

## MÚSICA ■

Llibres musicals per demanar als Reis

## ECONOMIA ■

Els baixos salaris que reben els joves

# EL

# MAGAZÍN

Núm. 258

Dijous, 5 de gener de 2023

# JOAN VINYETS

“El cervell no té gènere”

## ENTREVISTA



# JOAN VINYETS

**“Un element que caracteritza la manera de fer de les dones és l’empatia”**

**‘Un món en clau F’ (Eumo Editorial) és un llibre que sorgeix de la reflexió feta des del disseny i l’antropologia. Joan Vinyets (Tona, 1965) acumula aquesta experiència i és doctor en Comunicació Social. La ‘F’ del títol és la de ‘feminització’. Hem construït sistemes basats en l’individualisme o la competitivitat a qualsevol preu, mentre que associàvem altres valors –com les cures o la cooperació– al món de la dona. Potser ha arribat el moment de canviar.**

**Text: Jordi Vilarrodà  
Fotografia: Bernat Cedó**

És dissenyador i antropòleg. Aquest llibre ve de la combinació de les dues experiències?

Experiències i formació. Ser dissenyador vol dir que treballes amb empreses, que coneixes realitats, i ser antropòleg dona la possibilitat d’aproximar-te a aquesta realitat des d’una altra perspectiva. I veus que hi ha empreses que, independentment del lloc d’on siguin i del perfil de la gent que les integra, funcionen més bé que les altres. I aquí surt l’espurna, la necessitat d’investigar-ho: què fa que n’hi hagi de més creatives, de més col·laboratives? Doncs que es repeteixen pautes que s’han associat a la manera de fer femenina. I aquest és l’origen del llibre.

Un exemple que vostè posa: el guru informàtic Nicholas Negroponte engega el projecte OLPC (One Laptop Per Child) perquè tots els nens de països pobres tinguin un portàtil. Però ho fa des de dalt, i allò que pot semblar mol ben intencionat, fracassa. Per què?

Si ho analitzes, veus que té a veure amb un model depredador, impositiu. En cap moment em plantejo qui són aquestes persones, què necessiten, què té sentit per a ells? Si això ho contrasta amb la manera de fer de les dones, partiria d’una premissa totalment oposada: l’empatia. Un element que caracteritza molt la manera de fer de la dona és posar-se en el lloc de l’altre. Li posaré un altre exemple: quan Volkswagen enganya els Estats Units amb les emissions contaminants dels seus vehicles. Si en la teva manera d’actuar

haguessis incorporat la idea de cuidar, faries realment el que va fer aquesta empresa? No, oi? Si el teu objectiu és cuidar, no pots enganyar.

**Per què associem aquest valor a la feminitat?**

Perquè hem relegat la dona sovint a l’àmbit exclusiu de la cura dels fills. El nadó no té la capacitat de verbalitzar, no sap dir què necessita. I això fa que la mare desenvolupi la capacitat d’entendre. Però això ho podríem tenir tots, dones i homes. A Suècia, on ja fa temps que l’home disposa del mateix temps de permís de paternitat que les dones, ja hi ha estudis que ho evidencien: quan tornen a la feina, aquests homes que han estat cuidant nadons són més bons. Tant si són treballadors com directius. Han desenvolupat una habilitat que els és útil en l’entorn de treball.

**La vella cultura de les organitzacions, l’obsessió pels resultats com a únic paràmetre, l’hauríem de desterrar per poc eficient? Deixant a part que sigui o no injusta.**

Hi ha prou signes que evidencien que no funciona. Un model enfocat només en els resultats, al final acaba produint el que estem patint. Fa poc que hem viscut la cimera del clima i també ho deixa palès. Jo no estic en contra de l’empresariat, de cap manera. Al llibre parlo, per exemple, d’Adriano Olivetti, que quan no existia la seguretat social va crear escoles bressol i va fer habitatge per als treballadors. En un llibre reflexionava sobre quin és el propòsit d’una empresa. Guanyar diners? És evident que sí, però no és el més important. El més important és aportar valor a la societat. En aquest sentit, era un dels empresaris que va demostrar que hi havia altres formes de liderar



que no tenien a veure amb el neoliberalisme, que ens han fet pensar que és l'únic model que existeix. Hi ha una altra empresa paradigmàtica: Patagonia, als Estats Units.

#### La de roba esportiva?

Sí. El seu fundador, Yvon Chouinard, ha estat sempre un defensor de la sostenibilitat. Va incorporar a les botigues la idea de no llençar: si vostè ha comprat una peça nostra i se li ha estripat, porti-la, que li arreglem. Ho va convertir en un servei en les mateixes botigues. I com que moltes de les peces es confeccionaven en altres països, a la web podies veure'n la traçabilitat: el lloc de fabricació, les condicions de feina...

**Aquí l'exemple de qui posa en pràctica els valors és un home, no una dona...**

El gran missatge és aquest: tots els podem posar en pràctica. Primer es tracta que els reconeguem com a importants, que ens poden ajudar a canviar el món. El cervell no té gènere: no arriba a un 3% el que ens diferencia, diuen els científics. És molt més el que ens fa iguals que el que ens fa diferents. I no només això, sinó que quan analitzes altres cultures al llarg de la història de la humanitat, veus que les cures eren distribuïdes entre tota la comunitat. O la reciprocitat: en l'àmbit humà l'hem perdut, desafortunadament, però el pots trobar si vas a alguns pobles, de països ben diferents. Allò d'adonar-se que si la finestra d'aquell veí gran no està oberta potser és que li ha passat alguna cosa...

**Per tant, no són actituds noves, sinó el rescat de les que teníem, en alguns casos ancestrals?**

El punt d'inflexió del llibre va ser al Canadà, a Vancouver, on vaig anar per feina. Al Museu d'Antropologia hi havia una gran exposició sobre les tribus indígenes, propietàries d'unes terres que els Estats Units els van malcomprar. S'hi veia la carta del cap d'una tribu, enviada al president americà, on li deia que la terra no era de ningú, que tots nosaltres hi estem connectats i pertanyem a la terra. Aquest tipus de sistemes, valors i creences han existit. Els sistemes neoliberals ens han volgut fer creure que aquest món s'havia acabat, però fins i tot la pandèmia ens ho va recordar: les proves de solidaritat i de reciprocitat que hi va haver demostren que això existeix, i només s'ha de posar en valor.

**La pandèmia ens ha fet canviar? Sí que va haver-hi el moment de valorar les cures, però després hem tingut la sensació de retorn als vells vicis...**

Va ser un punt d'inflexió. Ens va fer veure que

**“No hem d'entendre masculí i femení com a oposats sinó com una continuïtat. El problema és que elles pensin que l'única manera d'arribar al lideratge sigui reproduir el model masculí”**

haviem de canviar coses. Evidentment, n'hi haurà que no han canviat però sí d'altres són un fet. Als Estats Units, per exemple, hi ha aquest fenomen que també està començant a arribar a altres països i que se n'ha dit *the big resignation*. Cada dia hi ha més gent que està deixant de treballar en la feina que tenien fins ara, perquè van veure que durant la pandèmia –paradoxalment– havien tingut més qualitat de vida. Han renunciat a segons quins horaris, a desplaçar-se... comencen a prioritzar altres coses. Amb les noves generacions passa un altre fenomen amb què ja s'estan trobant les empreses: davant de dues ofertes de feina al mateix nivell de sou, un jove sempre prioritzarà la que s'alinea amb els seus valors i el seu propòsit. Fins i tot encara que cobri una mica menys.

**Les empreses més ben valorades són les que faciliten la conciliació, això és un fet.**

Exactament. I una manera de valorar les empreses és veient si els seus empleats són feliços. Un dels components de la felicitat és sentir que el que fas té una finalitat, un propòsit. Les empreses més creatives i innovadores són les que fomenten la motivació intrínseca. És a dir, fer una feina que permet desenvolupar-se però que al mateix temps aporta un valor a la societat. I si ho portem a nivell de països, el que fa que un sigui més feliç que un altre és la redistribució de la riquesa. Els països que s'han caracteritzat com a més feliços són relativament petits, on la

riquesa està més repartida. I estan per davant en innovació. Al final, són més competitius. La innovació parteix del fet que totes les idees, en principi, poden ser bones.

#### Tant si venen de dones com d'homes?

És un *modus operandi*, una manera de fer. No hem d'entendre masculí i femení com a oposats sinó com una continuïtat. El problema és que elles pensin que l'única manera d'assolir el lideratge sigui reproduir el model masculí perquè és el dominant. Una Margaret Thatcher, per exemple. Però tenim fets que ens demostren el contrari: els lideratges polítics femenins durant la pandèmia, per exemple. Les primeres ministres de Nova Zelanda o Finlàndia explicant que confiaven en els professionals i aquí el president del govern d'Espanya envoltat d'uniformes. Les dades van demostrar que el model d'imposició no va donar bons resultats.

**Les quotes de representació femenina ajuden a la transformació?**

Són importants, però no suficients. Aquí hi ha un altre motiu per haver escrit el llibre. Si poso en valor aquesta manera de fer *F*, si demostro que ens fa millors i més innovadora, s'anirà adoptant per convenciment. Si volem canviar les coses, hem de jugar a tots els nivells. Hem de penalitzar el que es fa malament, però també premiar el que es fa bé.

**S'està implantant de debò aquesta nova manera de fer, o senzillament queda molt bé en el discurs d'imatge i no es posa prou en pràctica?**

No a gran escala, però sí que veus força organitzacions que es preocupen per aquestes coses. Ara que estem en temps de juguines, per exemple, la nova llei per evitar el sexisme en la publicitat. O la certificació B Corp per a les empreses, que no tindrà en compte només l'impacte econòmic sinó el d'aportació cap a la societat. Són passos en la bona direcció. És clar que hi ha exemples contraris encara, i tenim l'exemple en el magnat que ha comprat Twitter i el seu model és totalment agressiu. Però al costat d'això, escoles de negocis dels Estats Units comencen a fer docència sobre el *regenerative leadership*, el lideratge regeneratiu, oposat al tradicional. I que parlen de coses de les quals parlo en el llibre. El recorregut és llarg, i necessita moltes palanques, però som en aquest camí.

#### Posem-nos a la feina, doncs. Per on comencem?

El primer i més important és cuidar més i agredir menys. I no pots fer-ho si primer no entens en què l'has d'assistir, a l'altre. És la base de tot.

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## Joan Manuel Serrat

Amb la retirada voluntària del cantant es tanca tota una immensa època. Ho deixa algú que amb les seves cançons ens ha acompanyat al llarg de tota la nostra vida. Difícil d'explicar el darrer mig segle sense una música que, fent servir tots els pals, portava sempre la seva veu inconfusible. El tòpic dirà que forma part de la banda sonora de la nostra vida. Ha estat un dels grans referents de la música catalana i espanyola durant seixanta anys, que no és dir quatre dies. Ha recuperat la millor tradició de la poesia espanyola contemporània, posant al mapa autors que el franquisme havia aconseguit mantenir en l'ostracisme, com és el cas de Miguel Hernández, però també d'inqüestionables com Lorca o Machado. Ha estat un gran lletrista, amb una forta capacitat per descriure el món en blanc i negre de la seva infantesa, de com vivia, de com reia i plorava la gent en temps no massa propicis. Sinó pobre, va viure i va descriure almenys allò que algú en va dir les classes subalternes i les seves barriades. Va abandonar aviat el concepte de cantautor, probablement massa pretensions i afectat per a ell, i es va embarcar en composicions i arranjaments musicals més orquestrals i complexos, rodejant-se per això dels millors professionals que hi havia.

Va ser un artista compromès, especialment contra el franquisme i en defensa de la llibertat a la seva estimada Llatinoamèrica. Home d'esquerres i progres-

sista, mai va voler practicar la cançó protesta ni abanderar moviments polítics. El seu art ha estat per sobre i ha agradat i entès diverses generacions de ciutadans de pensaments i condicions ben diverses. En aquest sentit, ha estat un músic absolutament transversal, estimat per les tietes, per gent més tradicional o més oberta i pels joves moderns d'unes quantes dècades. Com a les novel·les de Juan Marsé, en les seves cançons i melodies es recreen moments i paisatges, records i emocions, fins a captar-

*Les seves cançons destil·len un perfum, una manera d'entendre la vida i el temps que penetra per la pell i els sentits*

ne l'olor. Perquè les cançons de Serrat destil·len un perfum, una manera d'entendre la vida i el temps que penetra per la pell i els sentits. Si haguéssim de rescatar un disc o una cançó, segur que ho faríem amb *Mediterráneo*. Un cant a la vida que emociona, retalls d'una trajectòria vital feta de llocs, afectes i tendresa. La defensa d'un món constituït per coses molt diverses, de cultures i llengües en convivència, de barreja d'influ-

ències però, sobretot, de paisatges. I la nostra infantesa convertida en l'única pàtria que ens acompanya tota la vida.

Malgrat alguns intents maldestres per marginalitzar Serrat per la seva catalanitat *impura*, la força de la seva música i el caràcter respectuós i integrador del cantant no ho han permès. Ha estat un músic universal, escoltat i estimat a Espanya, Xile, l'Argentina i a tot Llatinoamèrica, on se li professa autèntica devoció. Però, sobretot, és un cantant català tant per arrels com per vocació de ser-ho. El seu art, la seva presència i altura moral són un patrimoni de tots els catalans. Probablement i sense pretendre-ho, ningú com ell representa el profitós mestissatge d'aquesta terra, l'encreuament de cultures i sentits d'identitat diversos i amb intensitats ben variables. Joan Manuel Serrat és un xarnego en el millor sentit que es pot donar a aquest terme, com un elogi i, justament per això, no menys català que ningú altre. Ha cantat a aquest país que, excepte en alguna mala tarda, està poblat de gent tolerant, oberta al món i integradora. Una terra en la qual sortosament encara tenim la llibertat de triar la nostra catalanitat i la manera en què estimem i volem viure al país. On ens podem sentir part d'un tot que és massa interessant com per convertir-lo en idèntic i homogeni. I encara menys en exclouent. Llarga vida a Joan Manuel Serrat.



Eduard Roure

BADLANDS

## La debilitat

És la nostra condemna, la xacra que arrosseguem i que ens aboca als eterns problemes humans. Una marca congènita, una tendència natural de l'espècie. És la font de tants problemes, l'atiadora de la conflictivitat: tant la pròpia endins –els nostres dilemes– com la de fora. És la millor valedora de les incoherències, les hipocresies, la doble moral, el conformisme.

Som dèbils per naturalesa; si no fos així, les forteses inaudites, les heroïcitats, les integritats de pedra picada no es revestirien del seu valor característic, per excepcionals. Hem d'agrair a la debilitat l'aura amb què, per contrast, corona la fortalesa. Però les debilitats acaben constituint el principal motor de la història, les accions per ommissió que la taquen i la fan avançar a pas ranquejant i tràgic. Ja ens agradaria de no ser dèbils. Penso si, sobre la base de la teoria darwiniana, sobrevivim com a espècie perquè, des que vam aprendre la civilització, hem optat per la debilitat com a forma d'adaptació. La debilitat pròpia, s'entén, la personal; la de tots i

cadascun dels individus que acoten el cap o vinclen l'esquena sota el pes de la història per permetre el pas devastador del poder. Perdoneu-me aquest to de fatalitat pretensiosa i tirant a críptica. És l'única manera original que se m'ha acudit per abordar la reiterada, manidíssima crítica al recentment conclòs Mundial de

*L'ansia per veure jugar Messi ha diluït la nostra indignació pel Mundial*

futbol de Qatar. N'èrem tanta, de gent, ampullosament indignada per la concessió de l'esdeveniment a aquesta dictadura atroz, que estaborneix més enllà de la vergonya veure com acabem caient irremissiblement a degustar el caramellet enverinat. Coneixíem el règim d'esclavatge encobert sota el qual es va emparar els treballadors que van construir els estadis, el temible kafala; la brutal quantitat de morts; la persecució assas-

sina dels dissidents, del col·lectiu LGTBI; la discriminació de les dones qatarianes. Amb tot, l'ansia per veure Messi conquistant el seu primer Mundial, en una acció reparadora carregada d'algun volàtil sentit poètic, ha acabat diluint la nostra correctíssima manera de pensar, la nostra indignació d'uropeus immergits en el cofoisme més banal. Si no ens venia d'aquí, potser hem seguit una altra selecció –animar a favor o en contra d'Espanya també va ser, durant un tram breu, una distracció considerable–, o tan sols ens hem deixat arrossegar per l'èpica esportiva construïda al voltant de l'opiaci social, amb efectes prou contrastats, anomenat futbol. La debilitat, efectivament, posa la bena als ulls i permet avançar la història. Ara diuen que Qatar ha iniciat el camí definitiu per inscriure's en la modernitat i el concurs de les nacions a tenir en compte. Mentrestant, l'anem farcint de tants armaris per amagar-hi esquelets, aquesta història, que potser la debilitat última que ens definirà serà la de no poder girar-nos ni a mirar-la.

## LLIBRES

### CRÍTICA LITERÀRIA

Núria Tomàs Mayolas

## El cos vist des del joc, la paraula i la imaginació

“El meu cos és un poema / de mai acabar, / un saquet d’ossos / que cruix al rimar, / un trosset de carn / que ja sap cantar” (Cospoema, pàg. 33). Aquest és un dels 32 poemes i endevinalles que podem trobar dins d’aquest llibre, tots divertits i inspiradors per als nostres sentits. L’escriptor connecta directament amb les inquietuds dels nens i nenes, a qui desperta la curiositat de comprendre el cos a través de la paraula i la imaginació. Joga amb la repetició de sons –l’al·literació– i crea un ritme vital, alegre, musical, a partir d’un llenguatge poètic basat en metàfores visuals que contenen molt de sentit de l’humor i un punt d’absurditat. Ens fa prendre distància del nostre cos, pensar-lo de manera diferent, i ens mostra com les paraules són una bona eina per preguntar-nos sobre el que som i el que ens envolta. I és que el guipuscoà Juan Kruz Igerabide coneix molt bé el seu públic, perquè durant uns anys va exercir de professor de Primària; i coneix molt bé la matèria amb què treballa, perquè darrerament –vinculat a la Universitat del País Basc– ha escrit diferents estudis sobre poesia en la literatura infantil i juvenil i la tradició oral basca. L’any 2018 va ser guardonat amb el Premi Nacional de Literatura Infantil i Juvenil pel seu llibre *Abecedario*

*titiridario (el guiñol de las letras)*, Denonartean, 2017.

Els poemes, però, ens arriben embolcallats amb les il·lustracions d’Ainara Azpiazu, d’Hernani, llicenciada en Sociologia, dibuixant de còmic i il·lustradora. Ha utilitzat una paleta de colors pastel, lluminosos, combinats amb algun to més intens, i el negre. El seu dibuix digital, de línia i taca plana, amb alguna textura, expressa gràficament el que descriu l’autor, que no sempre és fàcil, i transmet molt bé el dinamisme inherent als infants que es

traspua en els poemes. Ha realitzat un bon treball compositiu del conjunt d’il·lustracions, que en algunes pàgines enllacen dos poemes diferents, i ha incorporat els mateixos personatges en més d’un poema, donant així continuïtat entre text i imatges.

La petita editorial barcelonina La Topera ha sabut entomar el repte de traduir al català i al castellà aquest projecte –publicat inicialment en basc– ampliant-ne els continguts i adaptant-ne el format. L’ha imprès seguint els estàndards ètics i de compromís de la iniciativa “Llibre local” ([llibrelocal.cat](http://llibrelocal.cat)).

#### VISC AL MEU COS

Autor: Juan Kruz Igerabide  
Il·lustradora: Ainara Azpiazu  
Traductors: Martí Varela, Pilar Navarro i Josep Varela  
Editorial: La Topera  
Lloc i any d’edició: Barcelona, 2022  
Nombre de pàg.: 52

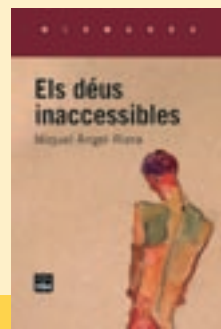


## NOVETATS EDITORIALS



**‘Moments inadvertits’**  
Francesco Piccolo  
Univers

A l’espera d’entrar de ple en les novetats editorials del nou any, en recuperem alguna dels darrers mesos. Com aquest llibre que tanca la trilogia de *Moments d’inadvertida felicitat* (2020) i *Moments d’inadvertida infelicitat* (2021). Una invitació a descobrir els petits detalls de la quotidianitat que ens fan viure més plenament. La seva idea és als antípodes dels manuals d’autoajuda.



**‘Els déus inaccessibles’**  
Miquel Àngel Riera  
Ed. de 1984

Recentment, s’ha reeditat aquesta novel·la que ha quedat entre els grans títols de l’escriptor manacorí i de la narrativa catalana de finals del segle XX. Amb motiu dels 25 anys de la mort de Riera, som convidats a endinsar-nos en la història del capellà rural que viu un amor apassionat per un jove. I que es debat entre la fe i la passió, entre la necessitat de bellesa i la incomprensió.



**‘Història gràfica de la Guerra Civil’**  
Jordi Riera i Kap / RBA

L’humor gràfic ha deixat testimoni de moments històrics amb tanta densitat de significat i interès com els discursos, les notícies i altres fonts. Jordi Riera i Jaume Capdevila, *Kap*, repassen en aquest llibre quin humor gràfic es publicava durant la Guerra Civil espanyola. Dels fets bèl·lics a la vida quotidiana. Un pròleg de l’historiador Paul Preston avala l’interès d’aquests documents.



**‘No serà fàcil’**  
Jordi Rovira  
La Campana

Per sort, els darrers anys hem recuperat la vida i obra de Joana Biarnés i l’hem situada entre els grans noms de la fotografia catalana del segle XX. Però com diu el títol d’aquesta biografia, ningú no li va regalar res per situar-se en la seva carrera professional. Un llibre amb molt material inèdit i dades que potser ajuden a entendre per què ho va deixar tot quan era al cim.



**‘Per què juguem a...?’**  
Albert Vidal  
Albertí Ed.

En la setmana de Reis, què millor que llegir sobre jocs? Si volem saber quin és l’origen d’alguns dels jocs que tenim presents, i d’altres que potser hem oblidat, tenim aquest llibre. Des d’arrencar cebes fins al Meccano, del Monopoly a tocar i parar. La tria abasta un centenar de jocs d’entreteniment, tant els tradicionals com els *moderns*, els propis del país i els importats de fora.

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

258



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA  
CNL D'OSONA

## LÈXIC

## Expressions amb can i cal (III)

*Ca meva o meua, ca teva o teua, ca seva o seua, ca nostra i ca vostra* són formes generals a les Balears; a Catalunya i València s'usen molt menys, normalment diem *a casa meva/meua*, etcètera. La forma *ca* per *casa* apareix també fossilitzada en alguns noms de lloc per tot el territori de llengua catalana: la Cadavall (és a dir, 'la casa d'avall', a Cistella (Alt Empordà)), la Cadamunt ('la casa d'amunt', a Elx), Carroja ('casa roja' a la Vall de Gallinera, al País Valencià) o bé Sa Canova ('sa casa nova'), Sa Ca-roja ('sa casa roja'), Sa Caveia ('sa casa vella') –aquestes tres últimes donen nom a diferents alqueries mallorquines.

En les frases fetes, però, el *can* sol acompanyar noms inventats, divertits, jocosos, fruit de la creació i la imaginació popular. És el cas de "val més anar a can Jantinc que a can Justenc", que

vol dir 'val més ser generós, de màniga ampla que no pas preferir les estretors', això en alguns casos, és clar; no sempre funciona. Aquesta frase feta ja es recull el 1935 i encara se sent. A Osona se sent més a dir la locució "de can Passavia", és a dir, fet a correuita i de mala manera.

A molts de vosaltres també us sonarà "can Rumia", que serveix per construir algunes expressions, com ara: "Tenir el cap a can Rumia" ('estar molt pensatiu'), "posar el cap a can Rumia" ('una persona fer pensar molt una altra'), "deixar a can Rumia" ('restar indecís, pensarós') o "ser de can Rumia" ('rumiar massa'). El més bo és que can Rumia existeix, és una masoveria de Sant Julià de Vilatorrada. I això no és tot: prop d'allà hi ha can Goules, també anomenada can Pensa-t'hi-bé, i can Discorre (*discórrer* vol dir 'idear, inventar').

Us animem a seguir aquesta secció i us convidem a fer-nos arribar consultes i comentaris a través de [vic.ass@cpnl.cat](mailto:vic.ass@cpnl.cat)

Oficines i serveis:  
[granollers@cpnl.cat](mailto:granollers@cpnl.cat)  
[ripolles@cpnl.cat](mailto:ripolles@cpnl.cat)  
[vic@cpnl.cat](mailto:vic@cpnl.cat)

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

## FORMACIÓ

Montse Corderas Espona - Comunicació i Formació

## Aprendre anglès com a propòsit del nou any

Consells per aprendre anglès amb èxit: posar-hi molta voluntat.



Apuntar-se al gimnàs, menjar més sa, llegir més o aprendre anglès... són propòsits d'any nou que se solen repetir any rere any i que la majoria dels cops no aconseguim complir. Ho diu un estudi de la Universitat de Scranton: només el 8% de les persones que es fan propòsits aconseguen complir-los.

El meu propòsit, doncs, és ajudar-vos que estigueu dins d'aquest percentatge o que, almenys, pugueu complir-ne un: aprendre anglès. Ja aviso abans: no hi ha cap fórmula màgica ni existeixen els miracles. El que cal, per sobre de tot, és molta voluntat per part de l'alumne.

Tenint per entès això, el primer pas serà ser conscients d'on estem i on volem arribar. Amb altres paraules, caldrà que ens testem el nivell d'anglès actual (es pot fer gratuïtament en diverses webs, en acadèmies o amb professors particulars) i, a partir d'aquí, establir objectius. Per exemple: ampliar

temes de vocabulari, superar l'assignatura d'anglès de l'institut, aprovar un examen oficial, millorar l'expressió oral...

Pel que fa al temps de dedicació, podríem comparar-ho amb el propòsit d'anar al gimnàs o fer dieta. Oi que no ens servirà de res fer-ho durant unes setmanes si després ho deixem o ho empitjorem? Doncs en l'aprenentatge d'un idioma passa el mateix. No soc partidària d' aconsellar cursos intensius o estades exprés si després no se segueix aprenent. El millor és poder racionalitzar l'aprenentatge en petites dosis al llarg de l'any.

Aquestes petites –o més grans– estones que hi hem de dedicar poden ser en el format que més còmode ens sigui. Si sabem que ens va millor fer les classes d'anglès en línia, no té sentit inscriure'ns a un curs presencial –perquè al cap d'uns dies deixarem d'anar-hi– i, al revés, si creiem que des de casa no hi posarem voluntat és preferible anar

a fer les classes fora. El mateix amb el dia o dies escollits per aprendre anglès: el més típic és fer-ho dos cops entre setmana, però hi ha alternatives que poden funcionar millor, com dedicar-hi un sol dia més estona o fer-ho en cap de setmana, que possiblement no anirem tan estressats.

I finalment, un dels punts més importants seria escollir la forma d'aprenentatge. Hi ha infinitat d'opcions –adaptades a totes les butxaques– i també recomanaria que s'opti per la que sigui més equilibrada per a cadascú. Des de les típiques classes particulars a domicili fins a classes en grup en acadèmia, sessions virtuals (molt en tendència a causa de la covid-19), cursos en línia sense professor, trobades amb amigats que dominen l'idioma, xats expressos on l'única llengua vàlida sigui l'anglès... així com milers d'activitats *online* i *offline* que es poden fer individualment.

I me n'oblidava... mooolta paciència!

## MÚSICA

### EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

#### THE ROLLING STONES 'Some Girls'

Universal, 1978

El 1978 ja feia uns quants anys que els Rolling Stones anaven de baixa. L'últim gran disc del grup, *Exile on Main St.*, datava de 1972, i amb l'explosió dels grups de punk semblava que els Stones ja eren història passada. Però no, els Rolling Stones són eterns i aquell any es despenjaven amb un dels seus millors discos de sempre, aquest *Some Girls*. Mick Jagger, Keith Richards, Bill Wyman, Charlie Watts i l'acabat d'arribar Ron Wood estaven en plena forma i van farcir el disc de grans cançons, amb un so tan agressiu com sempre. L'obertura ja és excepcional: "Miss You", que es va convertir en un gran èxit. I després un festival: "Just My Imagination (Running Away with Me)", una excel·lent versió d'un tema dels Temptations; la cançó homònima del disc, "Some Girls", amb unes guitarres imparables; una mica de country



amb "Far Away Eyes"; l'única cançó del disc cantada per Keith Richards, "Before They Make Me Run", una meravella, i per acabar, una de les millors balades del grup, "Beast of Burden", amb la veu de Mick Jagger en estat de gràcia. Per a un servidor, *Some Girls* és un dels tres millors discos gravats mai pels Rolling Stones, però ja no tornarien a repetir la jugada. A l'excel·lent música l'acompanya una portada divertida, amb els membres del grup pentinats i maquillats com dones. Un cartell a l'interior del disc avisa: "Perdoneu el nostre aspecte."

### NOTES

#### Llibres 'musicals' per demanar als Reis d'Orient

Si el tíó us va cagar uns quants discos, els Reis us haurien de portar alguns llibres. I tot seguit en citarem alguns de relacionats amb la música que s'han editat recentment i que poden ser un molt bon regal. Un dels que segur que apareix a més cartes (sobretot d'adolescents) és *Eufòria. Perseguint un somni*, un llibre que recull les peripecies i anècdotes dels 16 concursants de la primera temporada d'*Eufòria*: Mariona, Triquell, Núria, Pedro, Edu, Scorpio, Clàudia, Joan, Estela, Chung-Man, Llum, Laura, Nerea, Alvert, Pep i Looa. Un altre bon regal, sobretot pels més menuts, és *Alegria*, un conte protagonitzat per una nena anomenada Antònia, escrit per Laia Figueras i Núria Puyuelo, inspirat en el grup mallorquí Antònia Font. Les mateixes autores també han publicat *Canta*, un conte inspirat en una cançó de la compositora de Vilassar de Mar Judit Neddermann que vol ser "un homenatge a totes les llengües i cultures del món". I per als més grans, una sorpresa: el debut literari de Xarim Aresté. Seguint els passos del seu amic i company de pis Gerard Quintana (Sopa de Cabra), que també és mig

escriptor, s'ha estrenat amb una novel·la eixelebrada i esparracada de tall autobiogràfic que explica la història d'un jove de les terres de l'Ebre que marxa a Barcelona a provar sort en el món de la música. Bons Reis!



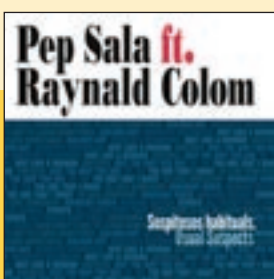
### EL TEST Dani Feixas

**Primer instrument que vas tocar?** La flauta dolça a l'escola el Cabrerès de l'Esquirol. **Primer grup del qual vas formar part.** Quan era adolescent vam muntar un grup que es deia Rasta Franc. Però no vam sortir mai del local d'assaig. **Primer disc que et vas comprar?** *Enemigos de la ajeno*, d'El Último de la Fila. **Quants discos tens?** Molts, sobretot CDs. Però amb la irrupció del digital vaig deixar de comprar-ne. **Salva'n tres (de discos).** *Let's Talk About Feelings*, de Lagwagon; *Punk In Drublic*, de NOFX; i el més recent de Vampire Weekend. **Grups o músics de capçalera.** The Kooks, Kodaline, M83 o Florence + The Machine. **Un concert (com a públic) per recordar.** Jorge Drexler als jardins de Cap Roig.



## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



**PEP SALA & RAYNALD COLOM**  
'Sospitosos habituals'

Pep Sala fa un punt i a part en la seva trajectòria i per primera vegada ofereix un disc amb cançons que no són de collita pròpia. En aquest treball, fruit del confinament, hi ha peces d'aire pop i jazz de monstres com John Lennon, The Bee Gees, Paul Simon, Van Morrison, Tom Waits, Bob Dylan, Pink Floyd o Billy Joel. Sala toca i canta i Colom –que habitualment viu a Santa Eulàlia de Riuprimer, on Sala té l'estudi– toca la trompeta. No es tracta de *covers* pures i dures sinó d'adaptacions que, per cert, estaria molt bé de poder escoltar en directe. A veure...



**RAYNALD COLOM**  
'A Million Dreams'

Durant el 2022 Raynald Colom no ha flirtejat només amb Pep Sala sinó que també ha tingut temps per publicar un directe excepcional: *A Million Dreams*. L'àlbum es va gravar fa un parell d'anys al teatre Fellini de Pontinia (Itàlia) amb una banda de luxe amb el trompetista osonec acompanyat de Tony Tixier al piano, Joe Sanders al contrabaix i Francesco Ciniglio a la bateria. El treball és sobri, elegant i amb una execució impecable. D'entre els vuit talls destaca "Zyriab/El Alcázar de Sevilla", on Colom es posa *flamenco* homenatjant Paco de Lucía.



**CARLES BENAVENT**  
'Belle solitude'

El barceloní Carles Benavent és un dels baixistes més rellevants del món. Va ser l'inventor del paper estètic i tímbric del baix elèctric al flamenc gràcies a formar part del sextet de Paco de Lucía als anys 80. A més de De Lucía, ha acompanyat a Miles Davis, Chick Corea, Camarón de la Isla, Joan Manuel Serrat o Albert Pla. I també ha gravat una desena de discos en solitari de jazz fusió als quals ara hi afegeix *Belle Solitude* amb la col·laboració de músics com Aleix Tobias, Joan Albert Amargós, Roger Mas, Carme Canela, Jordi Bonell o Edmar Castañeda.

## ECONOMIA

## ELS PARQUETS

Josep-Francesc Valls, director Càtedra Escenaris de Futur Retail, Turisme i Serveis UPF-BSM / AMIC

## MENYS 'NINIS', MÉS MILEURISTES

Aquests dies en els quals tothom torna a casa per Nadal, una consideració a l'hora de donar les propines als joves: cada cop hi ha menys *ninis*, però els mileuristes poblen la Terra. Que es redueixi dràsticament, per una banda, la població dels que ni estudien ni treballen és una molt bona notícia; però, que de forma majoritària els joves ingressin 12.000 o 14.000 euros a l'any esdevé, per altra banda, francament vergonyós per a les generacions d'adults que ho faciliten o ho permeten. Ben mirat, no sé si hi ha tanta diferència en la quantitat a regalar a uns i altres, ho necessiten. On condueix una societat que condemna una àmplia majoria dels seus joves, *ninis* o mileuristes, a esperar amb candeletes la gratificació nadalenca dels grans?

Tres dades que ens separen de les mitjanes europees. La primera, encara que ha millorat respecte als inicis de la dècada passada, el 27,7% d'espanyols de 25 a 34 anys només ha cursat estudis bàsics; aquest percentatge duplica el de l'OCDE (14%) i és encara més superior encara que el de la UE (11,8%), segons dades de l'OCDE, presentades al mes d'octubre. Val a dir que el nivell de formació condiciona absolutament l'accés al lloc de treball i, no cal dir-ho, la quantia del salari, més encara en les dones; entre el 2007 i enguany, s'ha duplicat la taxa d'atur entre els joves de baixa formació (INE, 2022), la qual cosa no vol dir que els que han cursat estudis universitaris visquin a la glòria laboral.

La segona, la meitat dels inclosos en aquesta franja d'edat (el 48,7%) disposa de titulació superior, per damunt de la mitjana de l'OCDE (46,9%) i de la UE (45,9%), però amb baixísim nivell de pràctica a les empreses.

I la tercera, el nombre de joves que estudien i treballen s'ha reduït a la meitat durant la darrera dècada, del 38% al 16%, mentre que als països de l'OCDE tendeix a augmentar extraordinàriament i conjuga a la vegada períodes d'estudi amb els de feina (FEDEA, 2022); anem a contracorrent.

**Bretxa generacional**

Si es compara la taxa d'atur dels joves amb la dels que tenen més edat, apareix una bretxa enorme. Mentre que el 31,01% dels menors de 25 anys està sense feina, cosa que significa que un de cada tres no pot accedir al mercat laboral o ha estat rebutjat, els aturats que estan per damunt d'aquesta edat signifiquen l'11,20%, segons les darreres dades de l'INE, corresponents al tercer trimestre d'enguany. No és per tocar campanes amb la dada dels grans, però la dels joves és molt pitjor i sobretot discriminatòria. Han fet molts esforços als darrers anys els socialistes al poder per incorporar els joves al mercat de treball, però en comparar l'evolució amb la resta de països la reducció del gap

és molt petita.

Què passa amb els *ninis*? Un de cada cinc joves, és a dir el 20% dels joves de 16 a 29 anys, ho és, enfront del 13% de la mitjana comunitària. El Consell de la Joventut calcula que la xifra és inferior, però l'INE la situa entorn aquest percentatge, que ronda el milió dels que ni estudien ni treballen. Aquesta xifra es va disparar fins a més d'un milió i mig amb la crisi de 2008, fins al 2014, moment en el qual cau; repunta de nou al 2020 fins a assolir màxims històrics. Des d'aleshores, es precipita la davallada de *ninis*, malgrat mantenir-se en la segona més elevada d'Europa després d'Itàlia.

Per comparar xifres, als Països Baixos, representen el 7,6%; a Alemanya, el 8,1%; a Suïssa, el 8,4%, i a Noruega, el 9%. Gràcies a l'embranchada del mercat laboral després de la covid i als esforços governamentals des de 2018, la xifra és ara la més baixa de la història. Això no treu que hagi deixat de ser una sagnia que un milió de persones ni es formi ni treballi.

**Salari precaris**

A l'espera de la revisió salarial pel 2023, el sou de la majoria dels treballadors de totes les edats oscil·la entre 1.337 i 2.295 euros mensuals (INE, 2022). Quan segreguem per trams d'edat, es pot veure

tipus de contractes que els ofereixen són majoritàriament d'altíssima volatilitat i precarietat: temporals, per dies, per hores, per període, per obra, parcials...

El sou de la majoria dels treballadors de totes les edats oscil·la entre 1.337 i 2.295 euros mensuals (INE, 2022).

És veritat que revifem els contractes de formació i aprenentatge, els quals no aixecaven el cap des de 2015; el mateix passa amb els contractes en pràctiques, com a primera experiència laboral, que es recuperen a bon ritme, i igualment s'ha de dir amb l'augment interanual de prop del 3% el darrer any del nombre d'afiliats al règim especial, la qual cosa fa preveure una tendència creixent dels d'autònoms els propers anys (Secretaria d'Estat Ocupació i Economia Social, 2022).

A l'anàlisi sobre les fugues de competitivitat, fem referència a les desigualtats econòmiques existents com un dels factors de pèrdua de productivitat. Aquesta situació dels joves n'és una: estretor del mercat de treball; baixa formació; trànsit difícil dels estudis a la pràctica empresarial; reduïdes figures d'accés al mercat de treball; escassa flexibilitat entre els períodes de formació i els de treball; salaris baixos... Aquest escenari perjudica tots els estaments socials, però repercuteix àmpliament en la part més feble, que són els joves.

La major digitalització, la reducció de la taxa d'abandonament d'estudis, els esforços públics per emplenar l'abisme que hi ha entre els estudis i les empreses són els fars que apropiarien els joves cap a un escenari menys desfavorable que l'actual.

Aquests dies, en els quals moltes companyies amateurs de teatre del país representen el *Conte de Nadal* de Dickens, tant els *ninis* com els mileuristes estaran molt contents que no fem el garrepa, com l'avar Ebenezer Scrooge de l'obra. Ara bé, veuran amb millors ulls que s'accelerïn aquestes dues expectatives:

1) que el concepte de lloc de treball s'acosti de

debò al que correspon a l'era moderna –autonomia i responsabilitat, horitzontalitat, adequada remuneració i reciclatge permanent–, i 2) que una millora de les condicions laborals redueixi el saldo migratori cap als països del nord a la cerca d'una feina i un salari millors, que ha revifat després de la pandèmia.

Estireu-vos una mica, encara que aquesta actitud no hauria de compensar mai la injustícia dels baixos ingressos, com intenta fer la presidenta de la Comunitat de Madrid amb les propines als cambrers.



com els salaris entre els 16 i els 24 anys no superen els 1.200 euros; els de 25 a 34 anys se situen entorn els 1.300 o 1.400 euros de mitjana; mentre que per damunt dels 35 anys arriben a entre 2.000 i 2.500 euros mensuals. Els treballadors més joves concentren, doncs, els salaris més baixos, els quals van augmentant de forma progressiva a mesura que el treballador compleix anys. Comparant aquesta corba salarial amb la d'altres països de l'entorn, es pot constatar que la diferència no és ni de lluny tan gran i, sobretot, els joves no comencen la seva vida laboral amb sous tan baixos. Cal afegir que els



## CINEMA

### LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret i Valls

#### R.M.N.

De Christian Mungiu



Christian Mungiu, el cineasta romanès guardonat al Festival de Canes com a millor director el 2016 per *Los exámenes*, millor guió per *Más allá de las montañas* (2012) i guanyador de la Palma d'Or per la seva segona pel·lícula *4 meses, 3 semanas, 2 días* l'any 2007, estrena entre nosaltres *R.M.N.*, la seva sisena pel·lícula a competició a Canes. Mungiu ens explica aquí la història d'un immigrant romanès, Matthias (Marin Grigori), que fuig d'Alemanya després de provocar un incident a l'escorxador on treballa. Quan retorna a casa seva, a Transsilvània, enmig de les festes nadalenques, es retroba amb la dona, amb qui no s'estimen, el fill, terriblement espantat per unes visions en el bosc de camí a l'escola, i el seu pare, Otto, molt malalt.

Al seu poble, Matthias es relacionarà ara amb una antiga parella, Csilla (Judith State), directora d'una panificadora que necessita mà d'obra. A Matthias, esquerp, de maneres agressives, li costa trobar el seu lloc i va ben desorientat i perdut. A més, un conflicte trasbalsarà la petita comunitat, l'arribada de tres immigrants de Sri Lanka per treballar a la

panificadora local, fet que generarà una descontrolada onada de rebuig i de racisme.

De fet, ja ens trobem en una petita comunitat de base precària, una comunitat multiètnica formada per hongaresos, alemanys, romanesos i gitanos. Mungiu, que ha dit inspirar-se en fets ocorreguts al seu país, afronta temes que sacsegen la convivència romanesa, al·ludit clarament amb l'acrònim del títol, R.M.N. Així tenim un moment crucial, privilegiat, una assemblea multitudinària local, filmada en un pla fix que dura molts minuts, una mostra perfecta de les intencions, però també de la potent i elaborada realització de Mungiu.

Però Mungiu obre l'arc i acaba parlant, de retruc, d'Europa, a través del fenomen latent de la immigració o el racisme i el feixisme, els fantasmes i els temors que recorren el vell continent. També parla de la bèstia interior a partir del procés de desubicació del protagonista. Un film carregat d'amenaçes reals però també al·legòriques, com el perill ocult, difús i imprecís, de l'entorn muntanyenc, cas dels ossos salvatges.

### OFERTA CULTURAL

J. Vilarrodà / T. Terradas



#### Gala de circ per obrir el 2023 al Teatre Cirvianum de Torelló

Gala de Circ. Teatre Cirvianum, Torelló. Dissabte, 7 de gener de 2023, 7 tarda.

Des de fa uns anys, el Teatre Cirvianum de Torelló aposta per començar l'any pels volts de Reis amb una gala de circ. L'Associació Silosenomecuelgo produeix aquest espectacle en què es reuneixen artistes de diferents disciplines de les arts del circ, des de les teles aèries al cable, la perxa xinesa, el trapezi, l'acrobàcia o el *clown*.



#### Pastorets nous a Granollers

'Els Pastorets'. Amics dels Pastorets de Granollers. Teatre Auditori de Granollers. Dissabte 17, 19.00, i diumenge 8, a les 12.00 i a les 19.00.

Dusan Tomic es posa per primera vegada al capdavant de la representació dels Amics dels Pastorets de Granollers, en què els infants i la interpretació tindran tot el pes.

## CINECLUB



#### 'El comptador de cartes'

EUA-Regne Unit, 2021. Dir.: Paul Schrader. VO en anglès amb subtítols. William Tell és un exmilitar que intenta deixar el seu passat enrere i dedicar-se de forma semi professional al pòquer. Però la seva meticulosa vida es veu torçada quan acudeix a ell Crik, un jove amb ganes de venjança, contratemps que haurà de compaginar amb una oferta per ser jugador professional. Premiada al Festival de Venècia, Nominada pels NBR a les millors pel·lícules independents de l'any i diversos premis a millor guió, amb *El comptador de cartes* Paul Schrader porta fins al límit el perfil de personatge turmentat i auto-castigat amb què ha treballat durant tota la seva filmografia.

CINECLUB VIC  
10 de gener de 2023  
20h  
Espai ETC



#### 'Nomadland'

Estats Units, 2020. Dir.: Chloé Zhao. Drama, road movie, crisi econòmica 2008. Una dona, després de perdre-ho tot durant la recessió, comença un viatge cap a l'oest americà i viu com una nòmada en una caravana. Després del col·lapse econòmic que ha afectat també la seva ciutat, a la zona rural de Nevada, Fern, agafa la furgoneta i comença a explorar una vida fora de la societat convencional, com a nòmada moderna. Lleó d'Or a Venècia a la millor pel·lícula; Oscar a la millor pel·lícula, direcció i actriu (Frances McDormand); Globus d'Or a la millor pel·lícula dramàtica i direcció, i premis BAFTA a millor pel·lícula, direcció, actriu i fotografia.

ALTER CINEMA  
12 de gener de 2023  
21h - Cinema el Casal de Torelló

## ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

### Desitjos i objectius per al 2023

Moltes persones a l'inici d'un any nou llancen al vent els seus desitjos. Els objectius del nou any.

Però què passa quan aquest objectiu és impossible d'assolir, o quan volem passar d'una situació actual a una de desitjada que paradoxalment no s'aconsegueix amb els mètodes o els plantejaments d'aconseguir objectius, quan aquest anomenat problema no té solució, quan la cosa no passa per *prendre la millor decisió*?

De vegades persistir, continuar intentant-ho, fer-li mil i una volta per veure si aconseguim arribar a la solució no és la solució.

No jutjo, això en si mateix no està malament, encara que el discerniment davant d'una determinada situació ens pot portar a un altre tipus de plantejament per a aquests casos.

La manera de fer és la manera de ser resolutius, d'assolir objectius, de transformar allò particular i allò col·lectiu. De vegades, persistir a intentar trobar la solució no és la millor estratègia perquè ens quedem de forma permanent ancorats en una tasca que ens manté en el problema o en la situació actual que pretenem canviar.

El *mindfulness* ens dona pistes de quan desistir i acceptar, de quan el millor és deixar anar, de viure amb plenitud i pau un entorn o situació sense demanar o exigir que sigui diferent, descobrint els beneficis de l'acceptació.

La síntesi entre fer i ser, entre les estratègies de solució i d'aconseguir objectius i d'acceptació és la clau.

Certament al cor de la pràctica de l'atenció conscient trobem una paradoxa: si vols anar d'A a B, realment has d'estar a A. Hi ha situacions d'anar d'A a B, per exemple, diguem que vols anar d'un estat d'intranquil·litat a un de calma. En comptes d'esforçar-nos per aturar la sensació d'intranquil·litat i començar a sentir-nos en calma, el que realment necessitem fer és simplement sentir i notar al cos la intranquil·litat, explorar les sensacions, sentir curiositat per com es perceben. Què se sent en realitat?

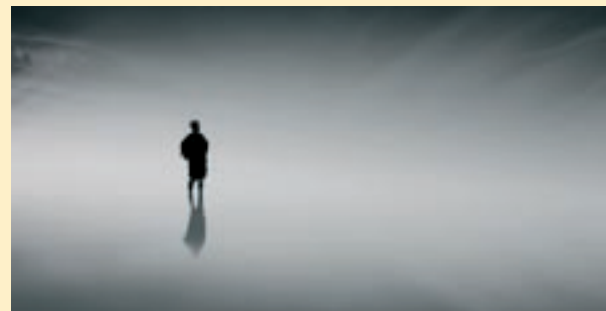
Parant atenció conscient a les experiències desagradables o difícils, l'experiència canvia, encara que sigui lleugerament. Quan portem l'atenció a una situació, també hi portem una mica de calma. En lloc de tractar d'arribar a B, B ve cap a nosaltres simplement a través d'estar atents. Simplement *estem-som* amb la nostra intranquil·litat, acceptant que així són les coses en aquest moment.

Sigui el que sigui A, quan deixem de resistir-nos, i al seu lloc permetem que simplement sigui tal com és, descobrim que, amb el temps, els sentiments disminueixen i es calmen.

Però acceptar realment vol dir acceptar. Si acceptem una experiència desagradable esperant que desaparegui, realment no l'estem acceptant, estem negociant amb ella: "Et deixaré quedar-te una estona si te'n vas aviat!"

Hi ha coses que no podem canviar. Per descomptat que hi ha alguns aspectes de la nostra experiència que no podem canviar.

Però no t'enganyis, si A és un dolor físic crònic,



simplement estar a A no et portarà a la situació de B lliure de dolor. Acceptar aquestes situacions no significa que desapareixeran. Això pot semblar molt desesperançador. En aquest cas del dolor, el nostre patiment sorgeix perquè resistim i lluitem en contra de l'experiència desagradable.

Si deixem anar o deixem anar aquesta resistència (el pensaments inútils, emocions negatives i judicis crítics), llavors la nostra experiència primària es fa més suportable. Això és en part perquè simplement hi ha menys patiment per gestionar, però addicionalment, molta gent troba que deixar anar o deixar anar la resistència a l'experiència desagradable ho alleuja. La nostra experiència del dolor, de fet, qualsevol experiència desagradable, està fortament influïda pel nostre estat mental. Simplement se sent pitjor quan lluitem contra ella.

Mitjançant l'atenció conscient o *mindfulness*, com expressa Burch, podem aprendre a transformar qualsevol moment en què ens podríem sentir una víctima de les circumstàncies en un moment d'honestat, iniciativa i confiança.

Com es pot entrenar l'actitud d'acceptació, la pràctica de deixar anar? Practicar l'acceptació mental, deixant anar els judicis, l'acceptació corporal, l'acceptació emocional que implica conèixer les emocions i poder-hi viure i també podríem veure l'acceptació en les conductes que implica una actitud d'obertura a l'experiència.

La proposta per a aquest nou any l'aniré desglossant en pràctiques i propostes intentant facilitar l'entrenament en una de les actituds més relacionades amb la salut i el benestar: l'acceptació.

"...concedeix-me la serenitat per acceptar les coses que no puc canviar, el valor per canviar les coses que puc canviar i la saviesa per diferenciar-les..."

## HORÒSCOP

Roser Bona

Del 06-01-2023 al 12-01-2023

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

El bon aspecte de Venus amb Mart afavoreix les segones oportunitats en l'àmbit afectiu. Possiblement, tens molta feina, però també més ingressos. Trobada familiar a casa.

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

Els assumptes laborals comencen a moure's. Si estaves cercant feina, s'obren portes. En l'amor passes a l'acció. Ja has vist que ningú mou fitxa i t'has cansat d'esperar.

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

Si tens negoci propi o estàs en una emprenedoria, vas veient els fruits del teu esforç. Controla que estiguis al dia en assumptes fiscals. L'amor pot donar alguna alegria.

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

Amb la Lluna Plena pots conèixer algú més gran que tu, amb qui hi hauria bona sintonia, tot i les diferències d'opinió. Mous els fils per posar un negoci pel teu compte.

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

Estaràs força emotiu, però no ho mostraràs. Si sents que has fallat a algú en el passat, sospeses apropar-t'hi per demanar perdó. Venus a Casa VII, obre la porta a l'amor.

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

Possibles dubtes en l'àrea sentimental. Potser t'has enamorat d'una persona amiga i no vols dir-li per no espatllar l'amistat. Et proposes que aquest any faràs més exercici.

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

S'activa el sector afectiu i estàs més demostratiu. Algú pot declarar-te el seu amor. Comences l'any amb el propòsit de passar-ho bé i desconnectar, sobretot, de la feina.

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

Tens ganes de redecorar la llar o de comprar-te'n una de nova. Si hi havia problemes amb una persona de la família, ara pot donar-se un nou escenari per a la reconciliació.

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

Amb Venus a Casa III veus el costat positiu de les coses. Gaudeixes de passejar o de sortir de cap de setmana. Pots conèixer l'amor a la biblioteca o en una exposició.

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

L'economia s'equilibra. Controles les despeses, posant-te al dia. La Lluna Plena a Casa VII et connecta emocionalment amb els altres. Podries conèixer una persona afí a tu.

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

Si durant les festes has espremut la targeta, implementes un pla d'estalvi pels mesos vinents. Amb Venus al teu signe, després més atractiu i no manquen les conquestes.

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

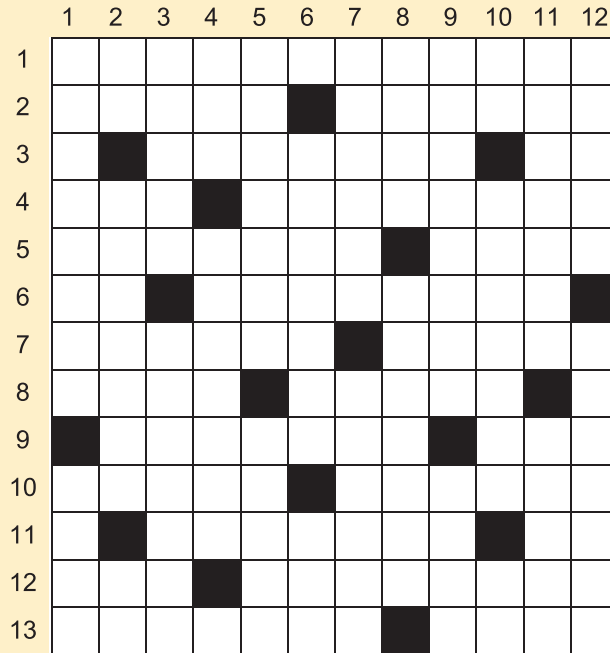
Una persona t'atrau i ho portes en secret perquè un dels dos té parella. Podries rebre uns diners, però possiblement seran "en negre". Moments divertits amb els fills.

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS \_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Debutants en això de dotar-se de material ideològic / 2. Brama sobre la influència del bromur en el tumor. Lluiré de tal manera que semblaré l'anhelat taxi / 3. Pilar prim. Plomall d'un capell. Escassa aportació / 4. Nano, ja es veu que ets de la mare. Cada any se'n pot fer només un / 5. Capa curta i lleugera de grecs i romans. Retorn a la feina per culpa del metge / 6. Confiança en l'endarreriment. Digne de seure a la banqueta / 7. Si en Llull fos per aquí ja li faria un sermó. Plana com el coll de la camisa / 8. Compost químic molt apreciat pels hippies. Tempesta amb ànim esclafador. Dòlar excarcerat / 9. Els manobres sempre la deixen pel final. Digerí al revés del món / 10. Sistema de producció cada dia havent dinat. Pessigolles a l'escullera / 11. Estrena l'espetic. Esbandí els molestos dinosaures. Ja se l'acaben, l'espetic / 12. És com el teu, l'Antoni. Reductor de les consciències a la mínima funció / 13. Tries com més obstacles millor. Coit d'execució immediata.

**VERTICALS:** 1. De moment és la reina de les calces, fins que no serà reina i prou. Per ordre li toca cavalcar / 2. Ruc escuat. El sentit detectivesc per excel·lència. Només el guix el pot arreglar / 3. Que no tingui pietat no la converteix en una criminal. No és de riu ans de riera / 4. Part central dels genolls. Herba amb aspecte de titella i gust de maduixa. Acabarà amb tu / 5. No es cura mai, la malaltia de llegir el diari. Definitiu en l'aspecte vital / 6. Incidència mínima. Desvetlla la més capritxosa natura femenina. Pacient anglès al cor de la filla / 7. Pastures tancades, però no del



tot completes. Detectis la presència del guaperes grec / 8. La part inabastable de cada cruïlla. Per l'Almansur era com una multiusos / 9. Que pot quedar al marge de fred i calor. Ai, na Moll, com renilla... / 10. Líricament desvestit. Intolerat. Indiquen els anys sota zero / 11. Sense acords així no es poden enllestir els contractes. En nom de la propietat / 12. Viu al mar però fa estades als objectius fotogràfics. Aparença amb aspiracions al respecte.

### SUDOKUS

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: mitjana**

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

**Dificultat: difícil**

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

### QUADRE NUMÈRIC

	+	2	-		5
+					
	+	9	-		4
-					
3	-		+		0
5		1		3	

### SOPA DE LLETRES

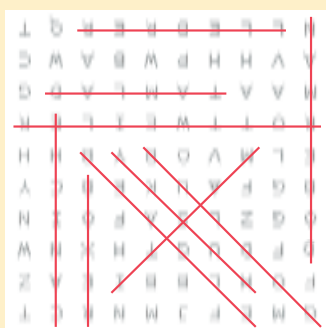
G	M	E	F	J	M	N	R	C	T
F	O	H	L	B	B	I	E	A	Z
D	F	D	U	G	T	H	X	N	W
O	G	Z	L	S	A	F	O	I	N
B	G	F	A	U	K	E	B	C	Y
F	I	M	V	O	R	Y	R	H	H
R	O	T	T	W	E	I	L	E	R
M	A	A	T	A	M	L	A	D	G
A	V	H	H	P	W	B	A	W	C
N	L	L	E	B	R	E	R	Q	T

Trobeu aquestes paraules a la sopa de lletres. Poden anar en qualsevol direcció. Les paraules poden compartir lletres a mesura que es creuen.

- Beagle
- Bulldog
- Bòxer
- Caniche
- Doberman
- Dàlmata
- Llebrer
- Mastí
- Rottweiler
- Husky

### SOLUCIONS

	3	1		5	
0	5	+	8	-	3
	+		+		-
4	6	-	9	+	1
	-		-		+
	4	-	2	+	7



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

Dificultat: mitjana

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

Dificultat: difícil

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

FELIÇ 2023  
A TOTES!

AÏS NOU...

JARDÍ  
INTELLIGENT

VICREU

Som jardineria intel·ligent  
PAE d'Osona · Mas de la Mora 12F · Vic  
T 93 889 33 52 · [@vicreu](#) · [vicreu.net](#)

---