

EL

MAGAZÍN

Núm. 266

Divendres, 3 de març de 2023

ECONOMIA ■

La relació entre cotitzants i hores treballades mostra una precarització laboral

GASTRONOMIA ■

El coco pot ajudar a prevenir malalties degeneratives

ALBERT LLIMÓS



**MIQUEL
BONET**

"El valor del periodisme és la proximitat"

ENTREVISTA

MIQUEL
BONET

“A Tarragona té molt pes la història, però molt poc la responsabilitat històrica”

Les seves ressenyes satíriques de ‘Joc de cartes’ l’han fet molt popular a les xarxes socials. Però l’escriptor i articulista Miquel Bonet (Reus, 1977) ha fet molt més que això. Des de la seva particular òptica, fa anys que fa la crònica del Camp de Tarragona, un lloc del país poc i mal conegut per als que el mirem de lluny. Ho fa des del periodisme, i ‘Periodisme de contacte’ (La Segona Perifèria) és el títol del llibre on ens proposa una tria dels seus articles.

Text: Jordi Vilarrodà
Fotografia: Albert Llimós

És significatiu, que el llibre comenci amb l’episodi d’una denúncia. A vostè el porta a judici un restaurant per un dels seus articles sobre *Joc de cartes*.

Si he de ser franc, és l’únic que he tingut, de procés judicial. I ho visc una mica com un fracàs davant d’altres articulistes als quals han denunciat moltes més vegades. Però també ho explico com un èxit: no soc mala persona ni em sento especialment còmode en aquest fangar. M’agrada provar-ho, ara ja he passat per això... i tampoc tinc interès que la meva carrera periodística continuï per aquí. Estic content que la gent, progressivament, hagi entès el meu to. Vaig a burxar, a vegades em puc passar de la ratlla, però no vaig a fer mal a ningú. Escric per explicar la meva circumstància, i en el cas d’aquest llibre, amb el país, amb Tarragona. Però ja que m’havien fet una denúncia, per què no explicar-ho? Lligava amb el títol, *Periodisme de contacte*, que és el periodisme local.

Que segons Miquel Bonet és “un periodisme amputat, que hi veu borrós” d’una banda. Però també, “sempre és la veu més fiable”.

Soc un mica neòfit en el món del periodisme, de fet fa poc que ho faig i més des de la perspectiva d’escriptor que fa opinió, cròniques o reportatges, però hi he conviscut. I he vist la feina que fa el periodisme local. Com a consumidor de notícies, ho era a partir del nivell nacional en amunt. Però quan entro en aquest món a través del periodisme local m’adono de com n’estava, d’equivocat.

Que el valor del periodisme és la proximitat. I em sap greu perquè veig que té una crisi de reconeixement, tot i que no crec que desaparegui mai. Tornant a la pregunta inicial, sí que et falta perspectiva dels fets, però ho ensumes, ho toques. I això es nota.

El contacte, la proximitat, no ens porta a ser massa benevolents? No ens atrevim a ser incisius amb qui coneixem. O no tant com vostè.

Si hi ha vicis derivats de les relacions, jo encara no els tinc. Potser soc una mica ingenu, com el nen que diu el que li passa pel cap. Si d’aquí a 10 anys continuo en l’ofici, no sé si canviaré, espero que no! També hi ha el tema de les servituds empresarials, que en alguns casos pesa per les vinculacions amb institucions locals. Aquestes coses existeixen, i no podem ser ingenus, hi ha coses que segons a quin lloc no es poden dir.

El que explica de Tarragona o Reus, es pot aplicar a Osona o al Vallès Oriental?

Es van repetint esquemes: estructures de poder, personatges... Canvien els noms però en el fons el paisatge és semblant. I ho veig ara que estic de gira amb el llibre. Hi ha uns *nuclis de catalanitat*, ciutats mitjanes –normalment vingudes a menys– que acaben d’alguna manera *absorbides* per Barcelona, un imant que s’ho carrega tot.

Però podríem construir un ecosistema informatiu o cultural sense passar per Barcelona?

Hauria de ser així, però no ens n’hem sortit, de moment. No hi ha gairebé res que passi fora de Barcelona que tingui amplificació nacional. Fins i tot jo he hagut de passar-hi, ara pel llibre.

Els primers articles que recull, ens introdueixen en la realitat del Camp de Tarragona. Des

d'altres llocs del país, creu que la desconeixem?

Tenia aquesta sensació i la confirmo. També he de reconèixer que jo ara soc a Osona fent aquesta entrevista i en sé quatre tòpics. Sí que és veritat que a TV3 es parla més de vosaltres o de l'Empordà que del Baix Camp. Fins i tot els famosos tarragonins que es veuen a la televisió nacional els pots comptar amb els dits d'una mà. Tot i ser la segona àrea metropolitana de Catalunya, costa que en surti gent amb projecció i que els coneguis com a tarragonins. En part és culpa nostra, no ens acabem de creure que existeix aquesta àrea en què viuen més de mig milió de persones.

Reus també l'hi inclou, és clar... ho dic per la rivalitat amb Tarragona.

Estan separats per 13 quilòmetres. Són dos barris d'una mateixa ciutat, però això no ho pots dir ni a Reus ni a Tarragona. Aquesta idea dita ara a l'en-gròs, l'he intentada articular de diverses maneres, però no *cola*.

Tarragona. "Un gresol de guillardura i hedonisme forjat durant segles."

Hi ha molt pes de la història, però molt poc de la responsabilitat històrica. Com si tingués la ciutat un etern complex de Peter Pan. Era la capital de la meitat de l'imperi! I amb els segles, encara s'havia anat mantenint un cert poder, fins fa quatre dies, per l'arquebisbat. Poder que s'ha anat perdent, a mesura que perdia influència l'Església catòlica. Els tarragonins no en són gaire conscients, no hi ha voluntat de pertinença a aquesta entitat històrica. No em sembla ni bé ni malament però ho observo.

Posa com a exemple la nul·la reacció quan els van construir una estació de l'AVE lluny de les ciutats, entre Perafort i La Secuita.

No. Tothom ho va donar per natural: és el que ens toca, som uns pàries, uns catalans de segona. I és exactament el mateix que fa tres anys amb l'accident d'Igoxe. Ho expliques en algun altre lloc del món i no et creurien, que una explosió fa saltar una planxa i mata una persona que vivia a dos quilòmetres de distància. Si no vius allà, no entens com la població ho pot admetre.

I com és que s'admet, doncs?

A vegades comparo la petroquímica amb el Vesubi, i que nosaltres fóssim Nàpols. Un fenomen natural amb què has de conviure i un dia pot petar. Però l'has d'acceptar perquè té una contrapartida en forma de progrés econòmic i social. Tot això és veritat, sí, i mig Camp de Tarragona en viu. Però la petroquímica, a diferència, del Vesuvi, pot posar mitjans perquè segons quines coses no passin. El que va succeir a Igoxe era perfectament evitable. I el llibre que acaben de treure Toni Oresanz i Rafa Marrasé ho confirma. Hauríem hagut d'estar pendents del judici d'aquest cas, jornada a jornada, com ho vàrem estar del del Procés... almenys els tarragonins!

I Reus? En parla com d'una ciutat autosatisfeta, contenta de ser ella mateixa. I vostè n'és.

En parlo amb propietat! Seria el contrari que a Lleida, que tenen el que jo en dic *lleidatanitat fràgil*, a la més mínima surt el baix concepte que tenen d'ells mateixos. Però a Reus qualsevol cosa insubstancial que fan és com si haguessin de canviar el món. I estan vivint de les rendes del Reus, París i Londres, encara que des d'això hagin passat 170 anys. És una ciutat semblant a Manresa, Igualada, Vic o Granollers. Girona ja seria una mica com Reus. Com que jo divideixo el país entre Barcelona i *la resta*, m'agrada fixar-me en *la resta*. I t'adones que no som tan diferents. Tot això té una textura literària i periodística que crec que s'ha d'aprofitar.

Tornem al periodisme, després del viatge pel país. Parla del periodisme cultural, i del periodisme esportiu. Dos mons a part en la redacció?

Sí, però el periodista cultural o l'esportiu de la premsa de proximitat són figures que no es poden donar en l'àmbit nacional. El cultural, que es mou per aquella motivació i entusiasme, quan és jove i arriba a la redacció. Normalment, és gent molt capaç, però que no confronta gaire bé les seves ambicions amb la realitat. I curiosament, van sor-



"El més fàcil és anar a buscar allò que ja vols llegir, que és el que fa la majoria. Voldria pensar que amb aquest to en què escric col·laboro a mantenir desperta l'atenció del lector"

tint noves generacions i el clixé es va repetint.

Es desenganyaran?

Tots, un rere l'altre!

L'esportiu, a casa seva o a casa nostra, haurà de parlar d'hoquei. O de hockey, com s'havia dit sempre i es continua dient a llocs com Reus.

Hockey, allà sempre, no es diu *hoquei*. I aquest esport és una altra demostració que el país té una continuïtat en ciutats petites o mitjanes: Vic, Reus, Igualada, Vilafranca, Lleida... La lliga, bàsicament, és entre els seus equips i el Barça, que és el que venia a buscar els jugadors bons de tots els altres. La imatge del país que tinc al cap és aquesta! Tot i que algunes vegades a les pistes trèiem el pitjor que tenim com a catalans [riu]. Podia ser molt bèstia i fins i tot molt reprovable, però alhora era una catalanitat molt genuïna.

Entrem al capítol *Joc de cartes*. Els seus articles de cada programa són dels que l'han fet conegut més enllà del Camp de Tarragona. Després de cada episodi, les xarxes esperant que sortís el comentari del Bonet. D'on va sortir, la idea?

Primer, del fet que no em podia creure que s'escarnís d'aquesta manera tot un sector com el de la restauració. I que, a més, encara tinguessin la barra i les galtes de dir que ho feien pel bé de la gastronomia catalana, quan l'estaven enfonsant i deixant la gent tan malament com podien. Ho guionitzaven. Anaven a buscar la gent que passa per un mal moment. Quan hi van és perquè els seus negocis estan en una situació delicada. En el fons són carronyers, i ho disfressen de reivindicació. Doncs si podien fer això amb el seu programa, jo podia fer el que he fet amb els meus articles. Fer espectacle de l'espectacle d'ells.

Era conscient algun cop de passar-se de rosca?

Molts. Ho escrivia a la nit, mort de son. Sí que al final t'ho passaves bé i et senties satisfet de veure'n

el ressò. Ara ho rellegeixo i veig que els articles encara s'aguanten i són divertits. Però una de les raons d'aquest *Periodisme de contacte* era també mostrar que les crítiques de *Joc de cartes* són una part petita del que faig. En els últims modulava una mica el que més se m'havia criticat, que posés noms de persones o de restaurants perquè al fer una cerca de Google no sortís primer de tot el que jo n'havia escrit. Fora del context, no s'entenen.

Però n'hi havia d'altres, i molt indignats, que el posaven verd pel que deia de les ciutats.

Amb les persones he intentat ajustar-ho, però amb les ciutats, no! I he tingut episodis que... en fi! El meu editor m'explica que a Badalona no es pot trobar el llibre per culpa del dia de *Joc de cartes*. A Olot, tampoc es va saber entendre... Però quan sortien casos d'aquesta gent que s'erigien en defensors de la seva ciutat, a mi em feien venir ganes d'afegir més llenya al foc.

També és crític amb el seu propi entorn... no diré allò de *territori*, que és molt lleig.

Això del *territori* no ho suporto... I sí, diria que he tractat tothom igual de malament. Soc equànime!

El problema és que no entenem *des d'on* es fa l'humor, des de quin registre se'n parla?

Estic dividit amb mi mateix. Hi ha dies que penso que hi ha molta gent analfabeta. I altres que intento ser més comprensiu i penso que és un problema d'atenció, com el que tenen alguns nens. No és que siguin rucs, és que tenen moltes coses al cap, molts *inputs* i continguts que lluiten per tenir la nostra atenció durant mig minut o un minut des del Tik-Tok o de l'Instagram i entre tot això, encara no se sap per quin miracle, la lletra impresa continua tenint un cert pes... cosa que per a mi és un misteri. Ara bé, quan ets tu tot sol davant d'un text, si no hi poses una mica d'atenció de la teva part i només surfeges per sobre les lletres és molt probable que t'enfadis quan veus que no t'està dient exactament el que voldries.

Busquem que l'articulista ens confirmi allò que ja pensem?

El més fàcil és anar a buscar el que vols llegir, que és el que fa la majoria. Et laves al matí, no saps què pensar d'un fet i te'n vas a aquell articulista de la teva corda que t'estructurarà el pensament. I després si surt a la conversa a l'hora del cafè, podràs opinar. Però si surt d'aquesta línia, potser tu t'has d'adonar quan hi ha un to sarcàstic, satíric o irònic. Voldria pensar, sense ser pretensions, que amb aquest to en què escric col·laboro a mantenir l'atenció del lector desperta. I dir-li que dues persones podem pensar A i B sobre el mateix tema, i això no ens farà millors o pitjors.

Estem perdent la capacitat de saber captar això, la ironia o la sàtira?

Són mecanismes que fa més de dos mil anys que existeixen, que no me'ls he inventat jo. Però que amb aquesta simpleza de les xarxes, del blanc i negre, correm el risc de perdre'ls. Arribarà un moment que perdrem tots els grisos.

A Catalunya teníem tradició de bon periodisme, i a vegades satíric. Formen part dels seus referents?

Jo m'he emmirallat en el periodisme nord-americà de Gay Talese, de Truman Capote... pot semblar una resposta una mica pedant. I aquí, als anys 30 del segle passat, ja hi havia gent que feia això: en Josep Pla amb els seus retrats, o en Sagarra. Feien un periodisme narratiu que a mi m'agrada, i no eren maniqueus. És clar que tenien el seu programa, la seva ideologia, però almenys t'ajudaven a crear-te les teves opinions a partir dels fets.

El secret del periodisme és tan senzill com anar a un lloc, mirar el que passa amb ulls crítics i explicar-ho al lector?

Ja li ho poso més senzill i tot. Amb ulls crítics, no, amb ulls! Perquè si comença a buscar periodistes que vagin als llocs, en trobarà pocs. Una cosa tan senzilla com això. Mirar i escoltar, i amb això a vegades ja tens la crònica. Fer-ho... i que t'ho paguin, és clar!

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

Ferrovial com a exemple

Aquesta empresa ha anunciat que fa una fusió inversa, i una societat holandesa justament seva l'adquireix i, així, una empresa espanyola de referència deixa de ser-ho, ja que trasllada la seva seu corporativa i fiscal als Països Baixos. Mala imatge i mal precedent per a l'economia espanyola, ja que una de les *majors* de l'Ibex se'n va apel·lant als avantatges que li proporciona radicar-se a fora, cosa que pot servir d'inici i estímul perquè ho facin d'altres. En realitat, Ferrovial no és estrictament una empresa, sinó un grup amb centenars de societats filials i participades l'activitat de bona part de les quals és internacional. A Espanya, només hi té el 20% d'un negoci que abasta obres d'infraestructura de tota mena, especialment públiques: carreteres, aeroports, autopistes, grans construccions, energia, aigua, residus... Una empresa que neix a començaments dels anys cinquanta, quan l'Espanya franquista començava a optar pel desenvolupament de grans obres i necessitava operadors propis i fidels. Es va crear de la mà d'una família acòlita del Règim, els Del Pino, emparentats amb els Milans del Bosch i que després ho farien amb els Calvo Sotelo. La família continua controlant el negoci amb el 33% del capital. Durant els primers cinquanta anys va viure de les grans adjudicacions a dit que feia el franquisme: adjudicació gairebé exclusiva de les obres ferroviàries, després les primeres autopistes, la primera línia de Tren d'Alta Velocitat. Compra Agromán i entra en les grans obres de la Barcelona Olímpica a més de l'Expo de Sevilla o el Museu Guggenheim de Bilbao. També

es va fer un lloc en serveis urbans, tractament d'aigües amb Cadagua, residus urbans amb Cespa... Amb el nou segle, porta a terme un gran salt internacional fins a convertir-se en una multinacional present a gran quantitat de països, construïnt i gestionant infraestructures estratègiques. Més enllà d'allò simbòlic, que també és important, fa molt temps que va deixar de ser una empresa *espanyola*.

De fet, com totes les grans corporacions d'ençà de la globalització econòmica que va començar ja fa gairebé quaranta anys no tenen pàtria. El seu àmbit d'ac-

Com totes les grans corporacions, amb la globalització han deixat de tenir pàtria

ció és el món i tant en la producció com en la radicació, però especialment en funció de la fiscalitat, són d'on convé o d'enlloc. Ferrovial factura, en el consolidat, 7.500 milions d'euros anuals i el seu valor borsari és als 18.000 milions d'euros. Té molts litigis pendents amb la hisenda espanyola –uns 254 milions d'euros– i afirmen per demostrar que no se'n van per raons fiscals que només s'estalviaran uns 40 milions d'euros anuals. Que ho fan per adquirir major reputació internacional i accedir a millors línies de finançament. De fet, no es poden pas queixar de la pressió fiscal espanyola ja que la seva contribució en qualitat d'impost de societats és ínfima

ja que es beneficien de bonificacions en forma de crèdit fiscal per les pèrdues durant la pandèmia i utilitzen sàviament els preus de transferència dins el grup per fer beneficis en paradisos fiscals. Abans de radicar-se als Països Baixos, el grup ja és posseïdor de 65 societats en refugis fiscals, cosa que de fet fa la totalitat de les empreses que cotitzen a l'Ibex. Pels accionistes espanyols, cobrar els dividendes a l'exterior també els sortirà molt a compte. Més enllà del tema fiscal, el caràcter simbòlic de la seva marxa no és menor. El govern espanyol així ho ha entès i ha sortit en tromba a criticar-ho. I tenen raó. No és només que l'empresa té un caràcter estratègic i se'n perd qualsevol mena d'incidència i control, sinó que resulta una mica injust que un grup especialment beneficiari de les adjudicacions públiques i de tota mena de favors i protecció governamental des de la seva creació fa més de setanta anys ara se'n va fent un cop de porta que a més de raons de butxaca en té de polítiques. Els que ho fan saben prou bé que reforcen l'estratègia del Partit Popular contra els socialistes, als quals acusen falsament de fer una excessiva pressió fiscal i de ser *enemics* de les empreses. És bo de recordar en aquest punt que justament aquesta empresa s'ha mogut sempre, a Espanya, en règim d'oligopoli i amb un proteccionisme públic que poc té a veure amb la competència oberta i la llibertat de mercat. Jugadors partidaris de lliurar la partida amb cartes marcades. Encara que l'escenari sigui el món, el caràcter ranci dels seus orígens franquistes no han desaparegut mai del tot.



Ares Escrivà Cruells

TRES VOLTES REBEL

El demà no mor mai

Bond, James Bond passarà pel sedàs. A la reedició de les novel·les de Ian Fleming s'eliminaran o es modificaran referències racials que, en l'actualitat, es consideren ofensives. Perquè nosaltres, pobres ignorants, ho entenguem bé, s'afegirà l'avertiment que els llibres es van escriure quan eren habituals termes que avui resulten políticament incorrectes. Ho podríem deduir solets perquè fa 70 anys de l'aparició del primer volum, *Casino Royale*. Ves que no sigui per aquest motiu que l'encant original de l'incombustible agent 007 es vegi ara com una superioritat masculina que no té cap ni peus. Però no s'espantin, que això els puritans no sembla que pretenguin variar-ho. El que ens venen com a evolució és una passa –o moltes– enre, fruit d'una onada revisionista que, lluny de potenciar l'esperit crític, aposta per allisonar-nos amb rentats de cervell

impossibles i absurds. El més sonat, el de l'editorial Puffin, que té els drets a la Gran Bretanya de l'obra de Roald Dahl i va decidir passar per l'adreçador títols tan coneguts com *Matilda*, *Les bruixes* o *Charlie i la fàbrica de xocolata*. Ja no hi ha ningú lleig i qui era gras ara és enor-

Hi ha una onada revisionista que lluny de potenciar l'esperit crític aposta per allisonar-nos

me, que se suposa que és més normatiu tot i que no ho acabo de veure. Els Umpa Lumpa ja no són homes al Regne Unit sinó persones de gènere neutre i les bruixes continuen calbes especificant, això sí, que “hi ha moltes raons per les

quals les dones porten perruca i no hi ha res de dolent”. És llastimos que hàgim arribat al punt de creure que, si no se'ns dona tot mastegat, no tindrem la capacitat de discernir el que és acceptable del que no es pot tolerar. El que està fet està fet i, en lloc d'amagar el passat, hem de mirar-lo amb criteri com a referència per avançar canviant el present i el demà, que no mor mai, tornant a Bond. Sort que algú devia avisar amb temps i hem parat de petonejar granotes a la recerca de prínceps blaus. Perquè no se salvarien de la crema ni els contes ni el cançoner popular. De fet, la candidata de la CUP a l'alcaldia de Barcelona proposa un debat de país per si cal prohibir *El meu avi*, l'havanera més desafinada en família de la història! Fins aquí hem arribat. Si us plau, un Martini amb gel. Mesclat, no agitat. O hauria de demanar un refresc sense alcohol?

LLIBRES

CRÍTICA LITERÀRIA

Anna Ruiz Mestres

... I si són milers d'espurnes una de ben segur encendrà el foc

US ESCRIC DES D'UNA PRESÓ DE GRÈCIA

Autor: Aléxandros Panagulis
 Editorial: Edicions Cal·lígraf
 Traducció: Antoni Piqué i Eusebi Ayensa
 Lloc i any d'edició: Figueres, 2022
 Nombre de pàgines: 132

Aquest llibre us impressionarà per l'autor i la força del text. Traduït en part per A. Piqué, recuperat per J. Requesens i enllestit per E. Ayensa, esdevé un privilegi llegir-lo en català.

A.P., militant d'esquerres grec, arrestat i acusat de voler assassinar I. Papadópulos, és condemnat a dues penes de mort, commutades per cadena perpètua. Era enginyer, poeta i un testimoni de la resistència humana enfront la dictadura. Escriu dins la cel·la amb la pròpia sang de les tortures i un llumí. Els torturadors no entenien d'on treia la tinta vermella que cobria la cel·la.

A.P. va pagar un preu molt alt per les conviccions. Dant, diu ell, es queda curt a *L'infern* comparat amb el que va patir. Coneixia els arxius dels ciutadans vigilats per la dictadura, i el nou règim que l'allibera se sentia amenaçat. Va morir en un suposat accident de cotxe, sembla que militars i polítics temien que fes públic el que sabia.

La reivindicació que no ens faci perdre la qualitat poètica. L'obra s'amara de la tradició literària grega. Amb Ulisses, trenca el mite, i Penèlope, davant dels cossos morts dels pretendents, es pregunta si calia esperar 20 anys el retorn d'un "miserable", d'un "barbablanc sangonós". L'heroi s'empeiteix sense el viatge i A.P.

participa d'aquesta desmitificació. Apareixen *les Erinies* o *Nèmesis* simbolitzant la venjança, Sísif, i Prometeu, el tità... "que amb un acte de llibertat suprema va gosar enfrontar-se als déus per ajudar els homes", i amb qui l'autor s'identifica. Sorprenentment la *Bíblia* i el *Nou Testament* juguen un rol important. Hem de pensar que durant el domini turc, la religió ortodoxa va protegir la llengua i la cultura gregues. Temes clau d'aquesta poètica els trobem en la *llum* i en la *llibertat*: "Sang i carn pariran la llum". La sang vessada ens agermana per

construir la llibertat, i és l'autèntica protagonista del llibre. La *vida* i la *mort*, dicotomia que accepta, pels anhels de llibertat i que tracta amb profunditat filosòfica com el pas del temps. El vent, que porta la veu dels morts. El foc i el lament per *l'estultícia humana* que ha assassinat sempre. La ira que li dona força per seguir. L'*alienació*, que gràcies al progrés ha construït un nou tipus d'esclau. L'*orgull* de la pròpia lluita. I l'*amor* és el misatge final: "Paraules d'amor oblidades ressurgeixen i em retornen a la vida". De lectura imprescindible.

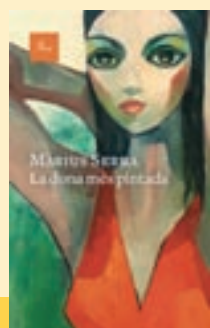


NOVETATS EDITORIALS



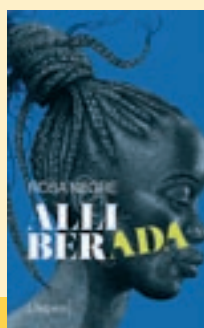
'París érem nosaltres'
 Andreu Claret
 Columna

Arriba la novel·la guanyadora del Premi Ramon Llull. La vida dels pares d'Andreu Claret inspira el relat que se centra en la figura d'un jove exiliat republicà, que ha de refer la seva vida en el París dels anys 40, encara sota l'ocupació nazi. La reconstrucció passa per no deixar les seves conviccions però també per no deixar-se arrossegar per l'ambient massa tancat en ell mateix de l'exili.



'La dona més pintada'
 Màrius Serra
 Proa

Maties Palau Ferré (1921-2000) va ser un destacat pintor que, en un moment donat, va decidir cremar la seva obra. Corria l'any 1974 i ho va fer com a acte de protesta per una absurda sentència del Tribunal Suprem que l'obligava a pintar a benefici d'un marxant. A Màrius Serra el va fascinar sempre aquesta història d'autodestrucció creativa, i l'ha convertida en novel·la.



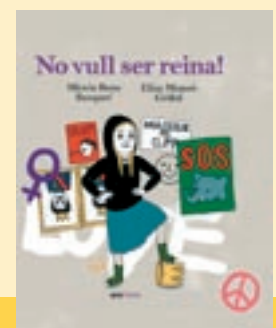
'Alliberada'
 Rosa Negre
 Univers

Rosa Negre, l'autora, és sotsinspectora dels Mossos, on s'ha especialitzat en la prevenció de violències masclistes. La novel·la crea un personatge, l'Ada, que és el compendi de situacions en què s'ha trobat, amb noies d'origen subsaharià que viuen a Catalunya amb el risc de ser sotmeses a pràctiques com la mutilació genital o el matrimoni forçat. I el missatge d'ajudar-les.



'Cos a terra'
 Toni Aira
 La Campana

Toni Aira, periodista, analista i expert en comunicació política, fa una incursió en la novel·la negra amb aquest relat que comença, precisament, en l'encartellada d'inici d'una campanya electoral. Un assassinat amb rerefons polític altera aquest ritual i Max Margarit es veu reconverit de *spin doctor* en detectiu. Es preguntarà, és clar, qui hi ha darrere de la mort i a qui beneficia.



'No vull ser reina!'
 Mireia Boya / Elisa Munsó
 Ara Llibres

Mireia Boya és la creadora d'aquesta història que, com tantes altres, té una princesa de protagonista. Però el que li passa a aquesta princesa, l'Amàlia, no és gens convencional. Coneixerà una nena, la Valty, que ja guiarà fora del seu món reial però no real. El relat té lectures que connecten amb l'actualitat i crea nous imaginaris, gràcies també a les il·lustracions d'Elisa Munsó.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

266


 CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA
CNL D'OSONA

Gabriel Salvans Ferrer

Continuant amb els articles de persones emblemàtiques d'Osona vinculades a la llengua o a la literatura, avui parlarem de Gabriel Salvans Ferrer (Manlleu, 1951), fotògraf, poeta i rapsode, actualment establert a Sant Hipòlit de Voltregà i integrant del grup de poesia de Sant Martí Xic (ermita que pertany al municipi de les Masies de Voltregà). Està vinculat a la publicació independent *La Resistència*.

Té editats ja uns quants llibres de poesia: *Carallot. 60 dies de poesia* (2011), *100 sonets sol solet* (2013), *Octubre. 52 poemes i una cançó enamorada* (2014), *Fotografies. Un poema per a cada dia de l'any* (2016), *Els arbres del camí* (2016), *Nadales des de Sant Martí Xic* (2004-2016) i *Tanta set* (2021).

En paraules de Biel Barnils, Salvans escriu amb la mirada d'un fotògraf i, per aquest motiu, els seus versos són plens d'imatges i colors. El mateix Salvans ha manifestat obertament el seu interès a fi que el llenguatge fotogràfic, el vocabulari associat

a aquest art al qual s'ha dedicat tota la vida, no es perdi, i per això el fa sortir en la seva poesia. Lligat amb aquesta visió, afirma que a la vida quotidiana "has d'anar amb ulls de mirar, fer-te conscient del que passa".

Salvans ha explicat en alguna ocasió que durant el confinament, arran del context de la pandèmia, tot endreçant per casa va trobar una llibreta feta artesanalment. En aquell moment, la troballa el va motivar a escriure, a mà, el que seria l'obra *Tanta set*, que inclou tres sèries de poemes. Tot va començar, en aquest cas, com un *divertimento* i una reacció, en certa manera, al que s'estava vivint, amb un to que ell qualifica d'"entre crític i divertit". Amb aquest punt d'ironia, i amb l'aire enjogassat i l'actitud rebel que acompanyen la seva obra.



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/

EMPRESA

Eva Remolina / AMIC

La filosofia Kaizen

El terme 'kaizen' prové de la unió de dues paraules: 'kai' (canvi) i 'zen' (bo), per la qual cosa podria traduir-se com a canvi positiu. És per això que aquesta filosofia japonesa consisteix a seguir la cultura de la millora contínua, és a dir, d'intentar ser millor cada dia en tots els nostres àmbits, no tan sols en la vida privada.



De fet, el Kaizen ha estat aplicat amb èxit en el món empresarial, com és el cas de Toyota, entre molts altres.

Molts són els avantatges d'aplicar aquest mètode en els negocis, entre ells:

- S'eliminen passos innecessaris.
- Major eficiència en els processos, i en consegüència obtenció de productes de major qualitat, menys temps ocupat, disminució dels errors, política de residus zero i, finalment, el resultat d'un cost més baix.
- Es crea un vincle fort entre la plantilla, perquè els treballadors han de col·laborar estretament entre ells.
- Els empleats se senten més reconeguts, perquè són escoltats i les seves opinions són preses en consideració.
- Amb una major autoestima, treballen millor, s'aconsegueix retenir talent i hi ha menys absentisme.

El Kaizen defensa la idea que el gran canvi arriba gràcies a petits canvis que es van fent a poc a poc i en el dia a dia, per la qual cosa és un plantejament

a llarg termini i on la constància i la paciència són els seus majors exponents.

El Kaizen no sols requereix canvis en les infraestructures o en la mateixa maquinària, sinó sobretot en la mentalitat del capital humà.

El mètode Kaizen segueix diversos passos o fases, conegudes com a PDCA. És a dir:

- Pla (planifica, organitza)
 - Do (fes)
 - Check (comprova)
 - Act (actua)
1. Cal començar per revisar tots els processos i detectar errors.
 2. És necessari crear grups de treball interdisciplinaris, on hi hagi persones de diferents departaments per a una visió global.
 3. S'estableixen mètodes de treball factibles i amb instruccions concretes.
 4. S'implementen els canvis i es van revisant periòdicament per detectar possibles desviacions que han de ser corregides i solucionades.
- Un cop acabem totes les fases, és necessari començar de nou per continuar millorant.

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

RINGO STARR

'Ringo'

Capitol, 1973

Ringo Starr, el bateria dels Beatles, també existeix. Des de la separació del grup més famós de tots els temps fins ara ha gravat una trentena de discos en solitari, que aviat és dit. Aquest *Ringo*, del 1973, és el tercer i possiblement el millor. Amb una portada que fa recordar els *Sgt Pepper's* dels Beatles, Ringo es va envoltar d'excel·lents músics, entre els quals ni més ni menys que els seus antics companys, Lennon, McCartney i Harrison, que componen algunes de les cançons expressament per a ell i toquen diversos instruments. Això sí, cap dels tres va coincidir amb els altres a les sessions de gravació. Però la llista no s'acaba aquí: hi ha diversos components de The Band, el grup que va acompanyar durant uns quants anys Bob Dylan; Marc Bolan, el líder de T. Rex; el guitarrista Steve Cropper; els pianistes Nick Hopkins i Billy Preston; el bateria Jim Keltner; els cantants Harry Nilsson i Martha



Reeves... Un luxe. El disc, que va tenir un gran èxit a tot arreu, s'obre amb un tema de John Lennon, "I'm the Greatest", però les cançons més famoses són "Photograph", la meua preferida, composta pel mateix Ringo i George Harrison; "You're Sixteen", de Richard M. Sherman, autor de la banda sonora de *Mary Poppins*, i "Oh, My My" i l'exitosa "It Don't Come Easy", totes dues compostes per Ringo. Amb 82 anys, el músic ha anunciat una gira pels Estats Units aquesta primavera.

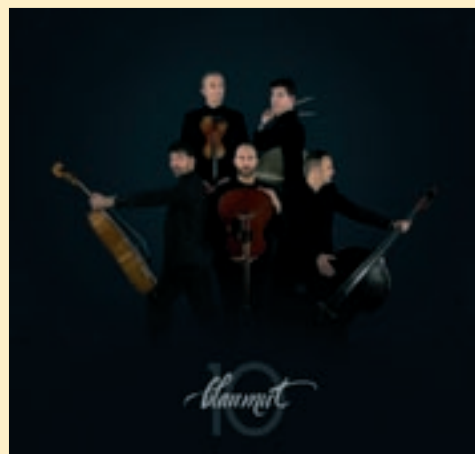
NOTES

Blaumut celebrarà els 10 anys fent bolos amb una simfònica

Aquest 2023 se celebra el desè aniversari de la publicació d'*El Turista*, el primer disc dels barcelonins Blaumut, on hi havia cançons com "Pa amb oli i sal" o "Bicicletes" que ja s'han guanyat l'eternitat. 10 anys intensos, carregats de música, d'experiències i, sobretot, "d'agraïment infinit cap al nostre públic per fer-nos un lloc en aquell racó més intangible de les seves vides", expliquen des de la banda. I per celebrar com cal la primera dècada, el grup barceloní (amb el bateria osonenc Toni Pagès a la formació des de fa un parell d'anys) ha enllestit una gira especial amb una nova direcció escènica i dues versions de l'espectacle. La primera, molt ambiciosa, es farà de bracet amb la JOSB, la Jove Orquestra Simfònica de Barcelona, amb



més de 50 músics dalt de l'escenari. L'estrena d'aquest bolo serà el 4 de maig al Palau de la Música Catalana, a Barcelona. Més endavant també passarà per Girona o Sitges, entre d'altres. La segona versió és amb format banda, també amb un nou disseny escènic, on els cinc membres de Blaumut faran



un viatge sonor per aquests 10 anys de carrera i cinc discos editats sempre amb el segell característic que neix de la mescla entre el pop, la cançó d'autor i la música clàssica (el violí i el violoncel han estat presents a Blaumut des de bon principi). El públic també tindrà un paper clau en la gira i part del repertori l'escolliran els seguidors de la banda votant a les xarxes socials del grup. Vinga, per molts anys!

EL TEST

Gisela Puntí



Primer instrument que vas tocar? El primer i últim, la flauta a l'escola de petita. **Primer disc que et vas comprar?** Segurament l'*MTV Unplugged in New York* de Nirvana o algun dels Lax'n'Busto. **Quants discos tens?** Ara mateix, físicament, pocs. La majoria els vaig regalar per tema d'espai. **Salva'n tres (de discos).** *Maria*, d'Adrià Puntí; *Gymnopédies*, d'Erick Satie, i *Cry*, de Cigarettes After Sex. **Grups o músics de capçalera.** Adrià Puntí, Jorge Drexler, Sisa, Erik Satie, Cigarettes After Sex, Imogen Hea, Maria Arnal i Marcel Bagés, Aute.... **Un concert (com a públic) per recordar.** Adrià Puntí al Palau de la Música; Jay Jay Johanson a la Sala-mandra de l'Hospitalet, i Jorge Drexler, també al Palau de la Música.

NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



LILDAMI 'Dummy'

El tercer disc de Lildami suposa la consagració d'aquest creador d'èxits de música *aquàtica*, que neix de la barreja entre pop i rap. El treball inclou des de l'arxipunxat *Supermercat* –que ja va llançar l'any passat– fins a *4 gats*, un tema reivindicatiu que canta amb Triquell (es devien fer amics a *Eufòria*, on continuarà fent de jurat). El format físic de *Dummy*, per cert, no és un CD convencional sinó una caixeta on hi va un ninot de fusta automuntable que mitjançant un QR enllaça a un web on es pot descarregar el disc i continguts exclusius. Original.



LA MARIA 'L'Assumpció'

La moguda musical al País Valencià és com la bota de Sant Ferriol. No para mai de rajar i de créixer. I una de les darreres descobertes és la veu de Maria Bertomeu, *La Maria* (així, en majúscules). El seu disc de debut, *L'Assumpció*, és una obra d'art amb vuit peces que beuen de la tradició i la música popular però que alhora suposen una irresistible proposta d'evolució del cant valencià. La Maria poua en la fondària del passat però serveix l'aigua fresquíssima en una vaixella nova guarnida amb ornaments absolutament contemporanis. Gran debut.



VIC MOLINER 'Foc i endreces'

Arriba el nou disc de Vic Moliner, un baixista –i també cantant– més conegut per la seva faceta de productor (Clara Peyra, Guadi Galego, Paula Grande, Germà Negre, David Mauricio, Magalí Sare, Pau Brugada o Maralà) que no pas com a solista. A *Foc i endreces* hi ha deu peces de cançó-jazz rodones i llamineres. L'estrena del disc, per cert, arriba acompanyada de la publicació del primer llibre de poesia de Moliner amb 19 poemes inèdits i les deu cançons del disc intercalades. Dues d'elles, de fet, ja són poemes recitats amb música.

SALUT

Eva Remolina / AMIC

Qui pot donar sang?

La finalitat principal de la donació de sang és la de salvar vides

Una sola donació (s'extreuen 450 ml de sang) pot salvar fins a tres persones, perquè la sang quan arriba al banc se separa en tres parts: glòbuls vermells, plaquetes i plasma, perquè puguin fer-se servir de forma individual. Moltes són les persones que poden requerir transfusions en algun moment, ja siguin víctimes d'accidents de trànsit, els trasplantats d'òrgans, les dones amb parts complicats, qui ha estat intervingut quirúrgicament o alguns malalts de càncer, entre molts altres casos.

QUI POT DONAR SANG?

De manera general, qualsevol persona sana, major de 18 anys i que pesi més de 50 quilos, però sempre amb uns límits: les dones en poden donar com a màxim tres vegades a l'any i els homes, un màxim de quatre, i sempre que es deixin almenys dos mesos entre una donació i l'altra.

QUI POT FER UNA DONACIÓ DE SANG EN UN ALTRE MOMENT, PERÒ NO EN AQUEST:

- Dones embarassades.
- Dones que ja han parit, però quan hagin transcorregut almenys sis mesos des del part.
- Persones que s'han fet tatuatges o pírcings: han d'esperar almenys quatre mesos.
- Persones que hagin viatjat fora d'Europa: haurà de passar un mes de manera genèrica (depenent del país, fins a sis mesos).
- Quan t'has vacunat. En aquest cas, caldrà esperar almenys 21 dies.
- Si has estat intervingut quirúrgicament: l'espera ha de ser de quatre mesos en el cas d'una cirurgia major, i de dues setmanes en el cas d'una ambulatòria.

QUI NO EN POT DONAR MAI?

- Portadors del VIH.
- Persones que tinguin o hagin tingut en algun moment de la seva vida una hepatitis de tipus B o C.
- Persones amb una malaltia greu.
- Diabètics amb dependència d'insulina.
- Epilèptics que s'estiguin medicant. Si s'ha acabat el tractament, han d'haver transcorregut almenys tres anys des que va deixar d'administrar-se el medicament.

DESPRÉS DE DONAR SANG, CAL SEGUIR UNES PETITES PAUTES PER PODER-SE RECUPERAR ADEQUADAMENT:

- Hidratar-se molt (aigua o suc).



- No fer grans esforços durant unes hores.
- Esperar a fumar almenys dues hores.

ELS AVANTATGES DE DONAR SANG, A MÉS DEL DE CONTRIBUIR A SALVAR LA VIDA A ALTRES PERSONES, SÓN:

- Equilibra el nivell de ferro.
- Prevé infarts i ictus.
- Es generen noves cèl·lules i es neteja la sang.
- Millora el flux sanguini.
- Depura els triglicèrids.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

Beneficis i propietats del coco

El coco, a diferència del que se sol pensar, no és una fruita sinó una fruita seca, segurament la més gran de totes. El seu nom prové de Portugal, on un mariner va comparar els tres forats superiors de la closca amb un personatge fantasmagòric existent al seu país, un monstre anomenat Còco o Coca.



L'origen del fruit, no obstant això, ve de molt més lluny, ja que se situa a la zona del Pacífic, concretament al Pacífic Sud, a l'àrea de Papua Nova Guinea.

El coco és un aliment molt versàtil, del qual es pot aprofitar absolutament tot. L'escorça serveix per fer fusta i amb ella fabricar mobles, instruments musicals i tota mena d'accessoris. En molts països, fins i tot s'hi construeixen les teulades de les cases.

El seu oli també és molt utilitzat, tant en la gastronomia com en la cosmètica. En la medicina s'ha fet servir ja (almenys que es tingui constància) des de l'any 1500 aC. I s'ha descobert que la pell del coco és un potent repel·lent de mosquits.

Les propietats que aporta el coco al nostre organisme són múltiples:

- És beneficiós per prevenir malalties degeneratives.
- És refrescant i té un efecte saciant.
- El coco és apte per a les persones amb intoleràncies al gluten i a la lactosa.
- Té propietats antibacterianes. Per això es fa servir per tractar moltes afeccions com problemes de bronquitis, cremades, constipats, càlculs renals, gingivitis, etc.
- Ajuda al creixement del cabell, alhora que l'hidrata.
- És bo per al cor.
- Posseeix molts antioxidants, així com una infinitat de minerals i vitamines.
- Redueix el colesterol.

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

HORES PRODUCTIVES O HORES PRECÀRIES

El nombre de cotitzants a la Seguretat Social ha tocat màxims històrics i, en un exercici habitual de la classe política, hi ha hagut corredisses per penjar-se la medalla i cantar les excel·lències d'una anomenada *reforma laboral* que afavoreix la contractació més estable sobre el paper que en la realitat. Hi ha, efectivament, més persones que cotitzen, però aquesta realitat contrasta amb el relatiu estancament d'un PIB que encara no ha recuperat les xifres prèvies a la pandèmia, quan hi havia menys persones treballant. Hi havia d'haver alguna explicació per a aquesta situació anòmala. La resposta es pot trobar a l'última enquesta de població activa: hi ha, sí, més persones treballant. Però el còmput total d'hores treballades és inferior.

Unes dades abans de continuar: el 2019 a l'Estat, el conjunt d'ocupats treballaven 646 milions d'hores a la setmana. El 2022, el global d'hores treballades és de 593 milions. Es treballa un 7% menys d'hores, tot i que hi ha unes 800.000 persones més treballant. Es pot aventurar que o bé han baixat les hores mitjanes per ocupat, fruit d'un increment de les jornades parcials, o bé es produeix que hi ha un contingent de persones amb contracte que, tot i figurar com a afiliats a la Seguretat Social, no estan treballant durant uns certs períodes de temps. Un aspecte que ja ha estat present en la polèmica sobre els recomptes de l'atur que exclouen els contractats fixos discontinus quan estan en períodes sense feines que han estat una constant des que es publiquen les dades amb posterioritat a l'entrada en vigor de l'actual normativa laboral. Tampoc no es pot excloure que, encara durant el 2022, es produïssin més hores de baixa entre els treballadors. D'ençà de la pandèmia, les hores d'absentisme s'han incrementat, amb una taxa que ha passat al 6,2% el 2022 des del 5,8% de 2019.

La relació entre cotitzants i hores treballades porta a conclusions diverses. Però una de les més esteses és que és una mostra d'una precarització laboral. L'ocupació s'està esmicolant. Jornades laborals que es reparteixen entre dos i tres treballadors, amb un empitjorament

de condicions salarials que repercuteix, també, en menors ingressos per a la Seguretat Social.

En part, la reducció global en el nombre d'hores treballades explica la peculiaritat estadística que el PIB no hagi recuperat encara les xifres que hi havia abans de la pandèmia, tot i el clar creixement en el nombre total d'ocupats. Segurament no és l'única i també cal tenir en compte en aquesta anàlisi la ja coneguda dificultat del mercat laboral de l'Estat a guanyar productivitat.

Sigui com sigui, la reducció de les hores treballades no és un fenomen nou. Uns dies enrere el Banc d'Espanya ja apuntava en un informe com, progressivament, el nombre d'hores dedicades a la feina ha baixat. Ara, es treballen sis hores menys a la setmana que no pas el 1987. I la tendència continuarà. L'informe aventura que encara hi haurà una reducció de tres hores setmanals més en el transcurs de la propera dècada. Els motius són diversos, però en l'anàlisi no s'ha de deixar de banda la introducció de tecnologies que milloren alguns processos laborals. Però encara hi ha altres motius que estan estrictament relacionats amb el mateix mercat de treball. La comparativa del Banc d'Espanya parteix de 1987. Llavors hi havia el 5,2% de llocs de treball a temps parcial. Aquesta xifra s'ha incrementat fins al 14,6% el 2022. És un increment molt femení. Un 22% de les dones que treballen ho fan amb contractes a temps parcial, un percentatge que supera clarament els dels homes, el 6,5% (aquest és un factor essencial per explicar la bretxa de gènere que, amb raó, s'exposarà en els propers dies, al voltant del Dia Internacional de les Dones). El 1987 estaven treballant un 30% de

les dones, un percentatge que s'eleva actualment més enllà del 53%. Si

les dones són les que tenen més contractes a temps parcial, i hi ha més dones treballant, necessàriament haurà augmentat la parcialitat. Aquest no seria un problema per ell mateix. Només s'ha de determinar si aquesta parcialitat és volguda o no. Si no és volguda, sí que és un problema. Un altre factor que incideix en la reducció d'hores treballades, segons apunten els experts, és el progressiu envelliment de l'estructura demogràfica laboral. Les jornades reduïdes també són més freqüents com més avançada és l'edat del treballador.

El descens d'hores treballades des de 1987 arriba gairebé a cobrir una jornada laboral completa (s'arribarà a aquesta fita dins de la propera dècada, si els informes del Banc d'Espanya es confirmen). És per això que potser és el moment de mirar amb més simpatia la idea d'aplicar setmanes laborals de quatre dies. És una possibilitat més factible en uns sectors que en uns altres, però algunes empreses que han fet els pas ja apunten que, amb una organització estudiada de les feines, la productivitat arriba a incrementar-se. Aquest any, a l'Estat es farà una prova pilot sobre aquesta reducció d'una jornada: amb una subvenció a les empreses participants, s'intentarà calibrar si és possible reduir en un dia la jornada laboral i mantenir la rendibilitat, tot i conservar el salari dels treballadors. Al Regne Unit, la universitat de Cambridge ho ha posat a prova en un estudi amb una seixantena d'empreses, i ha conclòs que sí que és possible. Les baixes laborals es van reduir, els treballadors estaven menys cansats i les empreses van ingressar l'1,4% més que quan es treballaven cinc dies. La conclusió és que

treballar més hores pot contribuir a augmentar la productivitat. En canvi, a l'Estat, el que està creixent és la precarietat.



INDICADORS

Descens anual de l'atur

La taxa d'atur es va situar en el 9,7% de mitjana a Catalunya el 2022, amb un total de 376.800 persones desocupades, el 16,3% menys que el 2021, segons l'Enquesta de Població Activa (EPA) donada a conèixer la setmana passada. El nombre de llars amb tots els actius desocupats va ser de 119.200 (el 3,8% del total de les llars catalanes), fet que representa un descens del 12,1% respecte a un any enrere.

Cens empresarial a l'alça

El nombre d'empreses amb establiments a Catalunya es va situar en 641.683 a 1 de gener del 2022, l'1,8% més que un any abans, segons l'Estadística d'empreses i establiments que elabora l'Idescat a partir del Directori central d'empreses de l'INE. Pel que fa a les empreses amb seu social a Catalunya, el nombre va ser de 634.223, i suposa, també, un increment de l'1,8% respecte de l'any anterior.

ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

‘Mindfulness’: veure amb claredat

Quan diem “Ahir va estar plovent tota la tarda” o “Ahir va fer un dia espantós”, estem fent afirmacions aparentment similars, però en realitat profundament diferents. Ho veus?

En el primer cas, parlem d’un fet objectiu. És objectiu ja que és contrastable. En el segon cas, estem donant una opinió, un punt de vista personal i subjectiu. Subjectiu no vol dir fals, és veritat per a mi. Jo ho sento i entenc així.

Així que en el nostre llenguatge habitual, emetem constantment afirmacions, algunes són fets contrastats i objectius, moltes altres són subjectius. Així que, resumint, tenim fets i judicis.

Tanmateix, si no en som conscients, tractem els judicis de la mateixa manera com ho fem quan parlem de fets.

Expressem així les nostres opinions com si fossin dades objectives i universals, donant per fet que qualsevol altra persona veuria el mateix que nosaltres veiem.

Aquesta situació afecta constantment la nostra vida quotidiana i és present en les nostres relacions personals, en el treball, en la manera com ens relacionem amb el món que ens envolta, etc.

Quan emetem un judici creem una nova realitat que només existeix a través del llenguatge. Quan jutgem “Aquest nen és molt maldestre”, estem obrint noves possibilitats de realitat que segurament afectaran el futur d’aquest nen.

Saber –saviesa– diferenciar entre judicis i fets o verificar fins a quin punt els nostres judicis estan ben fundats ens ajuda a acceptar els punts de vista dels altres i viurem més flexibles, gaudint d’una ment oberta i saludable.

Partint d’aquestes pressuposicions, podem dir que els judicis són a l’arrel de molts dels nostres

patiments, ja que el patiment no sorgeix del que ens passa (els fets), sinó de la interpretació que fem del que ens passa (els judicis).

L’ésser humà que aconsegueix accedir a tot el seu potencial de llibertat és aquell que aprèn a enjudiciar els seus judicis.

Els termes *judici* i *creença* són bàsicament iguals. Podem utilitzar una petita distinció, en considerar la creença com un tipus de judici que està profundament arrelat, en un pla normalment subconscient, que procedeix moltes vegades de la infància i que fa que actuem en una direcció determinada.

Imaginem-nos, per exemple, el tipus d’accions diferents (i de personalitats diferents) que generaran creences com aquestes:

“El treball dur i l’esforç constant són la base de l’èxit.”

“La vida és molt curta, cal gaudir-la al màxim.”

“L’opinió dels altres és fonamental.”

“No he de fiar-me dels altres.”

“Cada dia puc aprendre alguna cosa nova.”

“Les coses han d’estar perfectes.”

Utilitzem el terme *creença* per diferenciar aquest tipus d’opinions de caràcter més profund que, durant anys, han configurat les nostres accions i ens han impulsat en una direcció determinada. A fer les coses d’una determinada manera.

Hi ha creences que anomenem *creences limitadores*. Creences que frenen o impedeixen el desenvolupament i l’aprenentatge.

Solen ser de tres tipus fonamentalment: les relacionades amb la desesperança (“No val la pena esforçar-se”), les que tenen a veure amb els sentiments d’impotència (“Jo no soc capaç d’aconseguir això”), i les d’absència de mèrit (“No m’ho mereixo”, “Això no és a la meua alçada”). Totes tres exerceixen una gran influència a l’hora de limitar la capacitat de desenvolupament de les persones.

Identificar-les i canviar-les per altres que impliquin esperança en el futur, sensació de capacitat, responsabilitat, sentit de la vàlua, pertinença, etc., és un bon camí de desenvolupament.

Som capaços de molt més del que acostumem a imaginar. Hi ha una sensació de possibilitat molt més gran que simplement tirar endavant.

Quan trobem aquest sentit d’aspiració, de vegades realment ens elevem deliberadament, prenem un risc, gosem imaginar una vida més gran, una cosa que és més lliure, una cosa que abasta més...

I així, una de les coses que ens ajuda és estar en silenci, i veure si podem destriar aquest tipus de principi organitzador.

De què creiem que es tracten les nostres vides?



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 03-03-2023 al 09-03-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d’abril)

Els dos planetes benefactors al teu signe obren portes i les relacions en general, milloren. Pots descobrir el secret que una persona propera t’ha ocultat durant temps.

TAURE (Del 21 d’abril al 20 de maig)

Vius una bona oportunitat per deixar pors enrere i gestionar algunes empremtes del passat. La teva parella pot sorprendre’t amb la intenció de voler ampliar la família.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

La comunicació serà una bona aliada per aconseguir el que et proposis. No dubtis tant. Una persona de més edat, el pare o un cap a la feina, pot necessitar la teva ajuda.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Tens ganes d’ampliar horitzons i d’anar a conèixer món. La Lluna Plena activarà el teu costat més observador i pots trobar la solució a un problema que et feia perdre la son.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d’agost)

La Lluna al teu signe et trasllada al passat i desitges tornar a tenir contacte amb algú. Compte amb l’ús que fas de les paraules. Poden fer perillar una bona amistat.

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

Mercuri a Casa VII pot portar nous coneguts a la teva vida amb els que connectaràs intel·lectualment. Si esperaves el retorn d’uns diners o un ajut, pots tenir-ne notícies.

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

Venus i Júpiter a Casa VII continuen regalant bons moments amb la parella i oportunitats per donar a conèixer el teu negoci. En aquests dies podries adoptar un animal.

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

Amb Plutó transitant pel darrer grau de Capricorn, tens la sensació que arribes a un final d’etapa i que algunes coses han de canviar d’arrel perquè ja no funcionen.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

La paraula del moment és: llibertat. Vols desfer-te d’aquells hàbits i persones que no et deixen progressar. En l’amor connectes especialment bé amb persones estrangeres.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Si has tingut un petit problema de mobilitat o una afonia, tot va tornant a la normalitat. Algú es posa en contacte amb tu de manera poc clara o misteriosa. Sigues prudent.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Amb Mercuri per la Casa II et reafirmes en el que penses i cerques espais i persones que et facin sentir millor. Dies per gaudir d’alguna trobada familiar inoblidable.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Et sents força inspirat i creatiu. Si hi ha un tema pendent de tractar amb la parella o amb algú a qui aprecies, ara podries prendre la iniciativa i parlar-ne obertament.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

'The Fabelmans'

De Steven Spielberg



Les pel·lícules de Steven Spielberg han marcat el cànon del bon cine comercial des dels 70, mostrant que el bon cinema i l'art dels diners no són antinòmics. *The Fabelmans*, però, forma part de la filmografia més personal del director –potser la que més–, sacrificant la pela a favor de rascar més fort en els Oscars. Ras i curt, el que trobem aquí és una autobiografia propera i reflexiva sobre el cine –i l'art en general– i la família.

L'argument gira al voltant de la família Fabelman i, sobretot, del seu fill gran, en Sammy, l'*alter ego* del mateix Spielberg. Mentre se'ns presenta la seva fascinació pel cine des de ben petit, també coneixem les circumstàncies en les quals vivia: en una família jueva benestant i en auge en els EUA dels 50 i 60. Trampeja pels problemes socials de l'època anecdòticament, l'antisemitisme o el positivisme tecnològic característic dels Estats Units en venen en petites dosis i per personatges secundaris; el tema important és l'escissió, presentada per l'oncle matern, que es forma al cor d'en Sammy, debatent-se entre l'art i la família.

I és també a través dels seus pares com se li presenten dues formes de viure la vida: la racional i l'artística, la lliure *hippiesca*. Sens dubte una contraposició ja un pèl arcaica i

tòpica, puix l'esperit de diversió de la majoria d'artistes rellevants sol trobar-se a l'altura del TN Comarques. Tant és així que les escenes pretesament emocionals i expressives –o facècies idiosincràtiques– de la mare (Michelle Williams) em despertaven un agut sentit del ridícul més que no pas una sensibilitat més elevada. En contrast, la bonhomia del pare (Paul Dano) beoci i balou són una representació exacta de l'home procurador i utilitari amb deficiència de caràcter per poder conversar sobre coses de la vida.

I és entre aquests dos paradigmes que en Sammy es mou, i mentrestant va gastant rotllos caríssims per filmar les seves pel·lícules i va descobrint com despertar l'emoció del seu públic. No podem fer més que fruir en aquestes escenes, veient com el cineasta més prolífic de la història també feia els seus vídeos d'aficionat utilitzant trucs i enginyos arrilats, premonitors de les grans jugades que farà en un futur en la indústria cinematogràfica.

De la dicotomia entre família o art, racional o artístic, procurador o individualista, es troba un punt aristotèlic entremig i nosaltres repossem tranquils havent tornat a veure una gran pel·lícula del mestre Spielberg, bo i sabent que es manté fresc i que encara no repapieja.

OFERTA CULTURAL

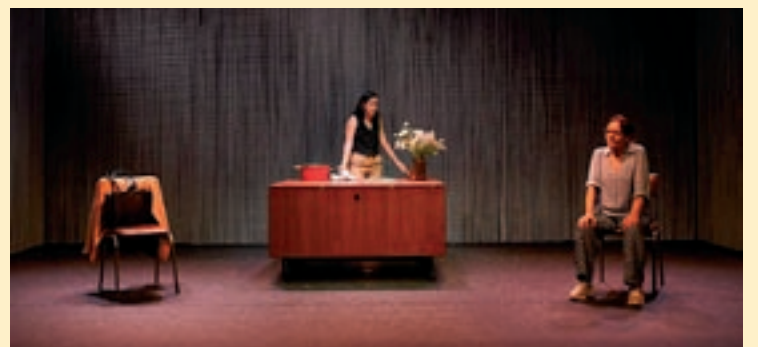
M. Erra / T. Terradas



L'OBC i el violoncel·lista Nicolas Altstaedt, a L'Atlàntida de Vic

OBC amb Nicolas Altstaedt. Sala Ramon Montanyà de L'Atlàntida, Vic. Dissabte, 4 de març, 20h.

L'Orquestra Simfònica de Barcelona i Nacional de Catalunya (OBC) porta a Vic un programa simfònic amb peces de Brahms, Haydn i Pedrell, en el marc dels Grans Concerts. A la primera part comptarà com a solista amb Nicolas Altstaedt, músic nascut el 1982 en una família d'origen francès i alemany i amb una fulgurant carrera com a violoncel·lista.



Comèdia dramàtica a Paret

'Tocar mare'. Teatre Can Rajoler, Paret del Vallès. Diumenge, 5 de març, 18.30.

Lluïsa Castell i Georgina Latre protagonitzen aquesta comèdia dramàtica sobre la història de dues dones que, de manera insòlita, es converteixen en família. És una història de pactes per escrit, d'àlbums familiars per omplir i abraçades pendents.

CINECLUB



'La maternal'

Espanya, 2022. Dir.: Pilar Palomero. Carla, de 14 anys, és una jove desafiant i rebel que viu en un restaurant de carretera amb la seva mare. Quan una treballadora social s'adona que la Carla està embarassada, la ingressen a La maternal, un centre per a mares menors on comparteix el seu dia a dia amb altres noies i els seus bebès.

En lloc d'intentar fer un discurs al voltant de la possible problemàtica social, el segon treball de la directora Pilar Palomero es concentra en un seguiment íntim i sense prejudicis de les vivències de la seva protagonista i la forma com ella i les seves companyes s'enfronten a un món per a adults pel qual no han tingut temps de preparar-se. Com a *Las niñas*, la narració es desenvolupa en bona part a través de les converses quotidianes, plenes de frescor i molt convincents, de les seves joves protagonistes.

CINECLUB VIC
7 de març - 20h
Espai ETC
Sessió 8M. Dia de la Dona



'To Leslie'

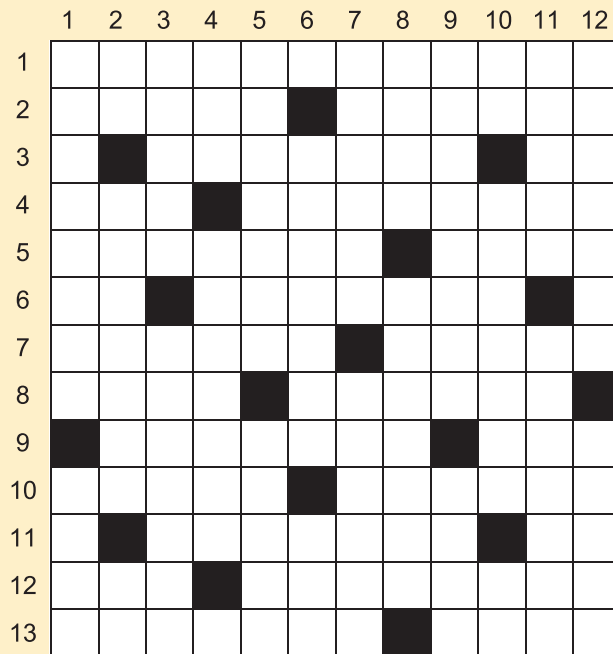
Estats Units 2022. Dir.: Michael Morris. Drama Cinema independent. VO anglès. Basada en fets reals, explica la història de Leslie, una mare soltera de l'oest de Texas, que fa sis anys va guanyar la loteria però ràpidament va malgastar el premi en festes i alcohol. Desnonada, busca al seu fill en un intent de recuperar el rumb de la seva vida. Un complex retrat de com el trauma i l'addicció persegueixen una família blanca de classe treballadora al sud. L'actriu Andrea Riseborough que interpreta Leslie, està nominada a l'Oscar a millor actriu.

AC GRANOLLERS
Divendres 3 - 19h VO
Dissabte 4 - 18h
Diumenge 5 - 19h VO
Cinema Edison

PASSATEMPS

MOTS ENCREUATS _ Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. Portar els nanos a escola per ordre de llista / 2. Públic sense esperit crític. Fitxa per l'exèrcit / 3. Liquidar la tardor. Xiuxiueig capaç de travessar el mur. Toc sense pilota / 4. Un duo incomprensible. Cos de secció circular necessari per circular (en moto) / 5. Tan bella i esvelta que sembla mitològica. Segona personalitat de la ics / 6. Arbre de poca ombra. Morenes deformades fins a fer-se grandíssimes. Sis sense seguretat social / 7. Pel·lícula de por en emissió nocturna. Parcel·la el bosc / 8. Ahir vespre quan la Tina feia marxa enrere. Fixi els colors de la roba d'en Sabina / 9. Amerat en sec, concretament dintre ciutat. Enemics de Tocar el Botet / 10. Gaudia amb una fúria revoltadora. Pesca amb traire, que és una fitora grossa / 11. El napolità. Roca clàstica típica d'ambaixada. Enmig del full / 12. Cara interna de la lluna. Remeties de tal manera que causaves hipersensibilitat del cos / 13. Si encara n'hi ha és perquè queden escoles. Valor de la fabricació de la costura curta.



VERTICALS: 1. Vesícula que embolcava el nucli de l'espermatozou. Ramat seguint l'Ernest per l'editorial / 2. Dues de cinquanta. Demanar pel dia de manar?: no, provenir. Encara enmig del full / 3. Com que és un servent fa d'ase i fa de mul. Bàltica que coneixem de fa poc / 4. Cua recargolada. Celebració just abans del matrimoni. Mor en estranyes circumstàncies / 5. El Mont Tàber i rodalies. No se'n veuen sovint, d'aquestes / 6. Guanya en experiència. En presència d'aquest productor tèxtil no dormien bé. Indicis d'eretisme

/ 7. La seva caricatura és el fabricant d'uralita. Les dues cares del cul / 8. Per més que digui és un acròstic llatí. És al mestre com al síndic el sindicat / 9. Fila zero de l'espectacle de la guerra. Una mica més que una habitació amb vistes / 10. Zona dessodificada. Incomplí les ordres. Remor d'anglès conseqüent / 11. No se sap ben bé qui és, però segur que ni tu ni jo. Les xibeques del Cèsar?: no, plantes litràcies / 12. Aixecar com déu mana, és a dir, des de sota. Fong que apareix al rostre per impacte.

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

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

Dificultat: difícil

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

QUADRE NUMÈRIC

5	+		-	1	10
+		-		+	
	-	3	-		-1
+		-		+	
	+		+	9	24
17		-4		12	

SOPA DE LLETRES

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

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

- Cotó
- Fil
- Gasa
- Llana
- Lycra
- Pana
- Seda
- Texà
- Tul
- Vellut

SOLUCIONS

		12	-4	17	
8	+	7	+	8	
	+		-		
4	-	3	-		-1
	+		-		
	+		+	9	24
17		-4		12	



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

Dificultat: mitjana

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

Dificultat: difícil

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