua, llavis i gola. Observa com s’articula cada so i intenta imitar-los després. Si no ho pots fer en persona, la televisió i les pel·lícules en anglès són un bon substitut. I sobretot, no et desanimis; segons Matthew, “som capaços de pronunciar-ho tot, però no estem acostumats a fer-ho”.

- **Escollir el format més adequat**

De les diferents opcions que hi ha quant a format i durada, cal triar la que millor s’adapti al nostre ritme de vida i que puguem complir, si no aquest també serà un punt a la nostra contra. Si tenim una agenda plena, potser amb un dia de classe a la setmana n’hi ha prou, o si disposem de poc temps, potser amb una sessió d’una hora també serà suficient.

*Presencial: classes particulars o en grup a través d’un professor particular, d’una acadèmia d’idiomes, d’un centre d’adults... Per exemple, els Centres Cívics de Vic ofereixen tallers de tardor, hivern i primavera amb una durada de 10 sessions i a un preu econòmic.

*Virtual: classes particulars o en grup mitjançant plataformes *on line* com Google Meets, Zoom, Teams... A més, el material en línia per estudiar i practicar és infinit: jocs, puzzles, exercicis, vídeos, música, llibres...

- **Canviar de xip**

Planta’t de forma positiva davant l’idioma. Si altres vegades t’has rendit, aquesta vegada no ha de ser una més. Mentalitza’t que per aprendre un idioma, fer classes, ja siguin presencials o *on line*, no serà l’únic mètode per aprendre. Cal tenir clar que cada un hi ha de posar el seu temps i el seu esforç.

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

GUERRA AMB DERIVADES ECONÒMIQUES

Quan les economies internacionals tot just treien el cap a la recuperació de l'impacte d'una pandèmia global que va paralitzar sistemes productius, va generar necessitats de mobilització de recursos ingents per atendre la població sanitàriament i també socialment, ha esclatat en una zona del món molt interconnectada un conflicte que posa en perill de tirar per terra tots els esforços de reconstrucció fets en els últims mesos. La realitat canvia dia a dia –gairebé minut a minut– i, per tant, fer pronòstics sobre la repercussió final d'aquest esclat bèl·lic és una temeritat. Caldrà conformar-se a apuntar algunes claus i l'evolució que ha seguit en els encara pocs dies transcorreguts des de l'ofensiva russa. Perquè mentre sobre el terreny s'està produint una agressió que ha empès el president rus Vladímir Putin, la resposta exterior ha estat, principalment, econòmica en forma de sancions.

Encara que pugui resultar obvi, no està de més remarcar que qualsevol repercussió que es pugui produir tindrà més o menys intensitat en funció de l'extensió del conflicte i, sobretot, de la seva durada. A hores d'ara, reclamar seny pot semblar naïf, però és el que s'hauria d'imposar perquè el mal no acabi sent irremeiable. I, més enllà de demanar seny i augurar que, com qualsevol guerra, no es pot esperar res de bo, avaluar la dimensió de l'impacte és, ara mateix, un exercici més propi d'astròlegs que d'analistes. Així que val més centrar-se en les certeses –el que aproximadament s'ha pogut intuir d'aquests últims dies– que de gran previsions.

Rússia i, en menor mesura, Ucraïna tenen un paper rellevant com a proveïdors energètics i alimentaris. Ja és sabut que Rússia és un dels primers subministradors internacionals de gas –el primer exportador mundial– i de petroli. Dues primeres matèries que ja estaven tenint una incidència notable en el creixement de la inflació (aquest febrer a l'Estat espanyol es calcula que els preus han pujat el 7,4%, el màxim des de 1989). El cost de la llum ja reflecteix directament la tensió sobre el gas, encara que el subministrament no s'hagi suspès i que, de fet, l'Estat espanyol no sigui tan depenent

del gas rus com altres zones europees. De fet, el port de Barcelona pot acabar resultant clau com a punt d'arribada i de transformació de gas líquid si aquesta acaba sent l'alternativa a un hipotètic tancament de l'aixeta per part de Rússia. Sobre els costos del petroli, que festegen amb freqüència amb la barrera dels 100 dòlars per barril, un increment també afegiria tensió a uns preus que ja eren molt elevats (només cal veure-ho a les gasolineres).

A més, Rússia i Ucraïna tenen ben guanyat el qualificatiu de graner d'Europa. Conjuntament, són els exportadors d'una quarta part del blat, una cinquena part del blat de moro i d'un 80% de la producció global d'oli de girasol. En el cas del blat, que ja toca màxims des de 2012, i del blat de moro, la repercussió sobre els costos de producció de la ramaderia serà imminent. Si el conflicte s'allarga, s'hauria de qualificar d'un sobrecost afegit, perquè el sector fa mesos, si no anys, que lamenta els costos de les primeres matèries. També en aquest camp hi ha preocupació en alguns sectors que exporten a Rússia, com el carni.

En tot cas, la derivada econòmica dels subministraments –energètics i alimentaris– comporta sens dubte el risc d'una escalada inflacionista en un moment en què els preus ja s'estaven enfilant com no ho havien fet des de feia dècades. A més, sobre productes com els aliments o l'energia, que colpegen especialment les capes socials més desfavorides.



L'altre eix econòmic del conflicte és financer. Les sancions que estan imposant els països occidentals tenen com a clara intenció aïllar Rússia, encara que sigui a risc que, donada la interdependència de dos mercats tan propers com el rus i l'europeu, es pugui produir un cert efecte *boomerang* i sortir esquitxats per les mesures. Cadascú pot tenir la seva opinió sobre si són sancions prou dures, però la reacció que han generat en el mandatari rus (que el mateix dia que es coneixien algunes de les mesures que es proposa aplicar la Unió Europea va esmentar que té al seu abast el botó nuclear) només poden explicar-se o bé com una desproporció o bé com una demostració que són sancions que, ni que sigui una mica, fan mal.

Més enllà de la reacció fatxenda de mostrar el botó nuclear, Rússia va haver d'aplicar mesures econòmiques immediates, fins i tot abans que les sancions anunciades s'hagin arribat a aplicar. Els tipus d'interès es van doblar, mentre que la moneda russa, el ruble, arribava a perdre un 30% de valor respecte al dòlar i l'euro. L'objectiu oficial és protegir els dipòsits dels estalviadors. Però el pitjor podria estar per arribar, si es confirma que algunes entitats bancàries russes quedaran excloses del sistema SWIFT –que ve a significar que estaran excloses de l'opció de fer operacions de compres, vendes o pagaments–. Vindria a ser com si a un particular li desactivessin els sistemes de pagament per targeta, per bizum, per transferència... Podria tenir tots els diners del món, però no li servirien per gran cosa. Tot i que hi ha alternatives –bancàries o en criptomonedes–, en el que es refereix a Occident, poques transaccions podria ni pagar ni cobrar.

Com a conclusió (temporal i a expenses del que passi sobre el terreny), aquesta és l'anàlisi de l'editor d'economia de la BBC: "Rússia està sent colpejada als mercats. El seu deute sobirà està en problemes, el seu mercat de valors està esfondrant i la seva moneda ha arribat a mínims històrics." Econòmicament, la pulsio expansionista no està sent –de moment– el millor dels negocis.

INDICADORS

Menys concursos

Catalunya tanca el 2021 amb 780 deutors en concurs, un 20% menys respecte a l'any passat. Malgrat el descens, Catalunya continua agrupant un de cada tres deutors en concurs al conjunt de l'Estat, el percentatge més alt entre comunitats, segons l'Estadística de Procediment Concursal del Col·legi de Registradors de la Propietat. Al conjunt de l'Estat, el nombre de concursos baixen un 20% en el quart trimestre.

Respir a l'automoció

El nombre de turismes matriculats a Catalunya ha arribat a les 14.969 unitats al febrer, segons les dades publicades per ANFAC. La xifra representa una pujada de l'11,4% respecte del mateix mes del 2021 i situa Catalunya com la segona comunitat amb més unitats venudes després de Madrid. Al conjunt de l'Estat les matriculacions de turismes i tot terrenys han crescut el 6,6%.

ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva. Biòleg. Professor Didacta PNL / antoni@mindfulness-barcelona.com

Atenció conscient i ansietat

Estem travessant un dels períodes de més ansietat que qualsevol de nosaltres pugui recordar. Ja sigui que enfrontem problemes tan públics com una pandèmia o tensions econòmiques i de guerra o aspectes tan personals com treballar i tenir els nens a casa, actualment molts de nosaltres ens sentim aclaparats i fora de control.

Segons Judson Brewer: “No es pot sortir de l’ansietat d’una manera racional.”

Aquest professor a Brown i investigador del MIT, director de Recerca i Innovació del Mindfulness Center i professor associat de Ciències Socials i del Comportament a l’Escola de Salut Pública de la Universitat de Brown i investigador afiliat del Massachusetts Institute of Technology (MIT), fa més de 20 anys que estudia com funciona el cervell i els mecanismes que ens porten al bucle de l’ansietat, pel qual com més ens preocupem més ansietat patim i com més ansietat patim més ens preocupem, cosa que acaba convertint-se en un hàbit.

Tots sentim ansietat. Ens fa humans. El problema és quant et dura i amb quina freqüència la pateixes.

Al llibre *Desfer l’ansietat* (Paidós), on exposa com abordar aquesta ansietat, Judson Brewer explica com erradicar l’ansietat utilitzant tècniques basades en les darreres investigacions sobre el cervell i petits trucs a l’abast de qualsevol.

Pensem en l’ansietat com en un tot, des d’una inquietud lleu fins a l’atac de pànic en tota regla. Però l’ansietat és la que impulsa els comportaments addictius i els mals hàbits en què caiem quotidianament per combatre-la com, per exemple, comprar compulsivament, menjar per estrès, procrastinar, és a dir, posposar les activitats, o submergir-nos a les xarxes socials...

El Dr. Brewer ens ensenya a conèixer el nostre cervell per descobrir els factors desencadenants de



la nostra ansietat, a desactivar-los amb la pràctica simple però poderosa de la consciència i de la curiositat i a entrenar els nostres cervells utilitzant l’atenció plena i altres enfocaments que el seu laboratori ha demostrat que funcionen.

Amb més de 20 anys de recerca i treball pràctic amb milers de pacients, inclosos atletes i entrenadors olímpics, i líders al govern i els negocis, el Dr. Brewer ha creat un programa clar i molt pràctic que qualsevol podrà utilitzar per sentir-se millor.

La seva recepta: introspecció, curiositat i entendre com es genera l’ansietat per trencar allò que, considera, s’acaba convertint en un hàbit. Un que, com tots els hàbits, es pot modificar. L’ansietat pot ser modificada, com qualsevol altre hàbit

Què es pot fer per combatre-la?

Primer de tot, saber que es té. Perquè molta gent no n’és conscient.

Els sentiments que genera l’ansietat poden ser una mica ganduls. Per exemple, no descansar no és específic de l’ansietat. Però si comences a observar els teus propis hàbits o patrons de comportament –quantes vegades deixem coses per després o entrem a les xarxes per entrar o ens preocupem per alguna cosa?– pots anar mirant enrere, rastrejar

com es generen i preguntar-te: “Per què faig això?” Hi ha una sensació d’ansietat, i ens ajuda a identificar què va disparar aquesta conducta.

I a partir d’aquí, conèixer-se i canviar dinàmiques, perquè un no es pot convèncer a si mateix per sortir-ne, per molt conscient que sigui de la seva situació i de com es genera.

Segon, ajudar a entendre com funciona el sistema de recompenses al nostre cervell i com és de poc gratificant preocupar-se.

En tercer lloc, trobar una alternativa millor que la preocupació, però que no sigui simplement distreure’ns d’aquesta preocupació, perquè això només ens distreu, sinó una cosa que ens tregui d’aquest bucle.

La consciència en si mateixa pot ser aquesta millor alternativa.

Estàs preocupat, t’entra ansietat i et preocupes per l’ansietat. Podem comparar com ens sentim en aquell moment amb la curiositat que ens fa pensar en les sensacions físiques que ens genera. I quan ens entra aquesta intriga, aquesta consciència ens ajuda a sortir del bucle de la preocupació i sentir-nos millor.

Entre la preocupació i la intriga, el nostre cervell prefereix sens dubte la intriga, així que d’una manera natural començarem a avançar en aquesta direcció per establir la curiositat com el nou hàbit.

Potser sembla una mica obvi, però Brewer assenyalava que quan un està ficat en l’ansietat pot resultar difícil veure-la i entendre-la.

Imagina’t que sents un soroll a l’habitació del costat. Entres i és fosca, no saps què passa.

Però la curiositat et fa encendre el llum i veure-ho.

Aquest és el primer pas, entendre com funciona el cervell per poder-hi treballar.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 04-03-2022 al 10-03-2022

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d’abril)

La conjunció de Venus, Mart i Plutó a la Casa VIII, inclina a viure fortes passions. Vigila les teves pertinences perquè aquest trànsit també parla de robatoris.

TAURE (Del 21 d’abril al 20 de maig)

Vols tenir més recursos de cara al futur. Si habitualment et fa una mica de mandra estudiar, ara t’hi impliquis a fons. Recuperes el contacte amb una amistat.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Es desperten algunes pors que podrien afectar la teva visió de futur. Dies per les confessions i les xerrades profundes amb la parella o persona de confiança.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Amb molt de pes astrològic a Casa VII, pots viure alguns canvis en la teva manera de relacionar-te en general i apostes per una comunicació més personal i profunda.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d’agost)

A la feina potser toca posar límits a algun company una mica abusiu. Si treballes sol faràs tot el possible per regular els teus horaris i per ser més productiu.

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

Si tens fills, posaran a prova la teva paciència. Vols aprofitar millor el temps de lleure i fer el que t’agrada. En l’amor es poden donar discussions acalorades.

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

Et sents més fort i valent que de costum. Si estàs enmig de problemes, actues amb decisió i sense despentinat-te. Despertes l’admiració d’algú i t’ho farà saber.

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

Continues encaparrat i poc comunicatiu amb el teu entorn. Pel que fa a l’amor, no vols mostrar les teves cartes i esperes que l’altra persona faci el primer pas.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Si darrerament has sentit una mica de tristesa, poses les eines necessàries per recuperar-te. Tens ganes de descobrir nous paisatges i planeges una escapada.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Et mostres combatiu i treus l’artilleria a qui et porti la contrària. L’esport o caminar més et faran molt de bé i dormiràs millor. Inverteixes en la llar.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Un cop de sort pot reorientar l’economia. Fas un regal a un familiar. Amb el Sol conjunt a Júpiter i la Lluna creixent, és bon moment per a les gestions legals.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Moment d’especial connexió amb el teu costat més místic i sensible. Si has perjudicat algú, no t’ho treus del cap i demanes perdó perquè vols estar-hi bé.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret Valls

‘Todo ha ido bien’

De François Ozon

Morir dignament, però amb simpatia



Després de competir sense pena ni glòria al darrer Festival de Cinema de Canes, finalment arriba a les nostres cartelleres *Todo ha ido bien*, del realitzador francès François Ozon. Després de *Verano del 85* (2020), el 20è llargmetratge d'un cineasta tan prolífic com imprevisible com Ozon, *Todo ha ido bien* és ara un simpàtic melodrama sobre l'eutanàsia, adaptat a partir de la novel·la homònima d'Emmanuèle Bernheim. El nus dramàtic del film es basa en la voluntat decidida de morir d'un home gran després de patir un ictus, André (André Dussollier), i el consegüent encàrrec que fa el malalt a les seves dues filles perquè l'ajudin a morir, Emmanuelle (Sophie Marceau) i Pascale (Géraldine Pailhas).

En realitat, el pes de la trama recau en una de les germanes, Emmanuelle, interpretada de forma viva i commovedora per Sophie Marceau, un dels aspectes més reivindicables d'aquesta pel·lícula. Podríem retreure-li a la proposta d'Ozon un to excessivament correcte, amable i funcional. La inclusió de

diversos *flashbacks* per retratar la difícil relació paternofilial d'amor i odi de la nena Emmanuelle envers la figura del pare no tenen prou entitat. La inclusió de l'excompany d'André, Gérard (Grégory Gadebois), repudiat per la família, tampoc acaba de trobar el to. Cal fer esment que el repartiment compta també amb una duríssima Charlotte Rampling com a Claude, la dona d'André, escultora afectada de Parkinson i depressiva, distanciada completament del marit.

Potser no ajuda gaire al film el deix de comèdia desimbolta i graciosa que s'imprimeix a un tema prou seriós com és el d'una mort digna. Igual que l'esperit de comèdia que esquitxa la manera d'esquivar els greus entrebancs que existeixen a França en contra d'aquesta voluntat, com desplaçar-se d'amagat a Suïssa per esquivar precisament aquestes restriccions. Tot plegat ens recorda massa la fórmula vitalista i bromista emprada per Olivier Nakache i Éric Toledano en la popularíssima cinta *Intocable* (2011), protagonitzada per un paraplègic en cadira de rodes.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



La comèdia ‘Començar’ arriba al Teatre Auditori de Granollers

‘Començar’. Amb David Verdaguer i Mar Ulldemolins. Teatre Auditori de Granollers. Divendres, 4 de març, 20h.

Els actors David Verdaguer i Mar Ulldemolins interpreten la parella de *Començar*, una comèdia sobre la crisi dels 40. Aquesta comèdia, que va ser escrita originalment per David Verdaguer, farà caminar l'espectador entre la tendresa i l'humor. La història passa al pis nou de la Laura al final de la festa d'estrena, quan només queda un convidat, el Dani.



‘Vega’, diumenge al Cirvianum

Paula Grande i Anna Ferrer. Teatre Cirvianum, Torelló. Diumenge, 6 de març, 18.00h.

Paula Grande i Anna Ferrer presenten els temes del disc *Vega*, un repertori que reflecteix la vida quotidiana de les dones d'abans amb peces ballables i actuals. Inspirades en el cançonner en línia del projecte Càntut, el disc vol visibilitzar i donar veu a les mares, filles, nenes i joves de generacions passades.

CINECLUB



‘Petite maman’

França, 2021 Dir.: Céline Sciamma

Drama fantàstic. Nelly té 8 anys i acaba de perdre la seva àvia. Mentre ajuda els seus pares a buidar la casa on la seva mare va créixer, explora amb intriga el bosc que l'envolta, on la seva mare solia jugar de petita. Allí Nelly coneix una altra nena de la seva edat, i la immediata connexió entre totes dues dona pas a una preciosa amistat. Juntes construeixen una cabana al bosc i, entre jocs i confidències desvelaran un fascinant secret. Tot i les circumstàncies familiars, el viatge es converteix en una emocionant aventura per a Nelly.

CINECLUB VIC
8 de març de 2022
20h
Espai ETC



‘Drive my car’

Japó, 2021. Dir.: Ryûsuke Hamaguchi. Drama. Yusuke Kafuku, actor i director de teatre, encara incapaç d'enfrontar-se al seu passat, accepta dirigir Tío Vania en un festival de teatre a Hiroshima. Allà coneix Misaki, una jove introvertida que serà el seu xofer. En les seves anades i vingudes comencen a sorgir les confessions i a desvelar-se els secrets de les seves misterioses vides. Les bones crítiques que ha rebut el film en diversos festivals i certàmens de cinema l'han portat a aconseguir ser la primera pel·lícula japonesa nominada al premi Oscar de Millor pel·lícula.

AC GRANOLLERS
4 de març / 19h (VOS)
5 de març / 20.30h (VOS)
6 de març / 18h (VOS)

CINEMES

AINBO. LA GUERRERA DEL AMAZONAS

Perú 2021. Dir. Jose Zelada i Richard Claus. Animació. La petita Ainbo viu a la profunditat de la selva amazònica. Després de perdre la seva mare i barallar-se amb els adults del seu llogaret, aquesta jove arquera emprèn un viatge per salvar el seu poble del poder destructor de l’home blanc.

CÁSATE CONMIGO

EUA 2022. Dir. Kat Coiro Amb Jennifer Lopez, Maluma i Owen Wilson. Comèdia romàntica. Bastian i Kat Valdez són una reeixida parella d’artistes que està a punt de casar-se. Però quan arriba el gran dia, Bastian deixa plantada a l’altar del Madison Square Garden la seva promesa. No obstant això, Kat s’acaba d’assabentar que la seva parella l’havia estat enganyant amb el seu assistent i, de manera sobtada, decideix casar-se amb un dels seus seguidors, a qui no coneix absolutament de res.

COMPETENCIA OFICIAL

Espanya 2021. Dir. Gastón Duprat i Mariano Cohn. Amb Antonio Banderas,

Penélope Cruz i Oscar Martínez. Comèdia dramàtica. Un empresari multimilionari decideix fer una pel·lícula que deixi empremta. Per a això, contracta els millors: un equip estel·lar format per la cèlebre cineasta Lola Cuevas i dos reconeguts actors, amb un talent enorme però amb un ego encara més gran: l’actor de Hollywood Félix Rivero i l’actor radical de teatre Iván Torres. Tots dos són llegendes, però no exactament els millors amics. A través d’un seguit de proves cada vegada més excèntriques establertes per Lola, Félix i Iván han d’enfrontar-se no només entre ells sinó també amb els seus propis llegats.

MUERTE EN EL NILO

EUA 2022. Dir. Kenneth Branagh. Amb Kennet Branagh i Gal Gadot. Drama. Tornen les perquisicions del cèlebre detectiu Hércules Poirot. Aquesta vegada, durant un viatge en creuer pel Nil, Poirot haurà d’investigar el misteriós assassinat d’una jove hereva sense explicació aparent. Seqüela d’Assassinat a l’Orient Express (2017) i adaptació de la novel·la Mort al Nil (1937), d’Agatha Christie.

SUPER... ¿QUIÉN?

França 2022. Dir. Philippe Lacheau. Amb Philippe Lacheau i Élodie Fontan. Comèdia. Cedric intenta guanyar-se la vida com a actor. No té diners i la seva parella l’ha deixat. El seu pare, la seva germana i els seus millors amics tampoc donen un duro per ell. Fins que per fi aconsegueix un paper protagonista: el del superheroi Badman. Se li presenta l’oportunitat de sortir d’un pou de desgràcies i guanyar-se de nou el respecte del seu pare. Però el destí té altres plans... Un dia Cedric marxa del rodatge corrent sense treure’s el vestit de superheroi i té un accident de trànsit. Es desperta amb amnèsia, convençut que és un superheroi i creu que té una missió.

THE BATMAN

EUA 2022. Dir. Matt Reeves. Amb Robert Pattison, Zoë Kravitz i Paul Dano. Acció. Cada nit Bruce Wayne s’emmascara en la identitat de Batman per a submergir-se en les profunditats de Gotham City. En la seva lluita contra el crim únicament compta amb el suport d’Alfred Pennyworth

i l’ajuda del tinent James Gordon, dins d’una blindada xarxa de corrupció policial. Un nou assassí posa la mirada en alguns dels ciutadans de Gotham i crea una sèrie de sàdiques maquinacions que, mitjançant un rastre de pistes en forma de trencaclosques, portaran a Batman per un camí turbulent i despietat. En el seu viatge cap a la venjança, el Cavaller Fosc es toparà amb Selina Kyle –àlies Catwoman–, Oswald Cobblepot –àlies El Pingüí–, Carmine Falcone i Edward Nashon –àlies Enigma–. Entre ombres i llums, Batman haurà de forjar aliances amb alguns d’ells per a impartir la justícia i posar fi a l’abús de poder que tant assola a la ciutat de Gotham.

TROS

Espanya 2021. Dir. Pau Calpe. Amb Roger Casamajor i Pep Cruz. Drama. Alcastrer, Ponent. Un petit poble on només viuen 100 persones. Joan, un pagès vell i malcarat, està cansat de patir robatoris a la masia i decideix sumar-se a la ronda nocturna de pagesos que vigilen les terres. El seu fill Pep, que acaba de tornar de ciutat, l’acompanya.

UNCHARTED

EUA 2022. Dir. Ruben Fleischer. Amb Tom Holland i Mark Wahlberg. Acció. Adaptació de la reeixida sèrie de videojocs, ens presenta un jove astut i carismàtic, Nathan Drake, en la seva primera aventura com a caçatresors amb el seu enginyós company Victor, Sully, Sullivan. En una èpica aventura d’acció tots dos s’embarquen en una perillosa cerca “del major tresor mai abans trobat”, al mateix temps que rastregen les claus que els podrien conduir al germà de Nathan, perdut fa ja molt temps.

UN PEQUEÑO MUNDO

Bèlgica 2021. Dir. Laura Wandel. Amb Maya Vanderbeque, Günter Duret i Karim Leklou. Drama. Nora acaba de començar la primària quan descobreix l’assetjament que pateix el seu germà gran, Abel. La nena es debat entre el seu pare, que l’anima a actuar, i el seu germà, que li demana que guardi silenci: un terrible conflicte de lleialtat. Una immersió profunda en l’univers escolar a través dels ulls d’una nena.

CARTELLERA

CAMPRODON		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Casal Camprodoní	El pacto	-	18.00 i 22.00	18.00 i 21.00	-

RIBES DE FRESER		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Catalunya	West Side Story	-	19.00	-	-

RIPOLL		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Comtal	Belfast	-	18.00	19.30	21.00
	Tros	-	20.30	17.00	-

VIC		Dissabte	Diumenge	Dimarts	Dijous
Espai ETC	Petite maman (VOSC)	-	-	20.00 (Cineclub Vic)	-
	Ricard Torrents, memòria viva	-	-	-	20.00 (Pantalla oberta)

VIC		Divendres	Dissabte i diumenge	De dilluns a dijous
Sucre	The Batman	15.45, 18.00, 19.30 i 21.45	11.20, 12.30, 15.45, 18.00, 19.30 i 21.45	18.00, 19.15 i 21.15
	The Batman (VOSE)	19.00 i 21.30	19.00 i 21.30	20.30
	Rigoletto 2022 (Òpera/ballet)	-	-	20.15 (dj.)
	Competencia oficial	16.05, 19.50 i 22.00	16.05, 19.50 i 22.00	20.05 i 22.00
	Ainbo. La guerrera (...) (cat.)	15.55 i 17.20	11.55 (dg.), 15.55 i 17.20	17.55
	Super... ¿Quién?	16.10 i 22.15	16.10 i 22.15	20.25 (dl. a dc.) i 22.00 (dl. a dc.)
	Un pequeño mundo	-	15.50	17.45
	Tros	22.35	22.35	20.05
	Muerte en el Nilo	17.45, 20.10 i 22.30	17.45, 20.10 i 22.30	17.45 i 21.45
	Cásate conmigo	19.25	19.25	19.35
	Uncharted	16.00, 17.35, 18.20, 20.35 i 22.45	11.30 (dg.), 12.00 (dg.), 16.00, 17.35, 18.20, 20.35 i 22.45	17.40 (dj.), 18.10 (dl. a dc.), 19.45 i 22.00
	Belfast (VOSE)	22.50	22.50	21.50
	¡Canta! 2	17.45	12.00 (dg.) i 17.45	-
	¡Canta! 2 (cat.)	15.40	11.40 (dg.) i 15.40	17.40
	Spider-man no way home	19.50	19.50	17.45
	Encanto	17.10	11.35 (dg.), 14.55 i 17.10	17.50
	El Padrino (50è aniversari)	-	-	21.00 (dimecres)

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. Al tren t’hi guarden lloc perquè puguis compartir experiències / 2. Tracti mesquinament el navili desemproat. La ceguera és no saber que és pobresa / 3. Poca broma. Quan bufa el vent canta una cançoneta. Del nen a en Nin / 4. Resinosa com una empresa asturiana. Del so que no li surt la veu / 5. A finals del paleocè, just abans de l’oligocè. Neboda de l’orada, la morruda / 6. Abracen en Jekill. Vol semblar tendre, però no hi ha qui el mastegui. Com a consonant és vibrant / 7. Esclafo i, ai!, m’exclamo. Aquí la trobem feréstega i a Itàlia l’aplaudeixen / 8. Centre de la fortuna. Utilitzada, que no manipulada / 9. Hi tornaré amb l’exposició. Embolic de neó / 10. Decàmer sens principi ni final. Massa flairós per l’inodor / 11. Una punta de supèrbia. Despullar amb afany poètic. Versió Quilomètrica / 12. AjeGUI de bocaterrosa en senyal de veneració. Fred de peu?: no, pas entre illes / 13. Humor immancable als cítrics. Habitua al combat, però l’Aguirre quedà ben marejat.

VERTICALS: 1. Arrissar-se la mar, tan enfadada que sembla boja. Arbust que punxa com un porc / 2. Original Versió. De l’edat de pedra, tot just estrenat el neolític. Als marges del resultat / 3. 1001 1001 100 però dit sense parlar. Futbolista passat al rugbi / 4. Si l’arplega en Pep Bou veuràs quina bufada! Per culpa seva hi ha fàrmacs emètics / 5. Faig empenyar el (quasi) més airós. Diferent no, és que duu enfora... / 6. Continua vibrant. Sotmesa al mateix nom?, no, a la mateixa llei. Planeta en un mural / 7. Un cubell com ja no se’n fan. Dugué una vida parabòlica, pobre fill, quasi un prodigi / 8. Dintre les mines. El que no ens la deixa veure són els arbres municipals. Al fons del pou / 9. Blau a la cama, com una móra poc madura. El dia del pare no es gasta ni cinc / 10. Encapçalament d’epístola. Tal com foradem trobem el que remena merda. Ara més que vibrar ronca / 11. Els nanos se’n riuen i els grans el menyspreen. Fabricant roba de llit a la canadenca / 12. Estrany tarannà, per fer una trena en rodó. A Vaqueira permet saber qui és qui.

SUDOKUS

AMIC

Ompliu 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: molt fàcil

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

Dificultat: difícil

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

SOLUCIONS

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

Dificultat: molt fàcil

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

Dificultat: difícil

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

EXCLUSIU
PER ALS
SUBSCRIPTORS

el9club

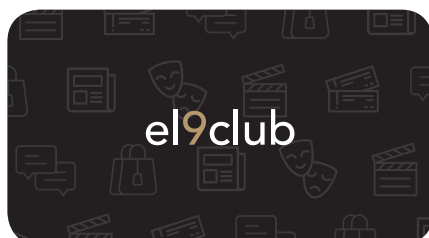


Participeu en els sortejos entrant a:
<https://9club.el9nou.cat/osona-ripolles/ofertes>



Informació: 93 889 46 59

Descarregueu-vos la targeta



RIPOLL

**L'Atlàntida**
Centre d'Arts Escèniques d'Osona

360 GRAMS
d'Ada Vilaró
Divendres 11 de març - A les 20h

Teatre

VIC



SORTEIG D'ENTRADES DOBLES

**Auditori Teatre**
Calldetenes

MALEÏTS BESSONS
Dissabte 12 de març a les 20h **Calldetenes**

Teatre



SORTEIG D'ENTRADES DOBLES

**L'Atlàntida**
Centre d'Arts Escèniques d'Osona

COLOMA BERTRAN QUARTET
Dissabte 12 de març - A les 20h

Música

VIC



SORTEIG D'ENTRADES DOBLES

**cirvianum**
TEATRE TORELLÓ

SRA. DE ROJO SOBRE FONDO GRIS
Dissabte 12 de març - A les 20h **TORELLÓ**

Teatre



SORTEIG D'ENTRADES DOBLES

**L'Atlàntida**
Centre d'Arts Escèniques d'Osona

METROPOLITAN UNION
Diumenge 13 de març - A les 18h

Música

VIC



SORTEIG D'ENTRADES DOBLES

**MEV**
MUSEU D'ART
MEDIEVAL

Club dels subscriptors
Sorteig d'una visita guiada especial al MEV

ART I PANDÈMIES
Una reflexió històrica sobre la producció artística en temps de pandèmies.

Dissabte 12 de març a les 17h



SORTEIG DE VISITES GUIADES

Els sortejos sempre es faran a les 10 del matí del dia del sorteig. Les seves dades personals seran tractades per Premsa d'Osona, SA i CATVL 97, SLU (conjuntament i en endavant, EL 9 NOU) amb la finalitat de fer-lo participar en els sorteigs. Les dades personals, així com imatges i veu, poden ser utilitzades mitjançant els canals audiovisuals del Grup (premsa, ràdio, televisió, internet...) utilitzant els formats i mitjans previstos en cada cas amb finalitats periodístiques. Pot consultar informació addicional sobre els seus drets de protecció de dades a www.el9nou.cat.