

# EL MAGAZÍN

Divendres, 5 d'agost de 2022

Núm. 236

## OPINIÓ

Josep Burgaya: "El Barça no és del soci, sinó de qui és tenidor del seu deute"

## JARDINERIA

Les plantes també s'han de cuidar quan fem vacances

# Jaume Capdevila, 'Kap'

"El dibuix d'humor és una forma d'art"

ALBERT LLIMÓS

## ENTREVISTA

# Jaume Capdevila 'Kap'

**"El meu objectiu és fer pensar, tinc molts dubtes i el que m'interessa és compartir-los"**

**Jaume Capdevila 'Kap' (Berga, 1974) és un dels dibuixants més coneguts per la seva presència en mitjans de comunicació, des de 'La Vanguardia' a 'El Jueves'. Però també és una de les persones que coneix més bé la història de l'humor gràfic a Catalunya. Ha comissariat l'exposició "Fer, l'humor amable", que homenatja aquest altre gran dibuixant recentment desaparegut, i que ara es pot veure a Tona.**

**Text: Jordi Vilarrodà**  
**Fotografia: Albert Llimós**

**Aquesta és una exposició que vostè va muntar amb en Fer (Josep Antoni Fernández) poc temps abans de la seva mort...**

És una proposta que li fan des del Museu Abelló de Mollet i en comptes de triar ell mateix els dibuixos –per allò de que acostumem a ser uns mals ambaixadors de nosaltres mateixos– em va demanar que l'hi fes jo. A mi m'era fàcil, perquè era una obra que conec molt bé, d'un personatge que admiro i amb qui havíem fet coses plegats. "Fer, l'humor amable" és una exposició única perquè vaig plantejar una antològica que permetés tenir una visió completa de tota la seva trajectòria. Que hi hagués dibuixos de quan va començar al *Patufet* o *El Papus*, dels que va fer a *El Jueves*, de la llarga època de *l'Avui*, d'*El Temps*... En Fer tenia una trajectòria prou sòlida i llarga.

**Generacionalment, era més gran. Ell havia viscut l'època de la censura franquista, o la Transició, en què els dibuixants van tenir un paper molt important.**

Van viure el que es va dir *el boom de l'humor gràfic*. A les acaballes del franquisme encara hi ha un aparell repressor que controla els mitjans de comunicació i la societat, però aquesta societat té ganes de llibertat i de canvi. I a través de l'humor gràfic s'obren algunes de les primeres esclatxes en aquell franquisme monolític. Els humoristes gràfics van començar a dir coses que no deien els periodistes, no perquè no volguessin, sinó perquè no hi havia espai per fer-ho. En Fer formava part d'aquesta generació, al costat del José Luís Martín, en Cesc, en Perich, l'Oscar Nebreda... Ells canvien completament el panorama de l'humor gràfic en aquest país. Jo no ho he viscut perso-

nalment, però a través del Fer, que va ser com un patriarca per a molts dibuixants. Va dirigir *El Jueves* i va donar oportunitats a dibuixants nous i joves. I també en activitats com el premi Gat Perich, en què sempre va ens va tenir en compte als que pujàvem.

**Del Fer, molts en recordaran les *Historias fermosas d'El Jueves* o la seva llarga etapa de vinyeta diària a *l'Avui*. Hi ha més que això?**

Ningú no ho llegeix tot. Si compres un diari, no compres els altres. Per tant, sempre hi haurà una visió parcial de la nostra obra. És veritat que ell va ser conegut per tot això, però té tot un univers que va fins a en Pep Pòlissa, que sortia en una revista de corredors d'assegurances! És tot un univers, i per això volem donar aquesta visió panoràmica del personatge i d'una època, que va dels anys 70 fins pràcticament avui, parlant del Procés o de la corrupció. La gràcia de l'actualitat també és aquesta, que cada dia es menja l'anterior.

**Una exposició li dona una categoria d'*obra d'art* a unes creacions que potser no valorem prou perquè les tenim cada dia, efímeres?**

Sens dubte, el dibuix d'humor és una forma d'art, d'art popular. Es publica a la premsa, i arriba al públic, és un material molt proper i directe. Fixi's que molta gent quan llegeix el diari fent el cafè, el primer que fa és mirar-se la vinyeta. Després ja llegeix la resta. Treure-ho del seu ecosistema natural i traslladar-ho a una sala d'exposicions et dona potser aquesta perspectiva de que això és un material artístic, veus una dimensió diferent d'aquesta obra. Abans de la reproducció en paper o en digital, hi ha un dibuix original, un pas intermediari que és el que mostra l'exposició. I en el cas del Fer, que treballava amb aquarel·la, es poden veure els petits errors quan corregeix amb blanquet, o els assajos de color: veus la vinyeta i al



**“Està bé que hi hagi coses sobre les quals pensem que no està bé fer-ne acudits perquè això vol dir que la societat evoluciona, i l’humor ho fa amb ella”**

La nostra feina té un sentit, sobretot, que és la crítica del poder, ajudar a obrir els ulls davant de situacions injustes. Hem de parlar de les coses que interessin la gent i fer-les veure des d’una altra perspectiva. Humor, però sempre crític. Fins fa poc hi havia molts diaris i revistes per publicar, i el canvi digital hi ha provocat una crisi. La premsa de paper, millor o pitjor, permetia que els dibuixants visquéssim de la nostra feina. Avui hi ha molts digitals, amb els quals també treballem, però ja no paguen el mateix. Avui es pot veure el nostre dibuix sense passar per caixa, que ja està bé per una part, perquè un dels nostres objectius és arribar a la gent. Però caldria trobar un equilibri per poder pagar dignament la nostra feina. Però també hi ha perills...

#### Quins perills?

A Internet perds el context. Tu pots dibuixar per un mitjà de Catalunya parlant de coses que saps que aquí estan claríssimes, però no ho seran tant per a algú que visqui a l’altra punta de món. En el cas de l’humor, és perillós. Perquè un s’ho pot agafar de forma literal, o no entendre una ironia, que justament és dir el contrari del que realment penses: “Aquest acudit està dient que les dones són inferiors”... doncs segur que ho està dient perquè tu t’adonis de la bestiesa que és. Tu captes la ironia. Però si perds el context, no. Vegi el cas famós de les vinyetes de Mahoma al *Charlie Hebdo*: França és un país absolutament laic, on la religió té un pes molt relatiu, un lloc on pots dir el que vulguis. Però quan les poses a Internet i les veuen des d’un país musulmà, hi ha un esverament absolut. Perdre el context té aquest perill. Estic convençut que el dibuix d’humor trobarà la manera d’encaixar en el món digital, però ara som en un punt mort. Les crisis són oportunitats, diuen, però a vegades s’hi perden bous i esquelles.

#### Hi ha precarietat, en la professió?

N’hi ha, i és una forma d’autocensura. El dibuixant que està en una publicació on cobra bé, si el volen fer fora per algun motiu ideològic i sap que en trobarà una altra continuarà fent el que li dona la gana. Recordi el cas d’en Miquel Ferreres a *El Periódico*, va marxar i ara està en un lloc on pot dir el que pensa. Però si té por de no trobar una altra feina, potser no dirà tot el que voldria. Malament quan has de decidir entre dir el que vols o donar prioritat a arribar a final de mes.

#### Humor, ironia, sàtira... són registres diferents?

Contínuament estàs fent dibuixos, i has de decidir què vols dir en cada mitjà, perquè cada un té els seus lectors. No és igual el de *La Vanguardia* que el d’*El Jueves*. I si vull dir, per exemple, el que el rei emèrit d’Espanya és un corrupte, la meua feina és trobar com dir-ho a tots dos lectors sense que se m’esverin abans d’entendre la vinyeta. Humor, ironia o sàtira són recursos que el dibuixant té per assolir el seu objectiu.

#### I en el cas de Kap, quin és aquest objectiu?

La reflexió, fer pensar. Soc una persona que no té les coses gaire clares, tinc molts dubtes i el que m’interessa és compartir-los. I en allò que tinc clar, sé que la meua opinió no val més que la seva o la de qualsevol altra persona. Som iguals tots, en això. Jo publico a *La Vanguardia*, molt respectable i amb una

línia ideològica que potser no acaba de coincidir amb la meua. No passa res, trobo interessant poder dir el que jo penso a gent que potser no pensa com jo. Hi ha valors sobre els quals val la pena posicionar-se.

Parlant de valors, el dibuix que li van premiar al Press Cartoon Europe l’any 2016, el podria haver publicat el dia de la tanca de Melilla. Exactament el mateix: un europeu intentant aturar amb una porta –sense parets– una allau de gent...

L’actualitat, en el fons, és repetitiva. Els polítics acostumen a governar responenent a les necessitats dels que paguen i manen. Però això no és avui, ni fa vint anys, és de sempre. Les primeres vinyetes de la premsa satírica d’aquest país van d’això. Primer de tot, em posiciono al costat dels més fotuts, els més pobres i els que ho passen més malament. No per res, sinó perquè molts estem en aquest lloc.

Fent història del dibuix d’humor en aquest país, es troba amb vinyetes que ara no es podrien publicar perquè serien políticament incorrectes? En Fer potser no podria dibuixar el *puticlub* encara que fos un crítica?

És que és això! D’entrada, una història d’un poble petit d’Espanya en què tots van al *puticlub*, i el primer el capellà i tots els que manen, sona força malament. Però quan ho mires, veus que no. Primer, que està retratant una situació d’un moment, i al final en les historietes, les més intel·ligents són les prostitutes, i els homes, una colla de desgraciats. Les societats evolucionen, i l’humor ha d’evolucionar amb elles. Està bé que hi hagi algunes coses sobre les quals pensem que no està bé fer-ne acudits: als anys 70 hi havia molts acudits de sogres, no? La víctima era la dona, i és bo que hi hagi acudits d’aquesta mena que ja ens sonin a rancis.

Les xarxes són un altre espai en què s’opina de les vinyetes. És massa pressió?

Penso que hi ha una cosa bona: la comunicació abans era unidireccional. Jo feia un dibuix al diari (el mateix valdria per a un article) i si no t’agradava o et feia empenyar, havies d’escriure una carta al director, posar el segell i portar-la a la bústia. Una feinada. Ara pots escriure un correu electrònic, o desfogar-te al Twitter o una altra xarxa. Qualsevol pot dir el que vulgui i fer-ho públic. I penso que està bé, que tothom tingui aquesta possibilitat. Fa que et plantegis si el que vols dir val la pena dir-ho d’aquesta manera, has d’estar més segur de la teua aposta. És una democratització de l’opinió, encara que a mi no m’agradin els que es queixen per tot.

Com porta la pressió del dia a dia? Quin és el seu mètode de treball? Va a la redacció?

M’agrada molt, el contacte amb la redacció. És molt més enriquidor que estar sol a casa teua. En la feina del dibuixant, si no vols veure ningú durant tot el dia, pots fer-ho. Ara bé, jo sóc una mica caòtic i acabo fent la feina a l’últim moment possible. Una cosa que sempre m’ha interessat molt és recollir la tradició autòctona: si no ho fem nosaltres, no ho farà ningú. He recollit testimonis de molts dibuixants, inclòs el nucli osonenc d’*El burladero*, amb en Toni Coromina i en Jaume Collell. Viure entroncat amb això és molt interessant, no per a mi sinó per a la meua obra, perquè et connecta amb els lectors.

#### La tradició del dibuix català...

Soc conscient d’on visc, a qui m’adreço. Soc un apassionat de la nostra premsa satírica. Des d’aquí les coses es viuen d’una determinada manera perquè vivim tots d’una determinada manera, encara que ens sembli que no. Patim les mateixes coses. En Fer, per exemple, havia nascut a Lleó però entenia molt bé aquesta tradició. Miri, ara estic tancant un llibre que parlarà dels dibuixants en els anys de la Guerra Civil. El *Guernica* de Picasso, no el va veure ningú en aquell moment, poca gent. En canvi, les vinyetes d’en Bagaria o en Tisner a *La Vanguardia* o a *L’Esquella de la Torratxa* les veien milers i milers de persones. No es poden comparar artísticament, però per a la gent normal i corrent era el tema del dia. És important reivindicar aquesta gent que ha arribat a tants! Ep, i ara hi ha molts memes, però molts també són buits. La *gracieta* no m’interessa, la vinyeta ha de ser més contundent.

**“No és igual el lector de ‘La Vanguardia’ que el d’‘El Jueves’. Si vull dir, per exemple, que l’emèrit és un corrupte, he de trobar com dir-ho a tots dos”**

costat unes taques que va fer per provar si donava el color que ell volia. Veure aquesta dimensió del clàssic *acudit* te’l fa repensar des d’un altre punt de vista.

**Amb aquarel·la, treballava Fer? Vostè ho deu fer amb eines digitals!**

Ell era un clàssic. Jo mateix, faig una vinyeta de premsa cada dia però la faig en digital perquè és una eina que et facilita molt la feina. Igual que el periodista ja no va amb un magnetòfon perquè pot tallar, enganxar i editar. Fer treballava sobre paper, primer amb llapis, després feia un repàs amb tinta xinesa que sucava en un tinter, esperava que s’eixugués per esborrar el llapis i al final pintava amb aquarel·la. Tot un procés artesanal que la majoria de dibuixants no fem servir. Si jo faig exposicions dels meus originals, n’he de fer una impressió.

**I ara que parlem de canvis, la progressiva pèrdua d’importància del suport en paper, us afecta als dibuixants?**

Per suposat, perquè la premsa és l’ecosistema natural en què ha viscut fins ara el dibuix d’humor.

## OPINIÓ



**Miquel  
Arisa i Coma**

## El greu problema de l'energia

L'energia ha estat i és la font de funcionament de les nostres societats. Fins que no hi ha hagut la guerra a Ucraïna ho donàvem per fet i no ho vivíem com un problema social. Això ha canviat substancialment. Dia a dia, des de tots els mitjans de comunicació fins als sectors empresarials i econòmics, estan al cas del que succeeix amb l'energia i especialment amb el gas. No hi ha res més preocupant que una font d'energia necessària com el gas depengui de si s'obre o es tanca l'aixeta. O sigui, no val un contracte, sinó el fet d'utilitzar-la per pressionar els estats europeus.

Enguany hi ha hagut tot un seguit de moviments per tal que el sector ibèric, o sigui Espanya i Portugal, tingués el seu propi preu del gas. Així es va anar parlant amb la Unió Europea. Al final, es va assolir l'anomenada excepció ibèrica, que s'aplica des del 15 de juny. Que el gas tingui un topall a l'hora de posar-lo al cistell de tots els generadors d'energia elèctrica. Les grans companyies energètiques de gas van exigir tenir unes compensacions per tal de no perdre-hi o no deixar de guanyar-hi. O, el que és el mateix, la compensació del diferencial.

Per tant, ara a les factures de llum hi ha un apartat del preu de l'energia més un altre, que està al voltant dels 50 euros/megawatt, com a compensació. Això fa que per exemple a data 15 de juliol el preu de l'energia estigués a 147,25 euros/megawatt, però amb la compensació del gas surt una quota de 300,34 euros/megawatt i el dia 14 estava a 162,22 euros/megawatt, però en total amb la compensació s'enfila a 311,15 euros/megawatt. I així aniríem veient que el dia 13 estava a 159,45 i el preu final és de 315,75 i el dia 12, 155,71, però el preu final del topall del gas va estar a 303,07 euros/megawatt.

El nou sistema ibèric ha fet que es pactés una compensació especialment en els cicles combinats. No s'aplica sobre les centrals de cogeneració, ni a les centrals tèrmiques també annexes a indústries de tot tipus que generen tant calor com electricitat i que venen els seus excedents. El fet que aquestes plantes al conjunt del sistema elèctric s'han vist reduïdes entre un 11% i un 5% explica que les empreses que van invertir en aquestes instal·lacions estan patint molt per tal d'amortitzar-les, i per això el conjunt d'aquest tipus d'empreses ha demanat a la Comissió Europea no ser discriminades.

Tot i així, el preu de l'energia està bastant per sota d'altres països com Itàlia, França o Alemanya, però està molt alt. El 15 de juny, quan es va implantar aquest nou sistema a la península Ibèrica, el mercat majorista espanyol estava als 250 euros per megawatt/hora, topall inclòs, davant els 270 que estaven a Alemanya, els gairebé 330 de França i els 360 d'Itàlia. Un any abans ningú s'imaginava aquests preus.

Des del govern es diu que la mesura que s'ha pres per corregir-ho no es noterà fins a finals d'aquest any o principis de l'any que ve. Per tant, estem en una situació difícil que fa que se'n ressenti tota l'economia. La inflació està entre



*És preocupant que una font d'energia necessària com és el gas depengui de si s'obre o es tanca l'aixeta. El gas s'utilitza com una forma de pressió*

el 8% i el 10%, cosa que feia molts anys que no succeïa. Aquesta situació pot crear greus problemes a les economies, perquè l'encariment del cost de la vida fa que tot un seguit de productes pugin i minva la previsió de creixement que hi havia tant a Europa com a l'Estat espanyol. No és agosarat dir que mentre hi hagi guerra aquesta situació difícilment canviï. I això és un empobriment d'Europa, situació que no vivíem des de feia molts anys. El fet que alguns països com Alemanya depenguin del gas de Rússia fa que la situació encara es compliqui molt més.

En aquest moment Rússia va tallant el gas a Europa i hi ha una picabaralla en què Rússia atribueix l'aturada a problemes tècnics que havien de resoldre el Canadà i Alemanya, mentre que Alemanya entén que és una manera de pressionar-los. Tot això està provocat per la reparació d'unes vàlvules al Canadà que el dia 18 de juliol van portar a Alemanya, ara cal transportar-les a Rússia, la qual cosa indica que pot tardar més d'un mes a estar instal·lades i tenir el problema solucionat, i aleshores es veurà si hi ha tall de gas o no. Viure constantment en aquesta situació dificulta que s'emprenguin iniciatives noves i que són la base del creixement. Això és un problema que s'hauria de resoldre perquè si no serà molt difícil que Europa surti fàcilment d'aquesta situació. Si a més tenim

en compte que els països europeus s'han hagut de rearmar i dedicar molts recursos a la compra de material bèl·lic, fa que se'n ressentin altres infraestructures que són absolutament necessàries.

No podem oblidar que Europa té un sistema educatiu, sanitari i social molt important i que ha estat la base del creixement, una exigència que es va imposar després de la Segona Guerra Mundial a través de les socialdemocràcies. Això ha portat un benestar molt important. Segurament aquest també és el problema que les grans economies i grans sectors de poder volen minvar perquè altres països que estan creixent d'una manera important no tinguin aquestes despeses humanament necessàries, però el cost de les quals no volen que s'assumeixin des de les arques públiques. I així veurem que la situació dels nostres països pot canviar moltíssim. Pot haver-hi situacions molt més complexes i aquests serveis que consideràvem necessaris, com les jubilacions i l'estat del benestar en definitiva, es posin en entredit i es busquin acords o solucions per retirar part d'aquests beneficis. Una de les coses que ens demostra aquesta situació és que lluites d'anys per aconseguir aquests estats del benestar en tots els àmbits, amb un simple acord o un simple decret, poden deixar no d'existir sinó de donar part dels beneficis que dona.

Tot això ens porta cap a una situació en què caldrà emprendre amb més força el camí cap a noves fonts d'energia, així com s'haurà d'estudiar que els motors i tots els consums energètics siguin molt més eficients. Aquest és el futur d'Europa, el fet que vagi treballant cap a l'autosuficiència, tant com sigui possible. No té altra solució perquè, encara que sembli que no ha de passar mai res, una situació concreta ho distorsiona i canvia radicalment tot.

S'ha de tornar a fer, per exemple, plaques fotovoltaïques. No té cap sentit que Europa no sigui una potència en aquest sector i no haver de dependre d'altres països per generar la pròpia font d'energia. I així en molts altres aspectes: eficiència energètica d'edificis i habitatges per reduir el consum a vegades desaforat d'energia, sigui gas, electricitat o altres fonts. Per tant, estem davant d'un nou repte importantíssim que s'ha de tirar endavant com més aviat millor i ens ha d'ajudar a empobrir-nos menys. Cal que en prenguem bona nota i que tots hi posem el nostre gra de sorra per millorar i així ser molt més eficients.

Actualment hi ha unes circumstàncies que ens compliquen una mica més la situació. I és que durant el primer semestre hi ha hagut un fort creixement industrial. Això pot provocar una desacceleració en el segon semestre, ja que hi ha hagut una forta demanda donada pels preus de les matèries primeres i el món industrial ha hagut d'aplegar part dels seus productes que necessitaven per al segon semestre per tenir-los en estoc ara. Això pot representar una desacceleració important després de l'estiu. En definitiva, la situació europea no deixa de tenir molts reptes que caldrà que els entomem amb fermesa.

## OPINIÓ



**Josep Burgaya**

DES DE FORA

## Sobre les palanques i el futbol

Fa mesos que la premsa i que tota mena de mitjans de comunicació parlen del fet que el Futbol Club Barcelona va activant palanques econòmiques per tal de poder portar a terme ves a saber quants fitxatges de nous jugadors i alhora poder fer front a una massa salarial ingent, fora de la realitat, de la qual s'ha anat carregant i que no compleix els enrevessats estàndards de prudència establerts per la Lliga de Futbol Professional.

Aquestes *palanques* que va posant en marxa Joan Laporta i de les quals presumeix ostentósament en públic, serien com el producte de la seva genialitat, una mena de manà degut a la seva imaginació, una poció màgica que, sense dolor, ens portarà de nou a la gloria futbolística. Sorpren tal optimisme econòmic que fa pensar en el tradicional conte de la lletera venint d'un club que, en números rodons, té un deute acumulat i en bona part a curt termini de 1.500 milions d'euros, amb compromisos salarials de prop de 600 milions anuals.

Els darrers exercicis, els ingressos no cobreixen les despeses, i així difícilment es pot fer front a un deute que en qualsevol altra societat hauria portat a la fallida i la liquidació. Com que el món és dels imprudents que arrisquen, la junta directiva actual aconsegueix que li aprovin en assemblea la possibilitat d'endeutar-se 1.500 milions d'euros més per reformar l'actual i envellit camp de futbol. Mentrestant, els jocs de mans de les palanques serveixen per llençar-se al mercat de manera desafortada, gastant el que no es té i fent més compromisos salarials pels propers anys, tot i que no

se'n allibera cap de l'herència rebuda. Es dirà, i de fet es diu, que comprar jugadors no és despesa sinó inversió. Certament és així en termes comptables, però la depreciació és tan ràpida que no acostuma a haver-hi temps per fer les amortitzacions corresponents, mentre que són comissionistes, intermediaris i representants els autèntics beneficiaris d'aquest, diguem-ne, tracte mercantil.

El món del futbol, com el de l'economia en general, està farcit de conceptes

*A hores d'ara, el Barça no és del "soci" que deia emfàticament el president Núñez, sinó de qui és tenidor del seu deute. I aquest és Goldman Sachs*

metafòrics, mitges veritats, sentits figurats, paraules enganyoses, però també d'autèntiques aixecades de camisa.

El terme *palanca* ens remet a pensament positiu: instrument per moure, impulsar o relançar. Quan, com en aquest cas, en realitat vens actius, el que estàs fent és empobrir-te avui i, a més, com que són instruments de negoci als quals renunciem parcialment, comprometem els ingressos futurs. Nefast. Vendre la casa per comprar-te un cotxe, potser et farà feliç una temporada, però econòmicament és ruïnós. Encara que busquis una metàfora per embellir-

ho, el fons de la qüestió no canvia. Ara, potser aconsegueixes enredar el veïnat o bé al soci incaut. A mi no em sorprèn tant que Joan Laporta, que sempre ha exercit de *punyetero*, faci servir aquesta terminologia que més que edulcorada és enganyosa, com que gran part del periodisme esportiu i de l'altre hagi comprat tan la idea com la seva denominació i la repeteixin de manera constant fins convèncer tothom de la seva genialitat i bondat de manera absolutament acrítica.

Si no vaig errat, la funció de l'informador és justament desmuntar el llenguatge críptic i enganyós que sol utilitzar el poder, en qualsevol àmbit, tant per enaltir la seva acció com per minimitzar o ocultar els efectes perversos de les decisions que pren. Es pot discutir si vendre's les joies de la iaia resulta imprescindible, necessari, o bé si és un mal menor, però, el que és segur és que, amb la venda, deixes de tenir-les i si abans de fer-ho tenies l'aigua al coll, en cobrar els diners ja comences a ofegar-te.

Sobre futbol i lògica econòmica hi hauria molt a dir i no acabaríem. Sobre el Barça i els seus gestors, els d'abans i els d'ara, encara més. Pels afeccionats, això és un joc d'emocions en què el que ens interessa són els resultats. Enmig i de manera ben emmascarada hi ha molta gent fent negocis i no són només ni principalment els jugadors. Terreny abonat per *llestos* de tota condició. A hores d'ara, el Barça no és del "soci" que deia emfàticament el president Núñez, sinó de qui és tenidor del seu deute. I aquest, és Goldman Sachs.



**Ares Escribà Cruells**

TRES VOLTES REBEL

## Submissió

No badis, no beguis, no ensenyis, no parlis, no somriguis. Passa-t'ho bé però vigila, tapa't, corre, acompanya't, controla. La teua diversió és sinònim de risc i, com a dona, tens la responsabilitat de protegir-te, recorda-ho o en pagaràs les conseqüències. Si no ho fas prou bé i et toca el rebre, espavila't i denuncia. Però actua ràpid o no servirà de res i, tot i així, no et confiïs. Si fa mal, suporta'l. Si et miren estrany, t'aguantes. Si anaves èbria o drogada, assumeix la part de culpa, no serà que no t'han avisat. Ets una víctima? Demosta-ho i decidiran si et creuen. Així és com s'alimenta la violència sexual: a base d'impunitat, deixant l'agressor al marge, donant per inevitable la seua existència i carregant d'obligacions la pesada motxilla femenina. Ara són líquids als gots -tapa'ls- o fiblades -avisa si les notes- però el problema és antic i l'objectiu endèmic: la sub-

missió. El mascle primari no desapareix. És més, es reproduïx i evoluciona amb naturalitat a la recerca de mètodes que anul·lin qualsevol resistència. Depura tècniques, se les empesca totes i s'esmuny pels forats volgutament amples

*Atemorir s'ha convertit en un entreteniment salvatge i la moda de les punxades s'escampa com la pólvora*

d'una justícia heteropatriarcal que ocula l'atacant i encara els focus cap a la damnificada. La satisfacció animal de posseir deu compensar sobradament un càstig que, en cas que arribi, és insignificant. Tant, que atemorir s'ha convertit en un entreteniment salvatge i la moda

de les punxades en locals d'oci nocturn s'escampa com la pólvora. Mossos i experts no troben evidències que la finalitat sigui agredir sexualment les noies ja que no s'ha detectat que se'ls injectin substàncies. Però la por inoculada té el mateix efecte que un verí i implica un abús intolerable perquè domina sense compassió. La sensació d'inseguretat és irremeiable i, malauradament, inherent a la condició femenina. N'estem tipes, de condemnes verbals i declaracions d'intencions, d'alarmes i d'alarmisme. Les voluntats polítiques serveixen de poc o de res si no van acompanyades de recursos. Ens demanen una tranquil·litat que no garanteixen. Necessitem, d'una vegada per totes, mesures contundents, efectives i immediates. No volem ser ni vulnerables ni valentes, volem viure i xalar de dia i de nit. Això no va de protegir-nos, va d'erradicar-los.

## LLIBRES

## CRÍTICA LITERÀRIA

Joan Bustos

## Les 'Fables'. Ni infantils ni infantilistes

### 'FAULES'

Autor: Jean de la Fontaine  
Selecció i il·lustracions: Henri Galeron. Traducció: Jordi Vintró  
Editorial: Anmallibres  
Lloc i any d'edició: Barcelona, 2021  
Pàgines: 120

Permeteu un apunt subjectiu relacionat amb la meua experiència lectora de La Fontaine. De petit, a l'escola nacionalcatòlica, les fables de Lafontaine (on la «a», la «i» i la «e» sonen) eren encabides dins d'un calaix de sastre didàctic, a tocar de les inefables *Antologies* i de l'ensopit Samaniego. Producte d'aquest veïnatge de conveniència va quedar en el subconscient que la fable era un gènere pueril, perfectament assimilable a la infantesa adoctrinada. La perspectiva va canviar radicalment en llegir La Fontaine a la carrera, incidint en el fet que el moralista del segle XVII (del qual enguany es compleixen 400 anys del naixement) és una fita més d'una tradició riquíssima. I que d'infantil,



o d'infantilista, *rien du tout*. També va ajudar a llegir-lo en versió original, mostra dels primers compassos de la *grandeur* lingüística clàssica del francès. Clàssic, recordem-ho ara, vol dir "vàlid per sempre".

Aquesta edició de les *Fables*, sortosament, està a tocar de l'original, i fa oblidar per sempre els *ripios* dels anys setanta. La matèria primera, la traducció de Jordi Vintró, és de primeríssima qualitat, ja que resol a la perfecció el conflicte entre el ritme i el to de l'original i la fidelitat deguda al text i a la llengua-objectiu. La prova? N'hi ha prou de recitar *El corb i la guineu*. La cirereta del pastís són les il·lustracions d'Henri Galeron, minucioses i amb un regust inquietant, potser pel compromís entre el realisme i el surrealisme d'algunes escenes que em recorden Magritte. Això és un nou apunt subjectiu, per acabar.

Pere Martí i Bertran

## Un univers gairebé màgic

### ESTELS I FORMIGUES

Autor / Il·lustrador: Sebastià Serra  
Editorial: El Cep i la Nansa  
Lloc i any d'edició: Vilanova i la Geltrú, 2021  
Nombre de pàgines: 32 (sense numerar)

Sebastià Serra (Vilanova i la Geltrú, 1966) ens ofereix una petita joia que podem qualificar de 100% personal, ja que és l'autor dels versos, les il·lustracions i, cosa ja no tan habitual, el disseny i la maquetació de l'àlbum *Estels i formigues*. Un àlbum que, en síntesi, gosaria qualificar de joc visual i poètic per fer-nos adonar de la immensitat de l'univers, de la varietat d'éssers i objectes que el formem i de l'estreta connexió que hi ha entre tots i tot, per insignificant que ens pugui semblar. Deu ser per això que la història ja s'inicia a la primera guarda de l'àlbum, en què una formiga surt del laberint del formiguer, aparentment a una nit estrellada. I a partir d'aquí, el recorregut de la formiga acompanya el somieig, potser fruit de la lectura, d'una nena, que potser es diu Sira, ja que en una de les il·lustracions un carter deixa una carta per a una tal Sira, que identifiquem amb la nena que, estirada a la gespa, llegeix amb plaer. Un somieig que es va ampliant, en una mena de zoom, que ens fa passar d'uns primers plans de l'herba, de les mans de la nena..., per anar-se



allunyant i presentar-nos plans cada vegada més generals en què la Sira va esdevenint una formiguetta en la grandiositat de la casa, del barri, del món

i de l'univers i tot. Un univers preciós, misteriós, que ens mostra la seva riquesa i diversitat, alhora que ens fa preguntar-nos tantes i tantes coses, com a l'estrofa final: "¿I si el cel que es veu de nit/ amb sa negror tan antiga/ no és res més que una formiga/ que es passeja sota un dit?". Una gran formiga còsmica, d'ull enorme, a través del qual entrem en un altre món, com si el viatge en l'espai també el poguéssim fer en el temps, ja que a l'altra banda del forat-ull hi ha l'herba inicial, amb les petges de la formiga que s'acosten a una nena molt semblant a la Sira, però que, com ens ha dit en una estrofa del començament, potser "Fou la teva rererere (...) besàvia/ farta de caçar animals/ la primera a jeure a l'herba/ sobre els prats neandertals."

Tots aquests jocs visuals i de disseny, és clar, van acompanyats d'un text escrit en vers que també és ple de jocs (visuals, lingüístics i retòrics) i que reforça, o complementa, la història de la formiga, la Sira i l'univers que les il·lustracions ens expliquen. Un llibre que entusiasmarà petits i grans.

## NOVETATS EDITORIALS



**'Contes inacabats de Númenor i la Terra Mitjana'**  
J.R.R. Tolkien / Proa Ed.

Christopher Tolkien, fill de l'autor d'*El senyor dels anells*, edita aquesta sèrie de relats inacabats que faran les delícies dels seguidors incondicionals de la saga. Són relats curts que abracen des dels Dies de l'Antigor de la Terra Mitjana fins al final de la Guerra de l'Anell. Els comentaris de l'editor ajuden a posar-los en el context.



**'El llibre del cementiri'**  
Neil Gaiman  
Estrella Polar

"Té aquesta qualitat de diverses capes tan valorada en els millors llibres infantils: apassionants per als infants de 8 anys", diu Margaret Atwood en el pròleg. La història d'en Ning (en Ningú Owens), un nen que viu en un cementiri amb un vigilant que no és ben bé d'aquest món ni de l'altre... però on hi ha el perill de debò és a fora, al món dels vius.



**'La trena de la meva àvia'**  
Alina Bronsky / Les Hores

En Max viu en un pis de refugiats, a Alemanya. En la seva família d'origen rus hi ha una àvia rondinaire i un avi taciturn... fins que ell s'adona que el seu avi s'ha enamorat de la veïna, la Nina, que al cap d'un temps té un fill pastat al vell. Ara caldrà protegir-lo de les iras de la seva dona. L'autora de *L'últim amor de Baba Dúnia* torna carregada d'ironia.



**'100 llibres catalans que fan de bon llegir'**  
Jordi Llavina / Ed. Comanegra

Aclareix l'autor, reconegut narrador i poeta, que no té cap pretensió d'establir un canó, allò que cal llegir sí o sí. Senzillament, proposar-nos lectures que a ell li han agradat i que per això pensa que ens poden agradar a nosaltres. I ajudar-nos a passar millor l'estiu. O la vida. Una invitació a la lectura que ens pot ajudar a desbrossar el camí.



**'Jocs de vida'**  
Israel Clarà  
Pagès Ed.

A partir de la identificació de Wittgenstein entre *jocs de llenguatge* i *formes de vida*, Clarà basteix un poemari dels diferents àmbits on el llenguatge de la raó poètica predica del món i de la condició humana. Hi ha poemes que parlen del petit príncep que som i de la rosa, de la barbàrie i la fragilitat i de la transcendència de l'ànima.

## GEOGRAFIA LITERÀRIA



Llorenç Soldevila

### Agost

“ Agost

Cànters d'agost, que regalimen aigua.  
Plens de frescor, que a l'agost s'agraeix.  
Cànters tapats amb fulles verdes de garrofer.  
Amagats entre canyes, entre branques,  
al cap del camp, cànters de l'aigua fresca.

I beure al gall, el raig d'aigua fresquíssima.  
I beure al gall, i l'aigua cau al pit  
i va entre els pèls, a més intimitat.

Evoque jo els cànters d'altres anys.  
L'aigua també, que em torbava tantíssim,  
beguda al camp, sota el sol, treballant,  
birbant potser, en un camp qualsevol.  
Beuré i després jauré bé dintre els solcs  
aspres i tendres del camp plantat de dacsa. ”

Vicent Andrés Estellés

**AUTOR**  
Vicent Andrés Estellés (1924-1993)  
**OBRA**  
'Mural del País Valencià III'  
Tres i Quatre, 2006  
**INDRET**  
Museu de la Cantereria  
**MUNICIPI**  
Agost  
**COMARCA**  
L'Alacantí

És el mes que hem encetat, però Agost és també el nom d'un poble de l'Alacantí, als peus de la serra de Ventós. Entre els seus atractius principals hi ha el Museu de la Cantereria, ubicat en un antic taller de terrissaire de principis del segle XX que va estar en funcionament fins a 1975, transformant-se en Museu el 1981. S'hi poden contemplar les estructures i dependències originals: assecadors, torns, forn àrab, magatzems, entre altres dependències. El Museu va obrir les portes quan l'alemanya Ilse Schütz va decidir traslladar-se des de la ciutat d'Hamburg fins a Agost per tal de muntar-lo. Hi podem llegir aquest poema que Vicent Andrés Estellés va dedicar als cànters d'Agost.



OLOF WERNGREN (WIKI COMMONS)

## 6è CONCURS NARRATIVA CURTA LA GRALLA

## T'ESTAVA ESPERANT

Ferran Llistosella Vidal Granollers

Il·lustracions: Maria Peix

Veig una imatge curiosa: un noi amb bicicleta de carreres, antiga però ben cuidada, que està aturat a la cruïlla del carrer principal del poble amb la carretera. Té un peu al pedal esquerre i l'altre sobre un senyal de trànsit baix, en forma de fletxa, que indica el camp de futbol. Sembla que estigui esperant el moment de creuar la carretera, però no és així, perquè amb l'estona que fa que hi és ho podia haver fet moltes vegades. Són més de les dues del migdia d'un dia d'estiu, en un poble petit de muntanya i pels carrers no es veu ningú.

Es podria dir que aquell noi estava fent temps per anar a dinar, però segur que hi havien altres motius per estar com un estaquirot en aquell lloc, amb aquella posició incòmoda i tant de temps. La bicicleta li donava un punt de vista elevat i això li conferia una posició de privilegi per veure els moviments dels possibles vianants. Si hagués vist algú conegut, ell hauria marxat dissimuladament. Si no passava ningú durant una bona estona, deixaria el lloc de guaita per avorriment.

Mentre perdia el temps d'aquesta manera, pel cap li venien imatges d'aquella noia que havia conegut feia pocs dies en aquella colla, quan el van presentar com a cosí d'una altra noia. El subconscient el feia estar de guaita per si es donés la improbable casualitat que fos ella la que passés per aquella cruïlla, aquell dia i en aquell moment. Pensava que la saludaria i així la pròxima vegada que anés amb aquella colla ja no seria un estrany per a ella. Amb aquestes cabòries al cap, no es va adonar que carretera enllà venia una noia amb pas lleuger. Quan la va veure, de seguida va saber que era ella, per la gràcia del seu caminar. De moment va fer com si no la veiés, però ella, en arribar a prop del seu punt de guaita, s'hi va dirigir dient "Què hi fas aquí?" I ell "T'estava esperant". Li va sortir de l'ànima, sorpresa, dubtant si vivia un somni o si aquell moment era real. "Sí home, a aquestes hores!" "Per què no?" "Si jo mateixa no sabia que passaria per aquí!" "No veus que per aquesta cruïlla hi ha de passar tot el poble?" "Sí, però tu no sàbies que hi passaria jo?" "Però podria ser... Cap a on vas?" "Cap a casa que s'ha fet tard" "T'acompanyo". Va baixar del pedestal i amb la bicicleta a la mà van anar junts carrer avall. Mentre caminaven, gairebé sense dir-se res, ell pensava que aquella noia tractada de prop era molt més atractiva del que es va imaginar aquell primer dia que la veure. Els dos-cents metres caminant junts no van donar per a gaire, però al separar-se van quedar de veure's més tard amb els altres de la colla. Tots dos es coneixien de vista, sabien cada un on vivia l'altre, però no s'havien relacionat mai. El fet de conèixer-la ara li conferia alguns avantatges per participar en les activitats de la colla. Això per a ell ja era un gran objectiu assolit. Mai s'hauria imaginat que la timidesa ancestral que no es podia treure de sobre hagués cedit una mica.

En dir-se aquell primer adeu ella va pensar que, encara que aquella barba incipient d'un parell de setmanes no l'afavoria gens, aquell noi tenia alguna cosa especial que l'atreia. Notava que sota aquella aparença tímida i de poques paraules hi podia haver una personalitat interessant. Després ja no hi va pensar més, en fondre's en el seu ambient familiar. Tot i amb això va haver de sentir que algú li preguntava en to sorneguer: "Qui era aquell noi que t'acompanyava?" Ella va fer un esforç per dir alguna cosa coherent, que no semblés que fugia

d'estudi. Aquell dia va veure que a casa seva estaven pendent d'ella, més del que es pensava.

Ell va començar, doncs, a sortir amb la colla, que ara seria també una mica la seva, però de seguida va veure que tots eren bastant avorrits. Quedaven d'esma cada dia i poques vegades algú proposava una activitat interessant i si es proposava, mai s'acabava fent. La màxima activitat que feien, quan no es quedaven a la terrassa del bar del poble, era fer un recorregut, sempre el mateix, per anar a buscar algú que no havia vingut o per buscar un lloc apartat per seure i passar l'estona.

El fet d'haver conegut aquella noia el va deixar inquiet, tenia la seva imatge posada al cap quasi obsessivament. Per això intentava sempre seure al seu costat, tant per la conversa que pogués sorgir, com per gaudir de la seva proximitat, de la seva olor i d'algun contacte físic casual i esporàdic que hi pogués haver. Era l'estiu, feia calor i en general la roba es duia lleugera. Una d'aquestes vegades va mirar de provocar el contacte com si fos casual: va acostar el seu braç fins a tocar suauement el d'ella. La reacció el va sorprendre, ella no va apartar el braç! Aquells segons que els braços van estar tocant-se li van semblar una eternitat i, perquè no sabia com podia acabar la cosa, va treure el braç amb naturalitat, com si hagués estat involuntari. Aquell primer contacte amb aquella pell suau i tèbia el va enfilir fins a dalt de tot del cel. Tota la nit va tenir aquell moment gravat, convertit en un somni repetitiu fins que, en llevar-se, una dutxa d'aigua freda el va fer tornar a la realitat.

No cal dir que el neguit que portava a sobre no el deixava viure, estava impacient per tornar a fer la volta amb aquella gent que trobava tan insulsa. El rellotge no li havia anat mai tan a poc a poc. Per canviar d'aires i ocupar el temps mentre esperava l'hora de la trobada, va agafar la bicicleta i va recórrer tots els camins que va poder de les muntanyes del voltant, fins que va quedar exhaust. Ella, en canvi, no va donar tanta importància a aquells moments de contacte físic, perquè per a ella eren molt innocents i, potser, més freqüents del que ell s'imaginava. A ella el

que sí que li van quedar gravats són els comentaris i les qüestions que ell plantejava en relació amb els temes de conversa del grup. Tenia la sensació que sempre estava més d'acord amb ell que no amb la majoria dels de la colla, quan aconseguïen per uns instants no dir banalitats.







I així va ser com dia rere dia, en trobar-se o en seure a la rotllana, aquells contactes innocents es van repetir. Aviat van deixar de ser tan innocents i van ser més freqüents, fins al punt que tots dos, ella i ell, esperaven amb delit l'hora de poder gaudir d'aquells moments, prescindint de la resta de la colla. Això afavoria també les converses entre ells. Va arribar un moment que sempre se'ls veia junts. Sovint els demés els deixaven a part o no els tenien en compte en les seves activitats, encara que fos inconscientment, perquè sabien que ells dos sols ja s'espavilaven prou.

Una tarda passejant sols, perquè no hi havia ningú més a la cita habitual, van passar per la cruïlla del centre del poble, el lloc on aquell dia ell feia l'estaquirot sobre la bicicleta i ella li va preguntar: "Què hi fas aquí?" I ell "T'estava esperant". Van recordar plegats aquell moment, amb un somriure còmplice, quasi obligat pel que tenia de surrealista aquella situació.

Van comentar també les tonteries que a vegades es fan per fer-se notar, especialment els nois.

Ell s'excusava, mig rient, en la gran timidesa que l'envaïa des de petit i que molts cops, tot i ser-ne conscient, no el deixava fer res com ell volia. Allí mateix, en continuar la passeja-

da, ella li va dir sense mirar-lo a la cara: "Joestic bé sense ningú més. I tu?" "A mi em passa igual", va respondre ell, fent veure que no la mirava.

A partir d'aquell moment la relació es va precipitar. Ara ja no necessitaven la colla i la colla semblava que no es recordés d'ells. Només els veien esporàdicament. Les trobades i els passejos se'ls organitzaven ells mateixos, mirant d'anar a llocs nous i que fossin poc concorreguts. Els contactes físics d'aquells braços nus i bruns d'estiu van ser molt més sovint i consentits. D'aquí van seguir els jocs innocents amb les mans. Es donaven la mà i en resseguien amb el tacte tots els seus racons. Jugaven amb els dits, els entrellaçaven i es recreaven amb les formes i les dimensions de cada un i es referien també a la bellesa, en especial de les mans d'ella.

Una de les passejades que feien sovint era la d'anar fins a un petit turó, des d'on es podia veure tot el poble i seien a cobert d'una alzina surera molt gran, que sobresortia de la resta del bosc. Les seves arrels fora de la terra formaven uns espais molt acollidors i còmodes per seure, però una mica estrets per a dues persones. Això els feia estar molt junts. Aquí s'explicaven la vida de l'un i de l'altre, mentre les mans començaven a explorar els cossos, sobretot les d'ell, mentre ella es deixava fer. Semblava que cada dia l'alzina surera els cridés per fruir també ella d'aquella situació envejable.

Fins el dia que va succeir el que era inevitable, es van dir tàcitament que volien estar junts per molt de temps. Ni ell ni ella no havien fruit mai tant del contacte dels llavis com aquell dia, per això no van poder parar i es van dir moltes vegades i molts dies que volien estar junts per sempre. L'alzina surera va ser testimoni d'aquell pacte o voluntat de no separar-se mai i va fruir, també, d'aquelles trobades sempre que tornaven a pujar al turó, encara que no fos estiu o que haguessin passat els anys. Aquest arbre va ser per a ells el punt de referència del seu voler estar junts, de la seva estimació. Amb el temps la relació va seguir consolidant-se com la soca de la vella alzina i ells van poder estar junts molt de temps, mantenint les promeses fetes amb la dolçor d'aquells petons.

Tot això ell ho recordava amb nostàlgia. Aquests records el portaven a un passat feliç, origen de tota una vida plena i tranquil·la, sempre al costat d'ella. Però ara ja feia algun temps que la trobava a faltar, li mancava aquella companyia que l'ajudava a viure el dia a dia. Tenia un buit davant seu que no el deixava descansar en pau. Quan va sentir que el campanar tocava lent, va entendre que ella ja venia. Altra vegada junts! "Què hi fas aquí?" "T'estava esperant".



Escolta el 'podcast' dels relats del 6è Concurs de Narrativa Curta La Gralla

Col·laboren:

La Gralla



INSTITUCIÓ PUIG - PORRET  
FUNDACIÓ PRIVADA CATALANA

En la propera edició: Ariadna Ulldemolins Abad, de Granollers

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

236



## LÈXIC

## No em donis petons, fes-me'n

Sovint aquests dos verbs es fan servir de forma inadequada en algunes expressions. De fet, hi ha una certa tendència a fer servir el verb **donar** en comptes del verb **fer**. A partir del sentit estricte d'aquests verbs, tots dos formen moltes locucions verbals, tant en català com en castellà. Tot i així, però, hi ha nombroses locucions que en castellà es formen amb el verb **dar** i en català es construeixen amb el verb **fer**.

**Donem un petó o donem una abraçada** quan en realitat fem **un petó o fem una abraçada**. També diem que una cosa ens **fa la impressió** o ens **fa l'efecte**, i no **ens dona la impressió**. Hi ha situacions a la vida que ens **fan ràbia**, d'altres que ens **fan vergonya**, algunes que ens **fan por** i alguna cosa que ens **fa fàstic**, i tampoc seria adequat el verb donar en aquests casos. I quan diem que a **algú se li dona bé alguna cosa?** Doncs en realitat el que **té** és **faci-**

**litat**. A casa meva al matí **hi dona molt el sol?** Ah, sí? Doncs a casa meva **hi toca molt el sol**. Et **dones la volta** per mirar enrere? Doncs és millor que **et giris**. Quan escrius a l'ordinador li **dones a la tecla?** Doncs cal que **la premis o la pitgis**.

Tot i això, sempre **donem explicacions, donem les gràcies, donem l'enhorabona, donem una capa de pintura, també donem un cop de mà o de peu o una bufetada i donem voltes a una cosa** si volem meditar molt sobre un tema; però si el que volem és anar a passejar llavors **fem una volta o fem un tomb**.

Hi ha casos en què l'ús de donar o de fer implica un canvi de significat: **fer lloc** és treure un destorb d'algun espai i **donar lloc** és originar. Aquest tema **donaria molt per parlar**, però millor podríem dir que **hi ha moltes coses a dir sobre aquesta qüestió**.

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

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

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

## FORMACIÓ

Montse Corderas Espona - [montsecorderas@gmail.com](mailto:montsecorderas@gmail.com) - IG @comunicacioformacio

## Respira

El ioga ens dona l'oportunitat d'estar amb nosaltres mateixos

El ritme frenètic del dia a dia fa que, en ocasions, no donem prou importància a un tema vital: la respiració. Sabíeu que l'activitat del cervell canvia al modificar de manera voluntària la forma de respirar? Un estudi publicat a la revista *Journal Neurophysiology* evidencia que el cervell reacciona diferent al respirar conscientment en lloc de fer-ho de manera automàtica.

En aquest sentit, la respiració és la protagonista principal en el ioga, ja que les pràctiques de ioga sempre s'inicien prenent consciència i portant l'atenció a la respiració per aconseguir que puguem mirar més cap a dins nostre, calmar la ment i relaxar el cos a nivell físic.

Ho vaig poder comprovar a les classes de ioga de Marga Galtés, que a l'estiu les realitza al jardí de casa seva, un espai que només veure'l ja t'omple de pau, i la resta de l'any les ofereix a diversos centres de Vic i Manlleu. Segons Galtés, amb la pandèmia ha notat que la paraula *respira* ressona molt.

El ioga ens dona l'oportunitat d'estar amb nosaltres mateixos i s'aconsegueix, en gran mesura, gràcies a la respiració, perquè aconseguim connectar amb la nostra essència i abandonar-nos sense judicis. A través dels exercicis d'inhalació es creen nous espais que fan que t'omplis d'energia, crees força i absorbeixes el que vingui, mentre que amb l'expiració deixem anar allò que no ens nodreix.

"Saber llegir què hi ha darrere de cada patró respiratori ens dona una informació molt valuosa ja que la respiració parla de tu, és el pont entre dins i fora. Per això és important el treball individual per enfocar la pràctica correcta que cada persona necessita", aconsella Galtés.



Practicar els exercicis del prana - ayama (*prana* significa alè o energia vital, mentre que *yama* fa referència al control o al coneixement) aporta beneficis com:

- ✦ Purificació de les vies respiratòries i els pulmons.
- ✦ Dissolució de bloquejos energètics.
- ✦ Millora de la circulació sanguínia.
- ✦ Millora dels processos digestius.
- ✦ Estimulació de la concentració.
- ✦ Potenciació de la calma.
- ✦ Millora de la salut mental.

Respirar: absorbir oxigen i desprendre diòxid de carboni a través de les vies respiratòries.

Ioga: disciplina d'origen hindú que té per objecte d'assolir el domini del cos i de l'esperit a través d'unes pràctiques ascètiques o simplement físiques o psicofisiològiques.

Prana - Ayama: són els exercicis respiratoris del ioga que condueixen a la concentració del prana (energia vital continguda en la respiració).

## SALUT/NUTRICIÓ

masqmoda.es / AMIC

### Com evitar l'acidesa d'estómac

**Les persones embarassades o amb obesitat són més propenses a patir-ho**

Són moltes les persones que pateixen acidesa estomacal. Es tracta d'una acumulació d'àcid de l'estómac dins de l'esòfag, la qual cosa dona lloc a la irritació. Causa dolor a la zona de la boca de l'estómac i quan s'acompanya de reflux el dolor apareix al pit o a la gola. També pot causar un cert sabor amarg a la boca. Sovint apareix havent dinat una gran quantitat de menjar o en ficar-nos al llit.

Hi ha molts consells i remeis naturals per alleujar aquests símptomes tan molestos que pateixen milers de persones.

En primer lloc, has de saber quins són alguns dels aliments que produeixen l'acidesa d'estómac, encara que no afecten a tothom de la mateixa manera, per intentar evitar-los.

Per això, és aconsellable no prendre begudes alcohòliques, begudes amb cafeïna, begudes carbonatades, xocolata, sucs, fruites àcides, aliments greixosos, picant, tomàquet, menta, ceba crua, all, pebre i vinagre. Fumar i vestir roba estreta que faci pressió sobre l'estómac també ho poden afavorir.

Però no sols la ingesta d'aquests aliments provoca acidesa. Per exemple, si mantenim l'estómac buit durant molt de temps o us salteu l'esmorzar, poden aparèixer aquests símptomes. Les persones

embarassades o amb obesitat són més propenses a patir-ho.

#### Però, com es pot evitar l'acidesa?

- Pren bicarbonat de sodi.
- La camamilla ens ajudarà a millorar la digestió.
- El suc d'àloe vera redueix la inflamació de l'estómac. Cal prendre-ho abans dels menjars.
- Una infusió de canyella alleugereix els símptomes.
- El gingebre és un dels remeis més antics per a aquest problema.
- Plàtan, que actua com un antiàcid natural.
- Xiclet, mastegar-ho fa que disminueixi l'acidesa pel fet que segrega més saliva i actua de protector natural.
- Regalèssia masticable, ajuda gràcies a les seves propietats calmants d'estómac.

Altres mesures que pots tenir en compte són intentar sopar almenys dues o tres hores abans de ficar-se al llit. Fer la digestió abans de fer la migdiada, o descansar en una butaca assegut. Perdre quilos si es té excés de pes. Fer àpats lleugers, amb poc greix, i evitar la roba i els cinturons estrets.



ISTOK.COM

## GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

### Amanida d'arròs amb salmó i verdures

**Fàcils de fer, nutritives i molt refrescants, les amanides són ideals per a aquesta temporada. A més, permeten combinar una infinitat d'ingredients, de manera que podem variar-les cada dia.**

Avui presentem una amanida amb base d'arròs, fàcil de fer i molt gustosa.

#### Els ingredients (per a dues persones):

- 150 grams d'arròs blanc (o integral)
- 1 carbassó
- 1 llauna de pèsols (uns 80 grams)
- 1 sobre de salmó fumat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

#### Opcional:

Se li poden afegir altres verdures com blat de moro, pastanaga o pebrots.

#### Preparació:

- Pelarem el carbassó i el tallarem.
  - Posarem a bullir el carbassó i els pèsols en una olla amb sal i abundant aigua.
  - En una altra olla, bullirem l'arròs.
- Un cop bullits els ingredients, colarem i deixarem



QUEAPETTO.COM-JOSE

refredar, per a posteriorment muntar l'amanida al nostre gust. L'arròs preparat es pot guardar a la nevera degudament tancat durant uns dos o tres dies com a màxim.

## JARDINERIA

viviendasaludable.es / AMIC

### Què fem amb les plantes per vacances?

Cada any passa el mateix, no saber què fer amb les plantes durant les vacances. Hi ha una sèrie de tècniques que faran que estiguin perfectes



ISTOCK.COM

Estar diversos dies o, fins i tot, setmanes fora de casa pot implicar un desastre per a les nostres plantes, ja que, depenent de la seva espècie, estar tant de temps sense reg o cures pot resultar fatal, especialment aquest estiu tan calorós.

Si no tenim a ningú que pugui ajudar-nos en la nostra absència, aquí us deixem algunes tècniques per mantenir-les perfectes. I un suggeriment abans d'entrar en matèria! Serà més fàcil si deixem totes les nostres plantes juntes, en un punt fresc de casa i amb llum.

Si les teves vacances són una escapada d'un parell de dies, la solució és tan senzilla com regar les nostres plantes abundantment abans d'anar-nos-en.

Si l'escapada és d'entre quatre i set dies, una opció és generar el nostre propi sistema de reg per degoteig. Podem agafar ampolles de coll estret, fer-los un petit forat en el tap amb una agulla i introduir-les boca avall en el test procurant enterrar prou part com perquè es quedi ben clavada. Aquest sistema implica que la ter-

ra rep una major quantitat d'aigua, per la qual cosa la terra s'humitejarà força. Per això, no és aconsellable utilitzar el sistema de l'ampolla invertida amb plantes vulnerables a l'atac de fongs per excés d'humitat.

Quan el nostre viatge ja és una mica més llarg, els trucs casolans comencen a quedar-se curts. Al mercat podem trobar sistemes de reg econòmics i petits, que seran útils tant per a les nostres plantes com per a un petit hort.

Altres opcions són els tests amb autoreg, que porten un compartiment per a l'aigua i automàticament s'encarreguen d'anar subministrant-la.

L'última solució és l'aigua gelificada o hidrogel per a reg de plantes, ja sigui per a testos o per a terres. És un compost que inclou aigua i nutrients per a les plantes i es pot comprar en format de tub injector, de perles o de vidres. Es posen a la part superior del test i a mesura que la terra es queda seca, l'hidrogel va alliberant aigua i així regant-la de nou i facilitant que arribi aigua a les arrels de les plantes (duren uns 15 dies).

## HORÒSCOP

Roser Bona

Del 05-08-2022 a l'11-08-2022

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

Podries iniciar una nova etapa al sector laboral. Crees el teu racó zen per desconectar de les tensions. Si t'has d'enfadar amb algú, primer compta fins a 10.

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

Practica la paciència habitual per sortejar les provocacions, sobretot a la feina. Estàs una mica nostàlgic i sospeses contactar amb una persona del passat.

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

S'activen assumptes laborals que estaven parats i si tenies algun problema de salut et mous per trobar solucions. En aquests dies et fixes més en els detalls.

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

Si no tens feina, vius un temps en què poden donar-se unes quantes oportunitats. La Lluna creixent a Casa V et fa sentir més amorós i romàntic. Et planteges ser pare.

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

Les teves emocions són ben intenses ara. No permetis que l'orgull t'allunyi dels que estimes. Si esperaves uns diners, amb Mercuri a Casa II poden venir cap a tu.

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

Mercuri al teu signe et pot donar un extra de dinamisme. Tens més ganes de comunicar-te. Una persona que té una certa autoritat o poder et confia un secret.

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

Si no treballes cercaràs activitats que t'omplin. Estàs cansat de veure les mateixes cares i et mous per fer noves amistats. Una persona d'edat avançada et necessita.

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

Possible situació tensa o malentès amb persones del sexe femení. Et dones un homenatge i et mimes una mica més. Una amistat es pot convertir en alguna cosa més.

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

Tens ganes de viatjar, però encara no tens clar on anar. Si una persona del teu interès no dona cap senyal, no perdis el temps esperant i cerca altres opcions.

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

Vius un aparent estancament que pots aprofitar per estructurar els objectius de cara a setembre. Dies per posar atenció a la casa i fer alguna reparació pendent.

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

La conjunció Mart/Urà és molt energètica. Aprofita per fer allò que normalment et fa mandra. No és sobrer aplicar la prudència, ja que tendiràs a la precipitació.

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

Intuïció molt activa. Descobriràs que una persona del teu dia a dia sent alguna cosa per tu. Si tens una xerrada tensa pendent, trobaràs les paraules adequades.

## CULTURA

Jordi Vilarrodà

### Amb So de Cobla, tradició i transgressió

El festival de la cobla arriba a la sisena edició, a Palamós



Després de dos anys marcats per la pandèmia, el festival Amb So de Cobla ha tornat al seu format habitual. La nova edició es va inaugurar amb un gran concert de l'orquestra OMAC dimarts. L'actuació va barrejar el so de la cobla amb la formació estàndard d'una orquestra simfònica. La programació d'enguany està marcada especialment per les coproduccions i també per la seva habitual transgressió, presentant els instruments de la cobla catalana en nous formats musicals, amb l'objectiu d'acostar-se al públic més jove.

En coproducció amb la Confederació Sardanista de Catalunya i creat expressament per a la gala de La Sardana de l'Any, s'ha estrenat oficialment la fusió de la Cobla Maricel amb el grup vocal In Crescendo i amb la cantautora i compositora Anna d'Ivori. Així mateix, després de coproduir-la conjuntament amb la Fira Mediterrània de Manresa, i després de girar-la durant dos anys en festivals, Za! & La Transmegacobla, acompanyats per les veus de Tarta Relena, portaran la seva particular fusió entre la distorsió, la psicodèlia i el so de la cobla. La

vetllada tindrà lloc aquest divendres a les 10 del vespre a la plaça Josep Sarquella.

#### Tradició i públic familiar

Les formacions clàssiques de cobla també seran presents enguany en dos concerts. Divendres va ser el torn del ja clàssic 22è Concert de la Costa Brava (Memorial Ricard Viladesau), amb La Principal de la Bisbal i Montgrins. Des de la Catalunya del Nord, va oferir una actuació en un format més reduït del que és usual, proposant un recorregut per la història de la música catalana. El format més familiar de la sisena edició anirà a càrrec de la Cobla Bisbal Jove, que de la mà de l'actor David Planas portaran l'espectacle *Ssshht!*, una aventura per a tots els públics per descobrir de ben a prop els instruments que formen una cobla, escoltar i gaudir amb una gran varietat de música. Serà també aquest divendres a la plaça de Catalunya.

#### Mirar cap al futur

Per clausurar la sisena edició, aquest dissabte la plaça Josep Sarquella acollirà el concert Coblism 2, una producció del DJ i productor musical del Rosselló Raph Dumas, conjuntament amb la polifacètica Cobla Sant Jordi - Ciutat de Barcelona. Dins de l'espectacle, es fusionaran en tots els sentits per fer una lectura molt actualitzada del *Caminar de la Tradició*. Per a l'ocasió, estaran acompanyats per la reconeguda companyia de dansa Cobosmika, creada l'any 2000 per la palamosina Olga Cobos i l'eslovac Peter Mika. El músic i director artístic del festival, Adrià Bauzó, destaca que "la finalitat del festival és utilitzar la tradició per mirar cap al futur. L'objectiu principal serà difondre el so de la cobla i dels instruments que hi formen part, però a la vegada deslligar-ho de la visió generalista, presentant propostes actualitzades del so de la cobla amb sons actuals, moderns". El festival Amb So de Cobla està impulsat per l'Agrupació Sardanista Costa Brava de Palamós.

## OFERTA CULTURAL

J. Vilarrodà / T. Terradas



### Miquel Abras celebra els 20 anys de trajectòria a Setcases

Festival de la Vall de Camprodon. Miquel Abras. Plaça Verda de Setcases. Diumenge, 7 d'agost, 7 tarda.

L'empordanès Miquel Abras celebra aquest any el seu 20è aniversari de trajectòria artística amb un disc, *20 anys fent camí*, i una gira de concerts que aquest dissabte el porta a Setcases. L'actuació que hi farà diumenge és una de les que obre el Festival de la Vall de Camprodon, que s'allarga durant un mes i recorre les sis poblacions que la integren.



### Sabana, a Corró d'Amunt

Concert de Sabana a la festa major de Corró d'Amunt. Zona esportiva. Dissabte, 6 d'agost, 2/4 d'11 de la nit.

Sabana presenten a la festa major de Corró d'Amunt el seu segon àlbum, un *Perifèria* que referma els vallesans com un nom a l'alça del pop rock català contemporani.

## CINECLUB D'ESTIU (en línia)



### 'La vida de Brian'

Any: 1979  
País: Regne Unit  
Direcció: Terry Jones  
Gènere: comèdia, paròdia  
Repartiment: Graham Chapman, Terry Gilliam, Terry Jones, Michael Palin, Eric Idle, Terence Bayler, Sue Jones-Davies  
Disponible a:  
Filmin, Netflix



Brian Cohen és un jove comú de Judea fill bastard d'un soldat romà i una feminista jueva, que té la mala fortuna de néixer el mateix dia que Jesucrist. Després de diversos episodis absurds, les multituds el confonen repetidament amb el Messies. Malgrat els seus intents per desfer-se dels seus seguidors, es veu envoltat per adeptes que interpreten tot el que fa com un miracle. L'estrena d'aquesta irreverent comèdia dels Monty Python va estar prohibida en diversos països com Irlanda o Noruega. Als Estats Units va provocar manifestacions de protesta en contra, que van beneficiar positivament les taquilles, ja que va ser el film britànic amb la recaptació més gran als Estats Units.



|   |               |                                   |                                  |                      |
|---|---------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| DC Liga de supermascotas (cat.)         | 17.45         | 11.35 (dg.) i 16.15               | 17.50                            | 15.50                |
| DC Liga de supermascotas                | 19.40         | 17.35 i 19.40                     | -                                | 17.45                |
| La memoria de un asesino                | 17.55 i 22.30 | 17.55 i 22.30                     | 22.00                            | 19.45 i 22.00        |
| Padre no hay más que uno 3              | 17.40 i 19.40 | 11.45, 15.35, 17.40 i 19.40       | 16.35, 18.50, 20.00 i 21.30      | 16.00, 17.55 i 19.55 |
| Thor: Love and Thunder                  | 20.10 i 22.25 | 11.30 (dg.), 15.40, 20.10 i 22.25 | 16.40, 19.15 (dl. i dt.) i 21.40 | 16.40, 19.15 i 21.50 |
| Detectiu Conan: la núvia (...) (cat.) - |               | 11.55 (dg.)                       | -                                | -                    |
| Minions: el origen de Gru               | 20.30         | 13.35, 17.20 i 20.30              | 18.15                            | 17.55                |
| Minions: l'origen de Gru (cat.)         | 18.40         | 11.50 (dg.), 15.50 i 18.40        | 16.30                            | 16.10 i 18.30        |
| Minions: el origen de Gru (3D)          | 18.00         | 15.35                             | 17.20                            | 20.15                |
| Elvis                                   | 21.35         | 21.35                             | 21.10                            | 21.40                |
| Black Phone                             | 22.40         | 21.45 (dg.) i 22.40 (ds.)         | 20.00 i 22.00                    | 19.40 i 21.50        |
| Jurassic World: Dominion                | 19.45         | 11.40 (dg.), 15.50 i 20.30        | 18.30                            | 19.00                |
| Top Gun: Maverick                       | 20.00 i 22.00 | 19.15                             | 19.20                            | 16.00                |

| GRANOLLERS   |                                 | Dv. a dl. (dv. i ds. sessió golfa a partir 23.00) | Dimarts a dijous                          |
|--------------|---------------------------------|---|---|
| <b>Ocine</b> | Alta costura                    | 15.45   | 15.45                                     |
|              | Black Phone                     | 22.45   | 22.45                                     |
|              | DC Liga de supermascota (Atmos) | 16.00 i 18.00                                     | 16.00 i 18.00                             |
|              | DC Liga de supermascotas        | 17.00, 17.45, 19.15 i 20.30                       | 17.00, 17.45, 19.15 i 20.30               |
|              | Elvis                           | 21.00   | 21.00                                     |
|              | Héroes de barrio                | 16.15 i 22.30                                     | 16.15 i 22.30                             |
|              | Jurassic World                  | 20.45 i 23.30                                     | -   |
|              | Los perdonados                  | 19.45 i 22.00                                     | 19.45 i 22.00                             |
|              | Men                             | 23.30   | -   |
|              | Minions: el origen de Gru       | 16.15, 17.15, 18.30, 19.00 i 20.30                | 16.15, 18.30 i 20.30                      |
|              | Padre no hay más que uno 3      | 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 i 22.00         | 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 i 22.00 |
|              | Thor: Love and Thunder          | 16.00 i 18.00                                     | 16.00 i 18.00                             |
|              | Thor: Love and Thunder (Atmos)  | 20.10 i 22.30                                     | 20.10 (dt. i dc.) i 22.30                 |
|              | Top Gun: Maverick               | 20.15   | 20.15                                     |
|              | Un novio para mi mujer          | 21.30   | 21.30                                     |
|              | Bullet Train (ICE)              | 16.30, 19.00, 21.30 i 00.00                       | 16.30, 19.00 i 21.30                      |
|              | Bullet Train (Atmos)            | 17.15, 19.45 i 22.15                              | 17.15, 19.45 (dj. VOSE) i 22.15           |
|              | Bullet Train                    | 18.00, 20.45, 22.45 i 23.15                       | 18.00, 20.45 i 22.45                      |
|              | Un héroe samurai: la (...)      | 16.00, 16.45, 18.00, 18.45, 20.00 i 22.00         | 16.00, 16.45, 18.00, 18.45, 20.00 i 22.00 |

| SANT CELONI  |                                 | De divendres a dimecres     | Dijous                      |
|--------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Ocine</b> | Un héroe samurai: la (...)      | 16.15, 18.15, 20.15 i 22.15 | 16.15, 18.15, 20.15 i 22.15 |
|              | DC Liga de supermascotas (cat.) | 15.45                       | 15.45                       |
|              | DC Liga de supermascotas        | 16.20, 17.50 i 20.00        | 16.20, 17.50 i 20.00        |
|              | Jurassic World: Dominion        | 22.10                       | 22.10                       |
|              | Bullet Train                    | 17.00, 19.30 i 22.00        | 17.00, 19.30 i 22.00        |
|              | Padre no hay más que uno 3      | 16.00, 18.00, 20.00 i 22.00 | 16.00, 18.00 i 22.40        |
|              | Nop!                            | -                           | 20.00                       |
|              | Minions: el origen de Gru       | 18.30 i 20.15               | 18.30 i 20.15               |
|              | Thor: Love and Thunder          | 22.00                       | 22.00                       |

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS

Pau Vidal

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

**HORIZONTALS:** 1. Estudi final general de les virtuts d'aquella rossa. Centre de producció de la FIAT / 2. Xopo de licor italià. Ofuscant (el del pi?) / 3. El darrer dels mohicans. Besavi americà de l'actual amo d'ETT. Miler i mig de romans, i un de propina / 4. Tasseta de terrissa que pot causar ciàtica. Sobirà menyspreu pel moviment planetari / 5. O són els grecs o encara més vells. A sota hi té en Malcolm escrivint / 6. Vis cargolat no, recargolat. Asiàtic però no tant / 7. Ens mira als ulls però no ens diu mai cap floreta. Entre vies / 8. Estovat com un de la Selva. Un desordre com una mala cosa / 9. Ruc escuat. Illenc però molt relacionat amb el peninsular. És massa, aquesta / 10. Incitat, aquissat. Aspror a la gola que no fa rotar ans estossegar / 11. Zero a l'esquerra. És culpa dels ancestres. Escassa tolerància / 12. Com que és de l'Àsia Menor el ianqui el troba guai. O està atabalat o és a punt de gitar / 13. Passi cinematogràfic pel control parlamentari. Segueix la doctrina de l'emanatisme.

**VERTICALS:** 1. Aquest peix sí que en fa, d'aspror. Quan els barons en mengen no els reconeixeries / 2. Lliure empresa. Del vegetal amb la fulla cargolada endins (com si fos no evolucionat). Encara entre vies / 3. Provisió de pa per a la conquesta de Grècia. Remugants andins que moren embriacs / 4. Insisteix, quan puja, que és italià d'Arezzo. De les esglésies unides a Roma com a col·legues / 5. El quisso grimpaire. Per trobar-ne una cal deixar passar la freda. Fi sense principi / 6. I pis sense conífera. Cavalls de cabells clars. Versió Molt Original / 7. Un cuc als budells i al gratacel. Impossibilitat d'orinar (sobretot per incúria) / 8. Terme sorgit d'un altre sense timó. Guany que genera afany / 9. Símbol en vaga. Tendència a recloure's perquè el món és Catalunya. Continua lliure / 10. Extens com l'altaveu del grup heavy del metro. Sarsaparrella en versió feréstega / 11. Invitació a una vacuna per nens (religiosa, això sí). D'ençà que és petit que balla / 12. Regió grega a punt de rebre una tracalada de pa. Tu pinta, que és una illa discreta.

### 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: difícil

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

Dificultat: fàcil

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

### SOLUCIONS

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

Dificultat: difícil

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

Dificultat: fàcil

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