

EL

MAGAZÍN

Núm. 263

Divendres, 10 de febrer de 2023

ECONOMIA ■

La banca, amb beneficis rècord, 'oblida' que fa 10 anys va rebre 60.000 milions

NUTRICIÓ ■

Cuidar l'alimentació és clau per millorar la qualitat de vida

ALBERT LLIMÓS

ALEJANDRO PALOMAS

"No tinc prou energia per dedicar-ne una part a l'odi per algú que ja no existeix"



ENTREVISTA

ALEJANDRO
PALOMAS

“No es farà res per preveure els abusos perquè els nens no computen, no voten”



El conegut escriptor Alejandro Palomas (Barcelona, 1957) va decidir posar negre sobre blanc els traumes més profunds que l'han perseguit des de la infantesa, en especial els abusos que va patir en un col·legi religiós. La tardor passada, el llibre 'Això no es diu' (Columna) va deixar corprès tothom qui el va llegir. Ara s'ha traslladat la seva essència a un recital poèticoteatral, 'Plora tothom', que s'ha pogut veure recentment al teatre Romea.

**Text: Natàlia Peix / Jordi Vilarrodà
Fotografia: Albert Llimós**

Què és *Plora tothom*? Com ho definiria vostè?

Difícil. No sé si definir-ho com una funció, una sessió, una trobada... va ser mitjançant la Fundació Romea, que vam veure la possibilitat de pujar a l'escenari amb un recull de poemes. I a partir d'aquí muntar un monòleg sobre orfenesa, maternitat, dol... temes que m'afecten personalment i que parteixen del llibre. Ho vam fer i va ser espectacular, per a mi. En tot cas, ho qualificaria com un monòleg.

Es quedarà en aquesta experiència al Romea o tindrà continuïtat?

No estava previst però després de l'èxit ens vam reunir amb la producció dels teatres i vam acordar que sí. Allò va ser una prova i volèm crear una funció més sòlida partint d'aquests elements. Més teatral. I estrenar, segurament, al mes de maig.

Com s'hi va sentir vostè, un escriptor, a l'escenari d'un teatre?

Soc molt actor. M'encanta. Ho he descobert quan faig presentacions o recitals de poemes.

Però també soc tímid, els actors ho som molt, de tímids. En canvi quan soc allà a sobre, que no veig res –sempre intento que sigui fosc– és com si estigués per damunt de tot. Com el Petit Príncep en el seu planeta. I és una sensació de llibertat total.

Va plorar el públic al Romea, com diu el títol?

Van sortir tots plorats, tot i que també vàrem riure. Els vaig avisar! Ensenyant una caps de mocadors de paper, vaig dir: “Aquí hem vingut al que hem vingut, que és això.”

Creu que molts dels lectors del seu llibre també ploren? Què li arriba d'ells, ara que ja fa un any que circula el llibre?

Crec que passa el mateix que amb totes les meves novel·les, amb la meua obra de ficció. Ploren, però mai no ploren de tristor. No hi ha tristor, perquè jo no la sé trobar en mi mateix, ni en la meua vida ni em la meua obra. En tot cas, ploren perquè toco fibres personals de cadascú, perquè s'emocionen.

I de copsar com és de terrible...

L'obra comença amb dos primers capítols molt durs, que expliquen d'on parteix tot això: de les violacions que pateix l'Alejandro de 8 anys. Però a partir d'aquí és un viatge



cap a una llum diferent. Des que el vaig escriure sempre he dit que és un viatge amb la mare, com una carta que hem escrit tots dos junts, mirant àlbums familiars, repassant com ha estat la nostra vida... Per a mi va ser molt bonic. Ella va morir fa un any i mig.

És a la mare, precisament, a qui aquell Alejandro infant li explica què li va passar. Quelcom que és difícil, en les víctimes d'abusos, poder confiar a algú el tràngol del moment. En la mesura que va poder, ella va actuar...

Sí. I pensi que estem parlant de fa cinquanta anys. Ara tenim una certa educació pel que fa a aquest tema en la infància. Però quan va passar tot això, Franco era viu. El règim i l'Església formaven tot un paraigua de terror. I la mare em va treure, em va abraçar físicament i emocionalment. Però això, per desgràcia, no és el més comú dels casos, bàsicament perquè la majoria d'abusos passen en el si de la família. I és molt complicat, parlar d'algú proper: estàs atacant la família, que és qui teòricament t'ha de protegir... És molt estrany aquest procés. I molt pervers.

Va escriure el llibre després d'explicar a la ràdio el que havia patit. Però això no va ser planificat, segons ha explicat vostè. Va haver-hi un detonant?

Sí, va n'hi va haver un. Jo estava esmorzant a casa llegint el diari. Hi havia una notícia, amb un mapa de tots els centres de La Salle de l'Estat on hi havia hagut casos d'abusos per part dels docents. I no vaig veure el meu, on jo havia anat. Al costat hi havia un complement a la notícia on la direcció de La Salle deia que no prendrien mesures especials davant d'això, sinó que continuarien aplicant el protocol convenient o una expressió semblant. Que volia dir no res. I vaig pensar: "No, no ho fareu, això ha de canviar i potser jo puc fer-hi alguna cosa." Vaig trucar a l'Òscar [Moré], un amic de SER Catalunya, per dir-li que volia parlar. Li vaig demanar si creia que la meua història podia interessar a algú. Aquí va començar tot, aquest va ser el detonant.

Amb relació a això, al llibre hi ha també reflexions sobre el periodisme i la manera com tractem aquests temes. Les preguntes no són sempre les adequades?

Perquè no hi estem educats. Jo ho critico, però ho entenc també. Si jo estigués a la vostra pell, segurament hauria fet el mateix, fins que algú no m'hagués dit "ei, no em preguntis això d'aquesta manera perquè fa mal". I ja està. És que són les mateixes preguntes que repeteix la gent, per això m'interessa que els periodistes sàpiguen com no s'haurien de fer. També són les que es fan a vegades als tribunals, i això és molt dur. Imagini's que va als jutjats un nen, o un home que ha patit abusos com els que jo vaig patir, o una dona violada. I la primera cosa que li demanen és "per què ho diu ara?". Això és terrible perquè tu sents que t'estan qüestionant, que et pregunten *i ara què vols, què busques?* Potser no es fa amb aquesta intenció, però així és com ho reps. I crec que això ho heu de saber.

Considerava que calia posar-hi paraules perquè el silenci és el que perpetua els abusos? Recordem que es calcula que un de cada cinc infants pateix abusos...

Sí, literalment. A dia d'avui, un de cada cinc. Avui, i demà també, i demà passat. Per allò que comentàvem, que més del 90% són dins de la família. I és important dir també que els abusos, quasi el 100%, són obra d'homes. I això s'ha de dir! No és *gent, persones...* sinó homes. S'ha d'escriure. El nen o la nena, si parlen (que passa poques vegades) ho fan amb la mare, i és ella qui es veu en la disjuntiva de decidir si ho explica. És a dir, si denuncia l'avi, el sogre, el marit, el seu altre fill... o si calla, i vetlla per la unitat familiar. Normalment, és el que fan. Es nega el testimoni d'un infant, i això és terrible.

Són els models de masculinitat imperants. Són els que creen el context on passen els abusos?

Al llibre parlo sobretot dels models de masculinitat en què jo em vaig educar. Els de les escoles amb

separació de sexes... i això creava un model de masculinitat pervers. Perquè en el món del nen, tot allò que ens aproximés al perfil d'una nena era castigat. Guanyava sempre el que menys factors de feminitat tingués a l'hora de relacionar-se amb la resta. És un patró de masculinitat que després, d'adult, s'aplica en les teves relacions amb les dones.

Què reclama als poders polítics amb relació a la prevenció d'abusos en infants? Arran del llibre ha pogut parlar amb Pedro Sánchez, amb Pere Aragonès...

...i amb molts d'altres. I no s'ha fet res. Zero. Ara ja tinc clar que no es farà res perquè els nens no computen. És terrible dir-ho, com a afectat que en soc. Ells no tenen veu, els n'hauríem de donar els adults. I els nens no voten, encara que sembli terrible dir-ho. Seria un pressupost immens, el que s'hi hauria de dedicar.

Com s'ha de parlar, als nens i nenes? Com se'ls haurien de plantejar aquestes qüestions?

Doncs miri, cadascú ha de fer el que sap fer. Jo sé escriure i el meu compromís amb aquest tema és la paraula escrita; si ets músic, fes música... i si ets polític, fes política. Tot suma. Cada cop estic més convençut que l'activisme ha de ser, en primer lloc, individual. Pel camí, et vas trobant amb gent que lluita pel mateix que tu i es va fent taca.

Això ha passat amb el llibre?

Sí, i és el que realment em flipa del poder de la lectura i de la literatura! Realment, sé que quan el meu llibre arriba a la tauleta de nit d'algun pare o mare i el llegeix, alguna cosa fa clic i canvia. Els canvis s'han de fer amb el cor. Les societats canvien amb les emocions, més que amb el raonament, i tu has de tocar el cor. Al cap hi ha números, xifres: un de cada cinc, etcètera. En canvi imagina't que el teu fill ve i et diu: "Mama, t'he de dir una cosa i no sé com fer-ho..." Tu t'imagines l'impacte?

Diu que no sent odi cap al religiós que va abusar de vostè, Jesús Linares (tot i que en el llibre no surt mai el seu nom).

Ni odi, ni rancúnia... res, no ho tinc a dins. Ho visc com una mancança, no com una cosa positiva. És que no tens ni energia per dedicar-hi. No tinc prou energia per dedicar-ne una part a l'odi per algú que ja no existeix.

Va morir fa uns mesos...

Dos dies abans que sortís el llibre. I dius: quin senyal és aquest? Qui sí que sent l'odi és la gent que m'envolta i m'estima, que són molt bel·ligerants.

El sentiment que sí que diu que ha experimentat és el de la culpa...

Perquè quan estava succeint tot això, el meu abusador ja s'encarregava de dir-m'ho explícitament. "Veus el que em fas fer?" Sempre acabava les seves sessions rebutjant-me físicament i dient-me això, fent-me sentir brut. Ets un nen de 8 anys, tu no saps el que *fas fer*. Només saps que aquella persona a qui estimes (perquè ja s'ha ocupat de convertir-se en part de la teva família) et rebutja perquè tu li provoques coses que li fan mal. I per tant, relacions plaer, sexe, confiança, culpa, brutícia... tot això. Però no tens un relat perquè el teu cervell encara no està format.

Com definiria la relació amb el seu pare?

Horrible. Era horrible amb nosaltres, tot i que he intentat enfocar-ho només amb mi. Recordo a vegades quan vivíem a Vilassar. Érem tots quatre al menjador fent coses i sentíem l'ascensor: serà ell o no? I començava la tensió. El soroll de les claus del pany era la confirmació que començava el terror.

Al llibre explicita un record del qual no havia parlat mai: els abusos que també havia patit per part d'ell...

Ho tenia bloquejat, és molt estrany. Va sortir poc abans del llibre. Vaig anar a fer un documental a les Canàries sobre tot això, vist des d'una perspectiva diferent. Un dels dies del rodatge amb vaig despertar de matinada i me'n vaig recordar. Van ser una o dues setmanes d'abusos per part del meu pare. Va ser molt pervers. I mai no en vam parlar, com si no hagués passat, que també és una constant.

"La mare va ser qui em va treure d'aquell col·legi, em va abraçar físicament i emocionalment, però això no és el més comú. La majoria dels casos d'abusos passen en el si de la mateixa família"

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

Terratrèmols i pobresa

La naturalesa, que ens ho dona tota, també ens ho treu i fa sentir de tant en tant la seva capacitat destructiva de manera desafortada. El que és habitualment espai de vida es converteix de sobte en espai de tragèdia. El brutal terratrèmol que ha afectat aquesta setmana un important territori de Turquia i de Síria ens ha sobtat per la seva capacitat destructora. Un episodi sísmic brutal i sortosament infreqüent que s'ha esplaiat en un ampli territori tot portant destrucció i mort de manera ingent. Pocs vegades es donen aquests fenòmens amb tanta intensitat i amb epicentres tan superficials com per provocar el dany generat. A dia d'avui, es parla de més de 12.000 morts i de diverses desenes de milers de ferits que col·lapsen els malmesos i escassos hospitals de la zona. El problema és la gran quantitat de desapareguts sota les runes dels edificis esfondrats. Les xifres d'avui només són una mostra de les que hi haurà al final d'aquest drama. Tenint en compte les condicions materials i econòmiques de part de la zona afectada, molts dels morts i ferits ni tan sols es comptabilitzaran. Encara que els terratrèmols no es poden preveure, aquests s'han produït en una zona d'especial magnitud sísmica coneguda. No hi havia previsió que pogués passar, ni cap mesura de contingència preparada per uns estats que, curiosament, tenen poca presència efectiva a la zona i s'han preocupat més aviat ben poc pel desenvolupament d'aquests territoris.

Segurament hi haurà qui atribueixi aquest desastre a les accions imponderables i capricioses de la naturalesa, al

moviment de les plaques tectòniques, a fenòmens que tenen lloc sempre en zones ja molt castigades, com si fos una mena de càstig diví que només admet la resposta de la resignació. Però no és exactament així. La pobresa de la zona té molt a veure amb el col·lapse de milers d'edificis que han sepultat a la gent que hi malvivia, com també de la falta de recursos per fer-hi front. Males construccions en zones de perill sísmic resulten una aposta suïcida, com ho és la incapacitat de resposta d'uns estats

La pobresa de la zona té molt a veure amb el col·lapse d'edificis sepultats i la falta de recursos per fer-hi front

que, justament, estan en guerra en aquesta zona des de fa molts anys. No hi ha progrés econòmic, falta maquinària i els recursos sanitaris hi són gairebé inexistents. És territori del Kurdistan, on l'estat turc lliura una guerra sorda pels occidentals des de fa anys i panys amb episodis de violència extrema. Hi ha moltes armes, però no tot allò que és necessari per a la vida. La temptació de l'estat turc a confondre socórrer aquesta gent amb continuar la repressió i control militar serà molt gran. La situació no és millor al territori sirianès afectat. Aquí l'arribada d'ajut estatal no és possible donat que és zona de guerra i de

control per part de milícies enfrontades al govern de Damasc. No poden esperar cap mena de treva del brutal règim de Bashar al-Àssad. No hi ha ni tan sols corredors segurs per fer-hi arribar l'ajut de la solidaritat internacional. No sabrem mai del tot la brutalitat ni el sofriment que allà s'està produint.

Certament, de vegades la naturalesa es comporta de manera cruel i mata. Quan ho fa en zones pobres i força poblades resulta especialment esfereïdora. Les imatges de desolació i sofriment que ens fan arribar els mitjans de comunicació són per plorar desconsoladament. Però més enllà de la mala sort d'aquesta gent, no hauríem d'oblidar que el que mata especialment és la pobresa i que aquesta no és una casualitat natural, sinó una condemna absolutament humana deguda a formes econòmiques absolutament injustes, però també a governs que practiquen la desídia respecte a la seva gent i que condemnen determinats territoris a l'endarreriment perpetu. Bona part dels efectes terribles d'aquests terratrèmols tenen a veure amb això. No hi ha mitjans de cap mena, els equips d'emergència tarden a arribar, la gent ha de desenterrar els seus morts amb les mans, les ingents multituds que s'han quedat sense sostre pateixen l'hivern i les pluges pràcticament al ras. Més enllà de la indignació dels afectats i de la nostra escassa solidaritat que s'esvairà amb rapidesa, els morts s'enterraran i no canviarà res. Els sàtrapes que governen aquesta gent continuaran essent on són i subjugant-los de manera autoritària i cruel. Al turc Erdogan se li disculpa gairebé tot. No en va, fa una funció geoestratègica de primer ordre. Potser, a no tardar, fins i tot se'l premiï admetent-lo com a membre de la Unió Europea. Ves a saber.



Susanna Barquin

DE ROSSEGONS

Punició

L'any 1984, em vaig matricular de primer curs a la universitat, sense saber que al món hi havia mil ordinadors connectats en xarxa i que Michel Foucault havia mort de sida.

A Espanya es va detectar l'any 1981, i fins al 1984 no es va determinar que les vies de transmissió eren per sang, relacions sexuals i de mare a fill durant l'embaràs, el part i la lactància. La inclinació al reduccionisme va portar a castigar amb exclusió les persones que practicaven el consum de drogues de xeringa i les relacions homosexuals. De fet, hi havia la creença que s'havien contagiats per fer el que no tocava. Michel Foucault, un filòsof de pes i amb gran influència en àmbits socials, havia reflexionat sobre les dinàmiques de poder. El poder, va dir, no passa per un enfrontament entre dominants i dominats, sinó que és present en cada

part de l'entramat social, i s'exerceix de manera subtil en tot tipus d'organitzacions, espais recreatius, lligams íntims o vincles familiars. Aquest micropoder intenta controlar i dominar per a garantir la supervivència dels interessos propis, i ho fa a través del càstig: exclusió, multa, marca i presó.

Vigilar i castigar són les activitats principals del poder. Afirmava que la societat moderna havia transformat l'espectacle en vigilància, a la manera d'un ull universal.

Si Foucault, en comptes de morir a 58 anys, hagués viscut fins a posar-hi 88, s'hauria plantat al 2014, l'any en què es va presentar l'iPhone 6 i va començar l'epidèmia dels *selfies*. Llavors ja hi havia a Espanya el 74,4% de llars amb accés a internet, la immensa majoria amb banda ampla. Al món, tres mil milions d'usuaris d'internet. Segur que hauria aprofundit en les relacions de poder, la vigilància i el càstig en un entorn ampliat. No perdre el temps amb allò que internet ens vigila, que ja ho sabem.

M'interessa més la dimensió punitiva, i concretament la tendència a castigar sense internet els fills quan no es comporten com creu l'entorn que cal fer.

La majoria de les opinions adultes i expertes es posen les mans al cap quan parlen de la quantitat de temps que les persones joves dediquen a "les pantalles", com si la televisió no fos una pantalla: cada persona hi dedica una mitja de 3,5 hores al dia; si descomptéssim els joves que no la miren, els números es dispararien. Castigar sense accés a internet, o castigar sense mòbil, és la versió contemporània de l'exclusió. S'exclou l'adolescent de la seva comunitat. El poder, deia Foucault, organitza el temps de les persones, que queda confiscat per a la producció o per a la presó.

Hi ha una mena de continuïtat entre el rellotge de la feina i el cronòmetre de la cadena, i el calendari de la presó. És així com els poders, els micro també, aconsegueixen societats normalitzades (normals és una altra història).

LLIBRES

EL LLIBRE DE LA SETMANA

Anna Ruiz Mestres

La claredat de les coses fosques

Anna Gual va guanyar el premi Miquel de Palol 2022 amb *Les ocultacions*. El pòrtic és d'A. Vicens i l'epíleg de D. Miquel i entre aquests dos espais, es desplega esplèndida, com un ventall, la seva poesia. L'endrea és tota una declaració d'intencions, "...als avis, àvies, i al diminut ésser que em va viure a dins..." Les cites que precedeixen l'obra són de Bishop, Sexton, Valente... i les tanquen Akhmàtova, i Serrallonga. Un col·lectiu poètic impactant, agosarat i potent.

Els títols dels poemes són sempre un sintagma nominal, a voltes noms concrets, a voltes abstractes, que formen una simbiosi entre el món tangible i el que no ho és, i obren el camí poètic de la quotidianitat vers la universalitat. El fil de la vida s'anirà teixint al costat del de la mort, ambdues omnipresents, com si configuressin el cosmos poètic, com si constatesin que tot és u. Mentrestant, van sorgint les passions, *on tot és pur i res hi sobra*: el seu amor pels llibres, per la literatura i per escriure: *Escriu des d'abans de ser...*

La dolcesa dels records dels que ja no hi són i esdevenen presents en l'invisible. "Cal intuir i no mirar." viuen en el vers. El mestratge d'Anna Gual ens recorda que cal ser conscients de la mort. "Esmolada...mort que ronda la casa." Però també de

la vida... "Existir és excavar." De l'exterior vers al jo més profund "Als marges del Jo hi guardo els amants prohibits."

Delicada i punyent explica la pèrdua de l'ésser que no ha acabat la gestació, tema massa silenciada fins ara, i els versos de tendresa infinita ens parlen del dol de la mare, que s'ha de reconstruir per dins i sentirà com "ha nascut un text dins seu" i la saviesa dels versos ho hauran descrit amb paraules.

Els animals evocuen sentiments, passions i configuren el paisatge. La guineu ferida –astuta, àgil, adaptable–. El petit voltor que trenca el tel de la closca, o el peix espasa que trenca el de l'aigua són vida, però el seu animal preferit és la *Poesia*, i tot envoltat del Penedès que estima: "Qui desxifrarà/ les paraules incrustades als terrossos?"

Anàfores i repeticions construeixen poemes: "Tu/seràs tu/ i només tu/ mil·lennis després de la teva mort." Una puntuació acurada fa copsar bé el missatge. Idees excloents embelleixen el vers, "he encès la tenebra". Diversitat de poemes: narratius, dístics, i versos bisíl·labs, tot s'hi val per engendrar la bellesa, l'esquelet i l'ànima de l'obra.



LES OCULTACIONS

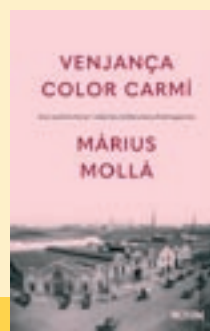
Autora: Anna Gual
Editorial: Edicions Proa
Lloc i any d'edició: Barcelona 2022
Nombre de pàgines: 96

NOVETATS EDITORIALS



'El boig dels ocells'
Care Santos
Columna

Un dels retorns significatius en vista al proper Sant Jordi és el de Care Santos, després de tres anys sense publicar cap novel·la. Ho fa amb aquest relat sobre Eugene Schieffelin (1827-1906), que va tenir la pensada d'introduir als Estats Units, des de la Nova York on vivia, totes les espècies d'ocells que Shakespeare esmenta a les seves obres. Avui, una d'elles és una plaga: els estornells.



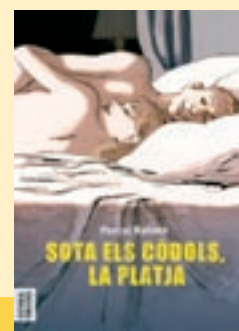
'Venjança color carmí'
Màrius Mollà
Navona

L'autor que es va donar a conèixer amb *L'herència de la terra* amb el pseudònim d'Andrés Vidal ens porta una novel·la ambientada a la Barcelona d'entreguerres, a principis del segle XX. És la ciutat on arriba l'Aurora, que treballava al molí de Capellades i ara vol més oportunitats. Lluitarà per sortir endavant ella i pagar l'escola de l'Iris, la seva protegida. Fins que arriba la tragèdia...



'No soc un dels vostres'
Marc Casanovas
Ara Llibres

Aquesta és la història real d'un cuiner, Àlex Montiel, i de la seva aventura més sonada, l'Aram. Un restaurant que va aixecar passions (a favor i en contra) en la Barcelona preolímpica, que va durar només 7 anys però que en certa manera va marcar una època. Montiel, l'*enfant terrible* d'aquell Aram, dona el seu testimoni en aquest llibre del que podríem considerar periodisme literari.



'Sota els còdols, la platja'
Pascal Rabaté
Ed. Finestres

Deia el lema dels revolucionaris del Maig del 68 que sota les llambordes dels carrers hi havia la platja. Aquesta novel·la gràfica juga amb la famosa dita, canviant-la pels còdols. Els d'una platja de la Bretanya francesa, en aquells mateixos temps. S'acaba l'estiu i uns joves de famílies benestants han de decidir què volen ser de grans: hereus d'una moral burgesa o renovadors llibertaris.



'Els beneficis de la lectura en veu alta'
Diversos autors / Enciclopèdia

Fa pocs dies que s'ha celebrat el Dia Mundial de la Lectura en Veu Alta, i per commemorar-lo Enciclopèdia publica aquest llibre de David Bueno, Anna Forés i Antoni Ruiz. Partint de les enquestes que es van realitzar a més de dues mil persones amb menors a càrrec, la ciència valida un fet: que llegir en veu alta ajuda a consolidar els aprenentatges. És a dir, que llegir és entendre.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

263


 CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA
CNL D'OSONA

LÈXIC

Expressions amb can i cal (V). La idea del desordre

Tenir ordre en la vida, a casa i a la feina és important. Més que important, essencial per anar més tranquil i no entrebancar-se contínuament. No sabem per quina raó hi ha moltes frases fetes amb *can*, *cal*, *ca la* per expressar el desordre i cap per expressar l'ordre. Curiós, oi? En l'article anterior ja en vam veure una: *semblar can Giracamises*. Segur que us sona. Però n'hi ha moltes més.

Per exemple, en un lloc on la gent no s'entén es pot dir que és *ca la Quica*. O *can Bogeria* o *can Garlanda*. Si la mestra se'n va de classe i els alumnes fan merder, l'aula es converteix en *can Xauxa*, tothom fa el que vol i crida a ple pulmó. Per als negocis també s'usa *can Seixanta* o *can Taps*. Solen fer referència a les botigues i a les empreses malendregades o bé on regna el caos. Per cert, de can Seixanta hi ha una història. Es veu que era una fàbrica de teixits del Raval de Barcelona, al carrer de la Riereta, als números 18, 20 i 22, més concretament. Era molt més

coneguda pel desordre que pels seus productes. Segons el periodista Josep Maria Huertas Claveria, la suma de 18, 20 i 22 va donar nom a la fàbrica i de retruc a l'expressió que és tan popular. Per cert, can Taps era una taverna del Poble Nou de Barcelona, on avui hi ha el Cementiri Vell, i quan diem "Se n'ha anat a can Taps" indiquem també que algú ha mort o que un negoci ha fracassat.

Dels llocs malendregats, també se'n diu que són o semblen *can Penja-i-despenja* –segons el *Gran Diccionari de la Llengua Catalana* té el valor de casa de préstecs i el d'encants (lloc on es venen objectes vells), a més del que hem dit primer. A un lloc on tothom fa el que vol se li posa l'etiqueta de *can Pixa-i-rellisca* (o *can Pixa*): "Això és can Pixa; algú hi haurà de posar ordre". Cal dir que moltes d'aquestes expressions són intercanviables. Finalment, podem assegurar que "*Aquí és com a can Maneu, que tothom mana i ningú no creu*". Visca l'anarquia!

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

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

www.cpnl.cat/xarxa/cnlosona/

ELS MILLORS MINUTS DE LA NOSTRA VIDA

Jordi Remolins

Progressant
com els
crancs

No m'agrada l'evolució. Potser només és nostàlgia, però sovint allò que molta gent

considera com a progrés a mi em resulta insuportable i fins i tot repel·lent. Per això em va costar moltíssim portar un telèfon mòbil a sobre, i quan finalment vaig fer-ho ja no vaig deixar que m'enredessin altre cop a canviar-lo per aquesta mena de pantalla a la qual cada vegada veig més gent enganxada com si hi haguessin de descobrir el secret de la vida. En realitat l'únic que hi troben sovint és a un imbècil fent una coreografia ridícula al so de qualsevol cançoneta estúpida de moda. Però si encara poguéssim compaginar els mòbils amb les botigues de discos, els videoclubs, i sobretot la secció de còmics que disposava qualsevol llibreria, podria arribar a creure que hi ha solució per a aquesta societat tan

Il·lustrada que ens està quedant.

Sovint encara somio que entro a la impremta Maideu, can Valentí, la Filatèlia, l'Arkham o la Comercial

Prat de Ripoll, i que hi tenen el reguitzell de patufets del *Capitan Trueno*, *El Cachorro*, *El Jabato*, el *Corsario de Hierro*, *Spiderman*, *El Motorista Fantasma*, *Mortadelo*, *El Papus*, *El Jueves*, *Torpedo 1936* o *El Víbora*, que durant tres dècades em van fer gastar algunes pessetes i moltes més estones de lleure, revisant les seves pàgines. El nom que popularment donàvem a aquells artefactes gràfics provenia del TBO, una revista catalana que des de 1917 va estar-se publicant fins a arribar gairebé al segle XXI. A casa m'expliquen que quan passava pàgines i arribava a l'invent del professor Franz de Copenhague, assenyalava la seva imatge calba a l'extrem esquerre de la pàgina i deia "el nen". De fet, encara ara quan obro EL 9 NOU i trobo la meua foto (bastant horrible, per cert) encapçalant algun article d'opinió, faig exactament el mateix comentari.

La unió dels fanzins Hamelín (Iruña) i Octopus (Gasteiz) va afavorir que el 1987 aparegués un artefacte que va manllevar irreverentment el nom de TBO, readaptant-lo com a TMEO. Diversos autors *underground* hi van confluïr en el que va acabar sent una pedrera per a revistes de còmic més convencionals. La provocació va convertir-se en la marca de la casa, tal com van practicar des dels primers números Mauro Entrialgo, Álvarez Rabo, Santi Orue, Ata, o els irrepetibles Piñata i Furillo, posant a prova les ànsies segrestadores de premsa d'un Estat espanyol que per molt menys va moure els tentacles per treure dels quioscos l'edició 1573 d'*El Jueves*, on els ara monarques d'aquell país apareixien copulant en un dibuix a la portada. Afortunadament, el TMEO encara és en algunes llibreries especialitzades, sobretot d'Euskadi, o bé en subscripció per correu.

I és que ja ho deia al principi, que el progrés no pot ser bo, quan partits com el PSOE el tenen tot el sant dia a la boca.

Dijous, 4 de juny de 1987
Apareix la primera edició del TMEO

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

NORAH JONES
'Come Away with Me'
Blue Note, 2002



L'èxit mundial de *Come Away with Me* va ser una de les grans sorpreses musicals de començaments del segle XXI. Representava el disc de debut d'una noia molt jove, Norah Jones, de 22 anys, amb 14 cançons, algunes compostes per ella, amb una música que es movia tranquil·la i pausada entre el jazz, el pop acústic, el soul i una mica de country, una veu seductora amb un bon domini del piano i acompanyada per excel·lents músics de jazz. I amb la producció d'un dels grans, Arif Mardin, que sempre sabia el que es feia. Hi havia, a més, una curiositat: Norah Jones era filla del famós citarrista indi Ravi Shankar. Total, que amb el temps es va convertir en un disc súper vendes a escala planetària, tot i que en principi no sembla gaire comercial, i es va endur cinc Grammys. El disc és ideal per escoltar-lo tranquil·lament de nit al sofà de casa. La primera cançó és

una de les joies, "Don't Know Why", composta pel guitarrista habitual de Jones, Jesse Harris. L'altra joia és la que porta el nom del disc, "Come Away with Me", escrita per ella. Totes dues cançons van ser molt radiades. L'altre tema que destaca és "Nightingale", també compost per Jones. I també s'hi pot trobar alguna versió, com el "Cold, Cold Heart" de l'històric cantant i guitarrista de country Hank Williams. Un disc ideal per a qui no vulgui gaire soroll.

EL TEST

David Costa



Primer instrument que vas tocar? La bateria. **Primer grup del qual vas formar part.** Insomnia, un grup de rock urbà. **Primer concert en directe.** Va ser a la festa major de la Guixa amb Insomnia. **Curiosament, assajàvem al mateix centre cívic de la Guixa.** **Primer disc que et vas comprar?** Va ser el *Nevermind*, de Nirvana. **Quants discos tens?** Aproximadament, uns 300. **Salva'n tres (de discos).** El *Get a Grip*, d'Aerosmith; el *Black disc*, de Metallica, i el *Cova de Iladres*, de Pàrking. **Grups o músics de capçalera.** Metallica, Aerosmith i The Beatles. **Un concert (com a públic) per recordar.** Metallica al Palau Sant Jordi de Barcelona, crec que l'any 2007.

NOTES

Compte enrere pel tercer disc de Lildami amb 'M'és igual'

El vallesà Lildami continua essent el rei del pop urbà català, no para quiet i aquesta setmana ha publicat *M'és igual*, el primer avançament del que serà el seu tercer disc, que es publicarà a finals d'aquest mes. En aquest nou *single*, que arriba després de l'èxit de *Supermercat* (la cançó en català més reproduïda a YouTube i a les ràdios catalanes el 2022), Lildami fa un crit en contra de la mentida de les xarxes socials i, amb la seva ironia habitual, proclama que tant li fa el que la gent publiqui a les xarxes. La cançó és una producció de Genís Trani i té un aire pop amb vestit de música urbana. Com ja és habitual, el tema arriba acompanyat d'un videoclip ple d'humor on el més important és "la música i les històries, no la parafernàlia que



les envolta". Curiosament, la cançó es va publicar després que Lildami patís l'atac d'un *hacker* al seu Instagram (un atac simulat, cal dir-ho) i en pocs dies ja col·lecciona milers de visionats. Lildami lidera l'escena urbana catalana més pop i és conegut també com a jurat del *talent show Eufòria* de TV3. Pel que fa al tercer disc del raper de Terrassa, es publicarà el 23 de febrer i es titularà *Dummy* (es pronuncia "Dami"), el típic ninot que utilitza el sector automobilístic per fer proves. *Dummy*, segons el mateix Lildami, simbolitza fins a quin punt la seva carrera "ha obert camí per a la creixent escena de pop urbà que li ve darrere".



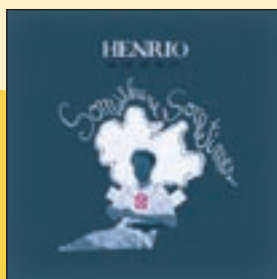
NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



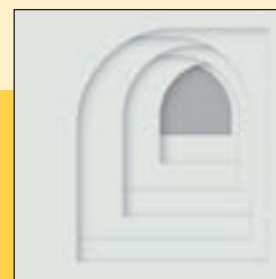
ORIORL TONIATTI
'No Limit'

El cognom segur que us sona. I és que l'Oriol és fill del mític Jordi Toniatti, un dels grans noms de la cançó i l'animació infantil a Catalunya. L'Oriol, a més, fa de bateria amb el seu pare –quan actua en format banda– i també s'encarrega de les baquetes amb projectes com Sara Terraza, Pepet i Marieta, La Perdiu Spencer o Àlex Pérez. A *No limit*, però, el seu debut en solitari, deixa la bateria i canta en català, anglès i castellà (amb una tessitura característica molt aguda) i toca la guitarra bastint unes cançons que el converteixen en un nou bandautor rocker.



HENRIO
'Somewhere, Sometimes'

Fa cinc anys l'igualadí Enric Verdaguer va debutar publicant *Moonstruck*. Ara es fa dir Henrio (el seu nou nom artístic) i ha reaparegut amb un discàs de folk titulat *Somewhere, Sometimes*. El treball arriba després que Verdaguer hagi fet una estada de quatre anys a Liverpool i d'haver estat també la veu de l'última gira de la pianista Clara Peya. El nou disc, escrit en català i anglès, sorgeix –segons el mateix Henrio– a partir dels sentiments viscuts arran de la tornada al país d'origen. El primer *single*, *Blue in Your Eyes*, és preciós i hi canta a duet amb Eliot Alma.



SELMA BRUNA
'Dorsal'

La cantant del trio Marala Selma Bruna debuta en solitari amb *Dorsal*, un disc coproduït entre ella mateixa i Pedro Campos (guanyador d'un Grammy Llatí per *Calambre*, de Nathy Peluso). El treball és curiós, ja que es tracta de música pop però gravada amb una coral única creada per a l'ocasió amb més de vint veus professionals amb noms com els de Sandra Monfort, Clara Fiol, Lucas Delgado, Amaia Miranda o Anna Ferrer, entre d'altres. L'àlbum inclou nou peces i té una portada espectacular. Això sí, de la caràtula només en podreu gaudir en el format físic.

SALUT I NUTRICIÓ

Consumer / AMIC

Menjar bé per viure millor

Cuidar l'alimentació és clau per millorar la nostra qualitat de vida

Els hàbits sedentaris i l'alimentació poc saludable són dos factors de risc de patir sobrepès i obesitat, així com les malalties cròniques associades. El conjunt d'aquestes patologies estan, de fet, entre les principals causes de morbiditat i mortalitat en el nostre entorn. Per contra, portar una dieta saludable i fer activitat física de manera habitual són els principals factors de promoció i manteniment d'una bona salut durant tota la vida. Per impulsar aquests bons hàbits, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) va publicar recentment un informe amb recomanacions dietètiques, que ara impulsa amb la campanya "Menjar bé per viure millor".

Segons explica l'AESAN, una alimentació saludable és aquella en la qual predomina el consum de productes frescos i de temporada, i es redueix la ingesta d'aliments processats i ultraprocesats amb alt contingut en sal, sucres afegits i greixos saturats.



Les recomanacions dietètiques per portar una alimentació saludable i sostenible es poden resumir de la següent manera:

- Augmentar el consum diari de productes d'origen vegetal.
- Donar preferència als cereals de gra sencer

(integrals) i a greixos saludables.

- Beure aigua de l'aixeta sempre que sigui possible.
- Reduir el consum de carns processades, greixos saturats, sucre i sal.
- Fer activitat física i reduir el sedentarisme.

ESPORTS

Eva Remolina / AMIC

Avantatges de fer servir els bastons de tresc

Els bastons de tresc o muntanya són un accessori bàsic en l'activitat de senderisme

Aquests pals, a diferència dels que es fan servir en l'esquí, solen ser plegables i poden per tant adaptar-se a l'altura de cada usuari.

Per triar un bastó adequat, cal fixar-se en els materials de fabricació. Aquests poden ser tant d'alumini com de carboni, cadascun amb els seus avantatges i inconvenients. Els de carboni, per exemple, són molt més lleugers; no obstant això, el preu és superior i no són tan resistents. Els punys, per la seva banda, poden ser de goma, escuma o cautxú. Són més aconsellables els de cautxú perquè transpiren millor, a part que queden més ben fixats i per tant ens proporcionaran més seguretat.

En els bastons ens permeten fer més quilòmetres en el mateix temps i cansar-nos menys, però això sí, cal saber utilitzar-los de manera adequada.

Alguns dels avantatges que ens aporta l'ús dels bastons:

- Alleuja la pressió als genolls i la columna.
- Aporta equilibri.
- Es pot temptejar el terreny pel qual s'ha de passar.
- Ajuda a defensar-se davant l'agressió de certs animals (si és el cas).
- Dona suport en cas de caigudes.
- Facilita els ascensos i els descensos.

La tècnica és senzilla, però cal acostumar-s'hi. El primer que haurem d'aprendre és a mantenir una bona postura. Això s'aconsegueix ajustant el bastó a una altura que ens permeti tenir els braços en un angle de 90 graus. Després, haurem de caminar alternant els braços i les cames. És a dir, el bastó dret es mourà conjuntament amb el peu esquerre i viceversa.



A més a més, cal saber com anar modificant la posició dels bastons en funció del terreny en què caminem. Mentre que en un terreny pla i tal com dèiem cal mantenir-se alçat i amb els braços en angle recte, en terrenys descendents haurem d'allargar els bastons de cinc a vuit centímetres, mentre que en les pujades haurem d'escurçar-los els mateixos centímetres.

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

L'ALTRA CULTURA DEL NO

9.605, 6.420, 3.145... No són números de loteria, encara que en el fons són diners. Són els milions d'euros que han declarat com a beneficis el Banc Santander, el BBVA i CaixaBank. Sumats als guanys del Banc Sabadell i els de Bankinter, 20.582 milions d'euros. No hi ha res a objectar que els bancs, com les empreses, aspirin a obtenir beneficis. El matís és què estan disposades a oferir a canvi unes entitats que gestionen els diners de tercers i espera l'empara de la societat quan van mal dades.

No fa tant de temps, tot just deu anys, l'embriaguesa bancària va fer necessari un rescat amb diners de tots per tancar el forat de la febre del totxo. Un grup de caixes d'estalvis es va contagiar d'aquesta febre i els mals resultats i un corrent d'opinió de vegades prefabricat en va portar a la desaparició. No sense abans passar per un rescat. Van ser 60.000 milions d'euros dels quals l'erari públic només n'ha vist retornats 6.000. Amb prou feines un 10%. Recordar això sembla una ofensa per als partidaris de l'amnèsia financera. Els mateixos que miren cap a una altra banda quan els mateixos bancs afavorits per aquell rescat s'acarnissen amb qui no paga les quotes de la hipoteca.

Deu anys després, camí de completar-se un procés de concentració completament contrari als criteris més liberals de la lliure competència, els guanyadors d'aquella crisi, els que van poder comprar quota de mercat a un euro i amb la garantia que si l'operació els sortia malament tindrien suport públic, estan guanyant més diners que mai. Ho ha pogut aconseguir a llocs d'uns tipus d'interès que han crescut a conseqüència d'un diagnòstic interesat sobre els motius d'una inflació. Emulant l'efecte coet ploma dels carburants, les entitats s'han apressat a aprofitar la pujada de tipus per incrementar el preu dels crèdits, però amb tanta pressa s'han descuidat (o no...) de remunerar millor els estalvis. Vent de cua per a uns beneficis mil·lionaris. I un repartiment de dividendes ben suculent. Més premi a l'accionista que a l'estalviador.

Vet aquí que els que van parar la mà quan anaven mal dades s'han convertit en els grans valedors de la cultura del no que tant critica l'establishment.

La banca, amb beneficis rècord, diu no a pujar la remuneració als dipòsits, diu no a posar el fre a la pujada de costos hipotecaris i diu no a un impost amb el qual revertir a la societat part del que li està manllevant quan ni remunera ni limita. No a tot.

Suposadament, les regles del joc financer donen un paper essencial a la banca en el moviment dels diners que es converteixen en activitat econòmica. Amb els diners dels bancs, les empreses que obtenen crèdits poden fer inversions, créixer i generar ocupació. Així que, segons la versió que la banca està fent estendre, un impost suposa distreure diners que es destinarien a aquestes finalitats. El plantejament no deixa de ser fal·laç si es té en compte que, en realitat, el que està creixent són els beneficis i els dividendes que es paguen als accionistes. Els costos dels crèdits a les empreses s'ha encarat i, com que s'ha encarat i els bancs fan més

negoci per cada operació, s'endureixen les condicions per concedir-ne. Més cultura del no. Es poden distreure milers de milions a recompensar els accionistes, però no a les empreses, als estalviadors i tampoc a l'Estat. L'impost tindria un impacte sobre els resultats dels bancs de 1.190 milions d'euros. Sobre 20.000 milions de benefici és menys del 6%. Un cost limitat, però sobre el qual ja s'anuncien recursos judicials.

Tots els indicis apunten que la gran banca mantindrà en els propers mesos la mateixa política de cobrar molts interessos per concedir premis i pagar poc, o gens, per premiar els estalvis. Mentre que a la resta d'Europa ja s'estan començant a veure alguns retorns pels efectes de les pujades de tipus d'interès, a l'Estat espanyol els responsables d'entitats bancàries tendeixen a fer l'orni quan se'ls pregunta quan començaran a remunerar els dipòsits. No és estrany que els petits estalviadors estiguin fent cues a les sucursals del Banc d'Espanya per comprar lletres del tresor. Les cues s'han convertit en una de les imatges que marquen aquest principi de 2023, i hauria de ser un toc d'alerta per a les entitats financeres. Els estalviadors comencen a mirar-se-les amb recel. Potser sigui la conseqüència d'haver retallat tant com han pogut el servei als clients, agregar comissions per qualsevol cosa amb el pretext que els tipus d'interès estaven baixos i necessitaven noves fonts de negoci (que no hagin tret les comissions quan els tipus d'interès han pujat demostra la falsedat de l'argument) i negar-se finalment a remunerar els estalvis.

Hi va haver un temps en què hi havia unes entitats que, com a mínim sobre el paper, tenien una missió de servei a la societat. L'exercien des de la proximitat i a través de les obres socials intentaven revertir part del seu negoci. És cert que van jugar a ser bancs i que els interessos polítics les van acabar pervertint. Però en comptes de modificar les regles del joc es va optar per posar-hi fi, amb el consegüent efecte sobre la competència que porta camí de crear un altre sector amb oligopoli, amb clares mancances en l'atenció als clients. El càstig a les caixes ha acabat sent un càstig a tota la societat.



INDICADORS

Recel empresarial

Les expectatives empresarials sobre la marxa del negoci per al primer trimestre del 2023 registren un saldo de -3,8 punts. El 15,1% dels gestors considera que la marxa del seu negoci serà favorable, mentre que el 18,9% opina que serà desfavorable. El 65,9% restant pensa que es mantindrà estable. Són dades de l'enquesta de clima empresarial de l'Institut d'Estadística de Catalunya.

Un PIB resistent

El PIB català va créixer un 5,5% l'any 2022, segons l'estimació avançada de l'Institut Nacional d'Estadística de Catalunya (Idescat). Així, per segon any consecutiu, l'economia catalana es recupera després del sotrac de la pandèmia, tot i que els nivells d'activitat encara són lleugerament per sota dels de 2019. L'últim trimestre el creixement va ser del 3,3% anual i del 0,3% intertrimestral.

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Faules

A mi sempre m'ha agradat pensar que la vida de les persones està regida per dos guies. Un exterior i l'altre interior. El primer és el que regeix les nostres conductes i ens permet adquirir nous coneixements, i per tant noves capacitats; el segon, en canvi, neix amb nosaltres i només podem aspirar a fer-li espai i a saber-lo sintonitzar adequadament quan necessitem la seva ajuda. També cal tenir en compte que de la mateixa manera que el guia exterior pot patir interferències o influències externes, el guia interior ens connecta amb la nostra essència o part més pura.

És des d'aquí que anem formant o descobrint els nostres valors i els pilars de la nostra personalitat. Quan ens sentim bé amb el que escoltem, diem o fem és que estem alineats amb aquesta cadena de valors i això ens omple i dona sentit a la nostra vida.

Les faules juguen un paper molt important en aquesta descoberta. Si poso atenció en les coses que em defineixen i em mouen en el meu dia a dia puc adonar-me que tenen una relació molt estreta amb algunes històries que vaig escoltar quan era nen. Alguns d'aquests contes infantils van quedar a l'oblit o van passar desapercibuts, però en canvi d'altres m'han acompanyat fins al dia d'avui.



Segur que moltes vegades que he estat a punt de tirar la tovallola o m'he ofegat en un mar de dispersió m'ha ajudat la constància de la tortuga que va guanyar la llebre en una cursa aparentment desigual. Són missatges molt simples, però que quan els rep un infant poden activar molts mecanismes inconscients i deixar marques molt profundes.

No fa pas molts anys vaig descobrir que aquesta constància o necessitat de perseverar els japonesos l'encapsulen en la paraula *kaizen*, que ens recorda la importància d'aplicar una millora contínua a través de petites accions que estiguin al nostre abast.

En el conte de la cigala que es passava l'estiu cantant i no procurava per l'aliment i l'amagatall per passar l'hivern m'hi sentia identificat cada vegada que posposava algunes coses més del compte. El fet de procurar pel dia de demà no ha d'esdevenir una obsessió, però ben segur que aquesta història m'ha ajudat a no esperar que els altres facin la feina per mi. Quan no feia els deures de

l'escola m'imaginava la cara de la formiga quan renyava la cigala i el sentiment de culpabilitat em posava les piles.

Cada falla és com un sensor, i quan detectes les que et ressonen més ja saps de quin peu calces. En una societat en què les paraules *agile*, *scrum* o *sprint* estan a l'ordre del dia cal trobar un equilibri amb alguna fórmula que ens protegeixi de l'estrès. El missatge que ens donen els tres porquets quan es volen protegir del llop és clar: "Si no vols deixar-te engolir per les adversitats fes uns bons fonaments i estigues preparat". Vivim en una societat que premia la immediatesa i la versatilitat i reconec que jo defenso que cal ser flexible i obert al canvi, però sempre que puc intento edificar sobre una bona base.

Finalment, si hagués de triar una falla escolliria la del plat de fusta. En aquesta història, quan el pare arracona l'avi a la cuina amb un plat de fusta perquè li tremolen les mans i tot sovint fa trencadissa s'adona que el seu fill comença a tallar en una fusta els plats i coberts que ell necessitarà quan sigui gran. Això li obre els ulls i descobreix el principi de "tal faràs tal trobaràs".

Tot plegat són petites lliçons de vida molt bàsiques, però que a l'edat adequada poden deixar-nos encarats en la direcció que volem i despertar aquest guia interior perquè no perdem el nord. I com es diu en aquesta part de la història, "conte contat, conte acabat".

HORÒSCOP

Imma del Destí

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Tindreu energia i força per fer el que vulgueu, només cal que ho tingueu clar. De fet, si les idees estan clares no hi haurà res que us pari. Cal tenir present que us donarà per cuidar el vostre cos, podeu començar a fer esport d'una manera més controlada i conscient. Us pot anar molt bé. És important que us hi dediqueu amb ganes i força.

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

Estareu segurs de vosaltres mateixos i us anirà bé, tot i que les sortides de caràcter poden ser massa explosives. Cal que ho tingueu en compte, perquè gaire descontrol us pot portar a tenir malestar amb les persones del vostre entorn. Compte amb la conducció, ja que anireu distrets. També heu de saber que necessiteu estar tranquils en el camp de les emocions i descansar més per estar millor.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Els vostres pensaments seran complicats. Tindreu tendència a embolicar les vostres idees i us costarà trobar solucions. Sobretot no us desespereu i respireu fort. Procureu deixar les decisions importants per a altres moments. Cal estar pendents dels diners, cosa que us pot costar una mica. La comunicació i el diàleg seran com els pensaments, un bon garbuix. Mireu de centrar-vos i parlar després de pensar bé.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Tindreu despeses a casa, controlades o no, però sí que us donaran una mica de malestar pel fet que no sabreu com assumir-les. Cal que us feu càrrec que a vegades les coses s'espantllen i alguna cosa s'hi ha de fer. Podeu tenir discussions amb els pares, cosa no massa bona, però sempre la podeu evitar si realment voleu fer-ho.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Estareu serens per prendre bones direccions i enfocar-vos bé en la feina i els estudis. Cal aprofitar-ho i mirar endavant per treure el màxim profit de la situació, tot i que els dubtes us poden envair. Haureu d'esforçar-vos per mantenir les idees clares i anar directes al vostre camí principal. Deixeu-vos ajudar per la família i no us atabaleu.

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

Tot us va en direcció a la feina i als canvis que voleu fer en aquest aspecte. Cal ser pacients i saber esperar el moment per fer moviments, ja que anar a la desesperada només us pot portar problemes. El millor seria que aprofitéssiu el temps per gaudir de les petites coses que us dona la vida i anéssiu agafant moments que puguin ser bons records. La família estarà orgullosa de vosaltres.

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

El camp de la parella pot ser complicat, amb ruptures o situacions límit. Quan les coses es presenten així el millor és no fer gaires moviments estranys i donar temps per calmar les aigües. Així podreu pensar amb claredat, encertant la decisió que es prengui, si s'ha de prendre. El que podeu fer és viatjar, ni que sigui en el pensament, perquè us alliberarà molt sentir-vos en camp obert.

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

Tant en el tema emocional com en els diners les coses us aniran bé. Us serà fàcil tot i us sentireu plens i valents per fer el que us convingui. Per gota que sigui possible parleu dels vostres sentiments i del que realment voleu a la vida. Si ho feu fins i tot podreu descobrir aspectes importants que us faran ser més feliços. Endavant i força.

Del 10-02-2023 al 16-02-2023

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Tindreu molt geni davant de tot i costarà que les persones del vostre entorn ho portin bé. Les conseqüències seran enrabiades i mals moments que s'hauran d'arreglar o acceptar. Podeu aprofitar el mal geni per agafar energia i començar amb força projectes que us convenen relacionats amb la feina. No us trenqueu el cap amb ximpleries i mireu de pensar a enfocar el geni en coses positives.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

No us costarà gens posar les coses al seu lloc i buscar la manera d'encaixar la vostra vida d'una manera factible. Si teniu ganes de viatjar, feu-ho, que us anirà bé. Si no, podeu informar-vos de cap on podríeu anar i fer plans per al que hagi de venir. El més important és que estareu serens i sabreu veure la part positiva de tot.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Els amics us poden portar algun problema i serà difícil que pugueu triar a qui voleu al costat o a qui no. Heu de ser conscients que si una persona no us aporta el que necessiteu i no us hi sentiu còmodes, podeu buscar la manera d'apartar-vos-en i no carregar-vos de res que no us pertoqui. Tot serà més fàcil i millor fet així. Ser directes i clars.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

La remoguda que portareu a sobre serà important i en alguns moments se us pot complicar tot una mica. Heu de ser capaços d'anivellar-vos i centrar les vostres forces de manera natural. El camp que tindreu més tocat és el de les emocions, dels més complicats de dominar. Cal que no hi poseu barres i accepteu el que es mogui amb calma i sense por.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

'Aftersun'

De Charlotte Wels



Aquest film escocès independent s'estrena als cinemes havent passat ja per diversos festivals i deixant un rastre de bones crítiques sorprenent. En aquest cas, sembla que li fan justícia, car ens trobem amb una obra que explota cada recurs encertadament, esprement al màxim els seus mitjans.

Primer de tot, és innegable que ens trobem davant un film intimista i personal; la quantitat de personatges, l'argument i la posada en escena així ho demostren. Ara bé, aquesta posició no és sinònima de candor o escalfor. De fet, el film és fred. Una altra pel·lícula molt adient per fer la comparació és *Estiu 1993*. En tots dos casos parlem de la història d'una nena durant un estiu, amb una intenció retratista més que filar una història. Carla Simón, però, parteix d'una exposició directa; la càmera no té filtres, l'enfocament és naturalista. Així doncs, sentim l'escalfor dels personatges, ja que és una família que fa el que pot amb el que té, els espectadors connectem directament amb aquestes emocions humanes.

Aftersun, però, es desenvolupa a partir d'elements artificials: una videocàmera digital, un hotel turístic per a *guiris*, jocs recreatius, piscines, parapents... Connectem amb les emocions reprimides dels personatges, és una negació, un allunyament del seu interior emocional. La

protagonista actua amb una maduresa molt més gran de la que marca la seva edat, i són poques les debilitats que mostra, sap què vindrà i ho accepta. Però el que veiem és el record fred de l'adult protagonista; una que hauria volgut conèixer el misteri del seu pare, traspassar aquella avinentesa racional, mostrar-li tot el que hi havia per dins.

I és en els plans d'esquena del progenitor, en els seus silencis, en les seves postures de taitxí... on descobrim l'home per descobrir, aquell que aguanta un rerefons vital obtús d'una profunda tristesa però indesxifrabla per la filla. Compartim la frustració d'ella, i aquesta és la nostra connexió amb els personatges: una de frustrada i amatent, que vol però no pot, que busca i no troba. No és la càmera digital la millor representació de tot això? Càmera que, per cert, també es mira el pare durant la nit. Com anorrear, doncs, aquesta barrera, aquesta fredor?

Aftersun és més sobre què no es diu i què no passa que no pas del que és; dit d'altra manera, no és per tots els públics. Qui pugui, però, abandonar-se honestament en el seu metratge, hi trobarà una veritat tan real com incommunicable; o limitant-me al que puc designar: unes imatges que perduraran incòlumes en la seva ment.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



Toti Soler arriba al 33è Jazz Granollers Festival

'Els dits de la música'. Toti Soler. 33è Jazz Granollers Festival. Casino de Granollers. Divendres, 10 de febrer, 22.00h. Toti Soler arriba aquest divendres al Casino de Granollers per fer un recorregut pel seu exquisit univers musical –personal, sensible i profund– a través de les seves composicions més recents i d'una selecció dels millors temes que ha escrit durant els gairebé 60 anys de dedicació a la guitarra i a la composició.



'Teràpia integral', a L'Atlàntida

'Teràpia integral'. Sala Ramon Montanyà de L'Atlàntida, Vic. Diumenge, 12 de febrer, 20.00h. Tres persones s'apunten a un singular curs intensiu de quatre setmanes per aprendre a fer pa. És la sinopsi d'aquesta divertida comèdia protagonitzada per Abel Folk, Àngels Gonyalons, Roger Coma i Laura Porta, i la col·laboració de Jordi Martínez.

CINECLUB



CINECLUB VIC
14 de febrer - 20h
Espai ETC

'El sostre groc'

Catalunya, 2022. Dir.: Isabel Coixet. El 2018 un grup de dones van presentar una denúncia contra dos professors de l'Aula de Teatre de Lleida per abusos sexuals ocorreguts entre el 2001 i el 2008, quan elles eren adolescents. La denúncia va arribar massa tard, el cas havia prescrit i es va arxivar. Però els seus testimonis estaven obrint portes a llocs on, potser, no tot estava perdut. La llavor d'*El sostre groc* es troba en un article periodístic del diari *Ara*. Després de llegir-lo, i en col·laboració amb els seus autors, Isabel Coixet contacta amb les dones protagonistes i tira endavant aquest modèlic documental on trobem una denúncia contundent del cas i també la voluntat de reflexionar sobre els mecanismes socials que continuen permetent aquests crims. Coixet tracta les protagonistes amb un absolut respecte i és capaç de gestionar un material fàcilment inflamable sense caure mai en el sensacionalisme. Un document imprescindible, tan dolorós i punyent com necessari.



AC GRANOLLERS
Divendres 10 - 19h VO
Dissabte 11 - 18h VO
Diumenge 12 - 19h VO
Cinema Edison

'Los hijos de los otros'

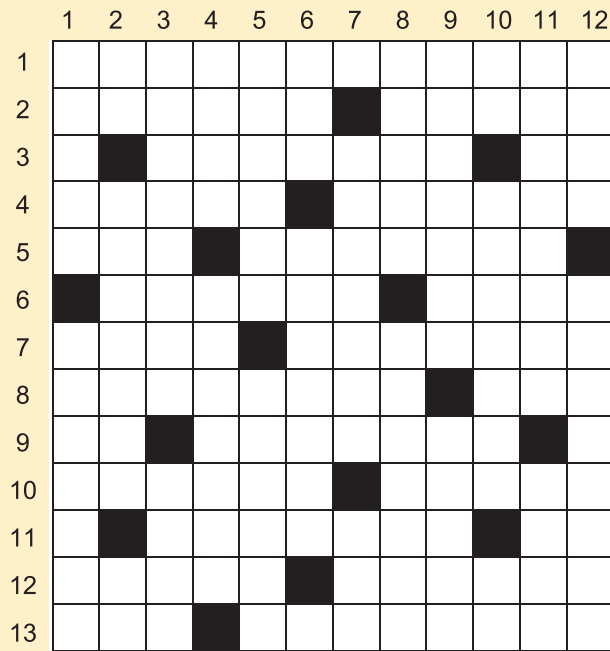
França 2022. Dir.: Rebecca Zlotowski. Drama. VO francès. Rachel té 40 anys i no té fills. Li encanta la seva vida: els seus alumnes d'institut, els seus amics, els seus exs, les seves classes de guitarra. Quan s'enamora d'Ali i s'encapritxa de Leila, la seva filla de 4 anys, Rachel la cuida i la vol com si fos seva. Però voler els fills d'uns altres pot comportar un risc... Un emotiu drama feminista que parla dels límits de l'amor maternal.

PASSATEMPS

MOTS ENCREUATS _ Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. És tan poca cosa que no hi ha manera de saber en què consisteix / 2. Pispats a traïció, d'esquena. Un armari francès?: no ben bé, és per les escopetes / 3. La paorosa. Evolució vers el silenci definitiu. Oli a menys de 50, veritat? / 4. Aquella manera que té la Sofia d'alterar-se. Per semblar ambre és així / 5. Apotema mancat d'argument. Ones i més ones torturant-me el cap / 6. Més vella que una coral. Assemblea legislativa russa / 7. Viu a la mar, entre grecs i turcs. De les potències que no eren tan potents separades / 8. Ardent com un dia calorós amb xador. A l'ànima de tot pispa / 9. Perifèries de Connecticut. Mula capa de córrer d'esquena. Un i gràcies / 10. Prengueren per costum. Refer la roba perquè no es vegin els crios / 11. Cinquanta i més gràcies. Si ho hem de ser, diguem la veritat. Una vida sense alcohol / 12. Plega de mala manera per culpa d'un toll. Em tronxo, amb un capellà com aquest / 13. El francès m'anima quan el perdo. Confluència en l'elecció.

VERTICALS: 1. Esmoli per sota. Descarrega de l'acusació d'una antiga responsabilitat / 2. Limiten la natalitat. Ensopits per culpa de l'interruptor. Més determinat que un / 3. Mite eròtic del lesbianisme barroer. L'Anka quan feia la verticalal Dyr / 4. O agafes el transport públic o explota. Faria malbé, i per això tot t'ho daria / 5. És públic que s'oposa al partit conservador anglès. Herba que ens cruspim a pessics / 6. Ars enfilandi. Quan Terrassa encara no existia ell ja hi era, assegura. Marxa de Calaf / 7. I entra a Indianàpolis. Gran



edifici destinat a la perdició. La multinacional del premi / 8. Greixos per una missa en descomposició. És al temps com l'isògon als angles / 9. Aplec pel descobriment de la verge. Cavall al servei de la de Palma / 10. Principi d'embòlia. Presentats corrent així que han sentit facècies. Al bell mig del pastís / 11. Panorames dels edificis vistos per dins. Se sap que és bona perquè s'exclama / 12. No tiri, esculli. Candidat al títol d'acumulador d'aire.

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: difícil

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

Dificultat: fàcil

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

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

- Cartró
- Paper
- Cautxú
- Plàstic
- Ciment
- Roba
- Ferro
- Suro
- Fusta
- Vidre

QUADRE NUMÈRIC

	+	1	+		9
+		-		+	
	-	4	-	6	-8
-		-		-	
	-	9	-		-10
-2		-12		3	

SOPA DE LLETRES

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

SOLUCIONS

	3	-12	-2	
-10	8	-	7	
	-	-	-	
-8	6	-	2	
	+	-	+	
	5	1	3	



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

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

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

Dificultat: difícil

Dificultat: fàcil