

## ECONOMIA ■

La proposta de reducció de la jornada laboral exigeix un debat en condicions

## SALUT ■

Celiaquia i intolerància al gluten: com detectar-los i com tractar-los

# EL

# MAGAZÍN

Núm. 301

Divendres, 3 de novembre de 2023

## JORDI SOLÉ

“Devia ser difícil no enamorar-se d’Ava Gardner”



## ENTREVISTA



## JORDI SOLÉ

**“Per a la gent de l’any 1950, el cinema era la finestra al món, i els que hi sortien eren gairebé déus”**

**L’any 1950, Hollywood va desembarcar a Tossa de Mar. El rodatge de la pel·lícula ‘Pandora i l’holandès errant’, amb Ava Gardner i James Mason, va representar una autèntica revolució en una Costa Brava a la qual no havia arribat encara el turisme de masses. Aquest episodi va inspirar l’escriptor i periodista Jordi Solé (Sabadell, 1966) la novel·la ‘L’any que vaig estimar Ava Gardner’, amb la qual ha guanyat la darrera edició del Premi Prudenci Bertrana.**

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

Mai millor dit, aquesta és una història de pel·lícula...

Evidentment, és una situació *de cine*. Imagini’s: Tossa de Mar, any 1950, un poblet de mar... Ja s’hi havia fet una pel·lícula un o dos anys abans, una producció espanyola, però no havia tingut res a veure amb la magnitud d’aquesta. L’altra se la van mirar així de lluny, i en canvi aquesta va ser una revolució per a la població.

**I com va ser que uns americans de la gran indústria de Hollywood decidissin anar a fer un rodatge tan lluny, i es fixessin precisament en Tossa?**

Bàsicament, va ser gràcies a un industrial català que es deia Alberto Puig Palau, el *tío Alberto* de la cançó de Joan Manuel Serrat. Ell havia estat a Hollywood de jove, havia tingut relació amb alguna estrella i fins i tot havia arribat a sortir en una pel·lícula... que quan va sortir, el seu pare en va comprar totes les còpies per no passar la vergonya d’haver de veure l’hereu fent el saltimbanqui. En un sopar, va coincidir amb el director Albert Lewin, que li va comentar que volia rodar una pel·lícula, *Pandora i l’holandès errant*, a Itàlia o Grècia. I Alberto Puig li va dir que es deixés estar d’Itàlia i Grècia i anés uns dies a casa seva, a Palamós, perquè li ensenyaria llocs millors que qualsevol dels que ell hagués pensat. Lewin li va fer cas, hi va anar, va conèixer Tossa... i *veni, vidi, vinci!*

**La imatge de la vila marinera, el castell... ja entenem el senyor Lewin. Per a la gent del**

poble, què va representar aquell desembarcament del gran cinema a casa seva? I no penso només en el muntatge, sinó a poder veure en carn i ossos les estrelles que coneixien de la pantalla.

Avui hi estem acostumats. Anem al cine molt sovint i si no, el tenim a casa en pantalla. En múltiples pantalles. Però per a aquella gent que no tenien televisió, el cinema era la finestra que tenien oberta al món. I els que hi sortien eren gairebé déus. De sobte, els tenen allà. Ava Gardner ja havia fet una pel·lícula en el paper d’una deessa grega que s’encarnava, i aquí li va passar de debò.

**Ava Gardner, James Mason... Nosaltres podem tenir-ne una idea, si som cinèfils. Però per als que no ho sàpiguen: qui eren i en quin moment es trobaven de les seves carreres?**

Ava Gardner estava en la rampa cap a l’estrella, ja gairebé hi era. I James Mason havia estat l’actor més popular a Anglaterra feia un parell d’anys. Això l’havia animat a fer el salt cap a Hollywood, on no li estava anant tan bé com es pensava. Però tot i això era un actor de molta solvència i carisma.

**Algú va dir d’Ava Gardner que era “l’animal més bell del món”...**

En aquell moment que era a Tossa, encara no! Vaig estar temptat de posar-ho a la novel·la però encara no tocava!

**Tenim tots aquests personatges reals del món del cinema, i els de ficció que crea el relat. La gent de Tossa.**

Bàsicament hi ha el protagonista de la història, Pol Mas. Un jove que en aquell moment

té 14 anys, gairebé 15, i és un gran aficionat al cinema. I la seva mare, la Heather, una vídua de la Guerra Civil, una anglesa que s'ha quedat a viure a Catalunya. El gran avantatge que té en Pol respecte a tota l'altra gent de Tossa és que parla l'anglès perfectament. La seva mare és l'encarregada de cuina d'un hotel, a la novel·la *L'Àncora*, on s'està part de l'equip de la pel·lícula, i té feina a donar menjar a tanta gent. En Pol, en canvi, pot estar per als hostes. L'amo de l'hotel li demana si els pot facilitar la feina. Per això el noi entra en contacte amb Ava Gardner des del mateix moment que arriba a Tossa. I s'estableix una relació que li canviarà la vida.

**En Pol fa d'interpret...**

Si. Imagini's la idea d'Ava Gardner passejant i parlant tranquil·lament amb la gent de Tossa. No funcionava, perquè ella no parlava ni un borrall de res que no fos anglès. Necessitava algú que l'ajudés a moure's... i a partir d'aquí em va sortir una altra història.

**Queda fascinat, s'enamora perdudament d'Ava Gardner!**

El difícil devia ser no enamorar-se'n. Una de les primeres coses que vaig fer per al llibre va ser llegir-me la seva autobiografia. Allà la sentís parlar amb la seva pròpia veu, i em va donar la sensació que era una persona divertida, que sabia riure d'ella mateixa, que sabia mentir quan tocava... en fi, que no només era guapa.

**Així és com ens la descriu a la novel·la. Fins i tot que es va relacionar amb la gent del poble.**

Sí, així com James Mason era algú correcte, però que es va recloure a la casa que li van deixar allà, i com a molt sortia a passejar amb la seva dona i la seva filla, Ava Gardner era més propera, anava de festa i a comprar, no tenia mai un no per a ningú...

**Per cert, va costar posar-se en la pell d'aquest adolescent que viurà un amor absolutament enlluernat amb l'actriu?**

No excessivament. Perquè quan jo tenia l'edat d'en Pol, el meu amor cinematogràfic era Brooke Shields, que tenia més o menys la meua edat. Si s'hagués plantat a Sabadell i m'hagués tocat conèixer-la de prop, segur que les hormones també m'haurien jugat una mala passada. Em va costar més ficar-me en la pell d'altres personatges, com la mateixa Ava Gardner.

**Va haver-hi també una història d'amors i de gelosies. Avui aquest rodatge hauria estat carn de premsa rosa. Amb un torero entremig!**

Un ídol del moment com era Mario Cabré. Un torero català (segons ell, ser torero i català era ser dos cops torero). Segons les crítiques de l'època, era un *diestro* de molta classe però el fet de ser d'aquí no l'ajudava gaire. De fet, era també actor, era poeta, i es va fer després molt popular com a presentador de televisió en un programa que es deia *Reina por un día*, això el va fer una de les cares més conegudes dels anys 60 a Espanya. Només de baixar Ava Gardner de l'avió se'ls va començar a relacionar, es va organitzar un embolic terrible... i va arribar als Estats Units, a oïdes de Frank Sinatra, que al cap de poc es convertiria en el marit de l'actriu. Sinatra era terriblement gelós. Es va plantar primer a Barcelona i després a Tossa, i es temia que hi hagués un xoc de trens... que al final es va evitar. Pel que he pogut saber de Mario Cabré, la sang no hauria arribat al riu per part seva, però potser sí per la de Sinatra.

**La gent de Tossa també es va aprofitar d'aquells americans que venien carregats de dòlars. Amb un punt de sornegueria... Si se'ls havia de llogar la barca, miraven de treure'n un petit profit.**

Resulta que aquell any la pesca no era gaire bona, i a Tossa vivien bàsicament d'això. Flaqueja la font d'ingressos principal, però imagini's que t'arriba un equip de rodatge i comença a pagar extraordinàriament bé. No en dòlars, en pessetes, però en quantitats que, per a ells i segons el canvi, eren ridícules però que aquí estaven extraordinàriament bé. Per cert, la primera escena de la pel·lícula, amb uns pescadors, és en català. Vaig veure la pel·lícula



**“El rodatge de ‘Pandora i l’holandès errant’ va canviar la vida a Tossa de Mar i la Costa Brava. És un punt d’inflexió que va convertir un lloc que coneixia encara poca gent en un destí turístic de primera magnitud”**

en versió original i em va sorprendre. Vaig anar a buscar la versió doblada en castellà i vaig veure que s'havia mantingut. O sigui, que *Pandora i l'holandès errant* devia ser de les poquíssimes pel·lícules de l'època on es va sentir el català encara que fossin només quatre o cinc frases.

**Va ser important en el coneixement de la Costa Brava i en el fenomen del turisme que no trigaria gaire anys a arribar?**

Això els canvia la vida, a Tossa i a la Costa Brava en conjunt. És un punt d'inflexió que converteix un lloc que coneixia encara poca gent en un destí turístic de primera magnitud.

**Vostè desprèn passió pel cinema. Parlar-ne com en parla a la novel·la implica una notable cinefília, i fins i tot una mitificació d'aquell Hollywood daurat dels anys 50.**

En soc totalment *culpable*. Soc un malalt de cinema des de ben petit. De fet, als meus pares ja els agradava molt, el pare tenia una col·lecció de fotos signades d'actors i actrius de Hollywood. Abans tu enviaves una carta des de Sabadell demanant-ho, i te l'enviaven. Fins que un dia va decidir llençar-ho tot... l'única cosa que no li perdono al pare. Però tot això feia que jo, als actors i actrius, els tractés pel seu nom. I la passió pel cinema m'acompanyarà sempre.

**Hi ha pel·lícules sobre el rodatge de pel·lícules, en el cinema. Ha pensat que *L'any que vaig esti-***

L'any 1950, Ava Gardner estava pujant a la categoria d'estrella del cinema de Hollywood després d'haver rodat *The Killers (Forajidos)* amb Burt Lancaster. Va ser llavors quan el director i productor Albert Lewin la va escollir per protagonitzar *Pandora and The Flying Dutchman (Pandora i l'holandès errant)*. Hi interpreta el paper d'una cantant nordamericana de pas per Espanya on coneixerà un misteriós holandès, interpretat per James Mason, partint de la coneguda llegenda del marinet condemnat a vagar eternament pel mar. La novel·la de Jordi Solé inclou molts altres personatges reals hollywoodencs, des del director d'art John Bryan al director de fotografia Jack Cardiff, o Bappie Gardner, la germana gran de l'actriu. I també és ben real Manel Fàbregas, fotògraf de Tossa a qui se li va permetre de documentar el rodatge. La vila de Tossa recorda avui Ava Gardner amb una escultura de l'actriu, obra de l'artista gironina Ció Abellí.



AJUNTAMENT DE TOSSA DE MAR

**mar Ava Gardner pogués donar peu a una d'aquestes?**

Vaig pensar en *La nit americana* mentre estava escrivint la novel·la, la pel·lícula de François Truffaut que es basa en un rodatge. És tot un gènere, el cinema dins del cinema. Els drets estan a la venda... n'estaria encantadíssim!

**Ava Gardner, després d'aquest rodatge, va tenir altres èpoques de relació amb Espanya. A Madrid s'hi trobava molt bé, tot i que ja en una època menys lluminosa de la seva vida.**

Quan va arribar aquí tenia 28 anys, era la primera vegada que sortia dels Estats Units i va descobrir un món nou. Va anar també a França, a Anglaterra... Tant allà com sobretot aquí, l'ambient li donava una llibertat que no tenia als Estats Units, una manera de viure més anònima. Als 28 anys, quan era a Tossa, Ava Gardner devia tenir encara l'esperança de viure una vida més o menys convencional, de casar-se i fer una família... no va poder ser. Sabem que va avortar una vegada, possiblement dues, i això li va impedir de ser mare. La relació amb Sinatra, tot i que va ser l'amor de la seva vida, va ser una relació apassionada però tòxica. Quan Ava Gardner va tornar, al cap de sis anys, era una altra persona amb una altra idea al cap, la de viure la vida. En un moment donat, Ava Gardner va donar prioritat a viure la vida com a ella li agradava abans que a la seva carrera.

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## Política i poder

Tot apunta que la propera setmana hi haurà pacte d'investidura. Jo era dels que no li donava gaires possibilitats. Creia que el món de Waterloo seria fidel als postulats irredentistes i que no cediria. Haig de confessar que m'hauria alegrat que fos així. No crec que amb aquests vímets es pugui erigir cap majoria de govern sòlida i seriosa. Sembla que uns han entès que l'oportunitat inesperada que els proporcionava l'aritmètica parlamentària, si la deixaven passar, no n'hi hauria una altra. El seu futur seria la desaparició política i l'oblit. El repte per ells, ara, és presentar-ho com una victòria, el reconeixement per part de l'Estat de les seves culpes, la possibilitat del retorn somiat a Catalunya, tot convenent els seus més excitats que això no és una entrega política. Però, de fet, reconeixen una legitimitat institucional que, afirmaven, volien dinamitar. Per la part governamental, s'ha actuat amb una practicitat absoluta. S'ha dit i s'ha pactat allò que només fa uns mesos els resultava absolutament inassumible. La generositat i les mesures de gràcia per acabar amb el conflicte que va plantejar el procés ha estat l'argument insígnia, llàstima que fer-ho en una posició de xantatge a canvi d'uns vots d'investidura resta molta grandesa a la decisió. Han calgut gestos i fotografies difícils d'entendre i que perseguiran durant temps el socialisme espanyol. Enmig, ERC sobreactuava i fent salts per també sortir a la fotografia. S'arribarà a la investidura i a formar govern, l'altra cosa serà governar i el temps que hi haurà possibilitats de fer-ho. No és aquest un tema menor, si s'aconsegueix una legislatura llarga

i mínimament calmada, Sánchez pot acabar fent entenedors aquests actes de funambulisme polític. La dreta l'acusarà d'oportunisme i de vendre's Espanya. Si els resultats a quatre anys fossin bons, tothom enaltirà la seva capacitat de maniobra política.

Certament una part de la societat catalana i espanyola no entén que s'aprovi ara una llei d'amnistia. Molts d'ells, no perquè en siguin contraris per definició, sinó per creure que no es donen les condicions ja no de penediment, ni tan sols de propòsit d'esmena. En termes jurídics, no seria el moment processal adequat en la mesura que alguns dels

*Fa mal d'ulls que els que han de ser beneficiaris de l'amnistia siguin els que redactin els textos*

presumptes delictes comesos ni tan sols han estat jutjats. Es requeriria fer-ho en un moment que l'amnistia significués un tancament d'una època i de determinats comportaments. Des del punt de vista formal, que aquells que han de ser beneficiaris de la revocació i oblit dels delictes siguin els qui redactin els textos, en decideixin els detalls i fins on arriben els afectats, fa una mica de mal d'ulls. Hi ha un conflicte d'interessos evident. No em veig jo decidint com és la llei tributària, per posar un exemple, en aquells aspectes que em poden afectar directament. El problema és que els que fan això necessiten brandar-ho públicament per justificar-se.

Espanya ve de quatre anys políticament intensos en els quals, més enllà de la debilitat que evidenciaven les sobreactuacions i disputes entre els socis de govern, s'han fet polítiques molt progressistes en temes laborals, de llibertats, d'atracció de fons europeus i s'ha gestionat una economia en època de crisi molt millor que a la majoria dels països de la Unió Europea. La majoria que ara es planteja serà encara molt més feble. Els minoritaris que la poden possibilitar es faran sentir de manera no pas justament integradora i amb voluntat de cohesió i es reserven l'acció d'or per fer caure el govern quan ho creguin convenient als seus interessos. El soci principal del PSOE, Sumar, és una amalgama que només l'instint de poder els aguanta junts, mentre la seva líder sempre somriu no se sap ben bé de què. L'objectiu de Podem i Pablo Iglesias és la dinamitar el govern d'esquerres en el qual se senten gairebé exclosos, i aprofitaran qualsevol excusa per fer-ho. Amb aquests vímets, què pot sortir malament? Quan un artefacte polític es construeix de manera precària i compta amb molta gent en contra i encara una part dels que hi estan a favor hi són sense entusiasme, les possibilitats d'èxit són poques i el fracàs pot ser sorollós i dramàtic per a tota l'esquerra. Posats a córrer riscos, potser tenia molt més sentit tornar a unes eleccions. Es podien perdre, però també es podien guanyar. Aquesta aposta significa polaritzar, encara més, la política i la societat espanyola. I això no crec que sigui una bona aposta. Res desitjaria més que equivocar-me. Sempre he pensat que la política necessita un acerat sentit de poder, però, encara més, requereix de projectes i de mirades profundes que vagin més enllà del curt termini.



Xavier Menós

DE PAS

## Twitter Off

Durant més de quinze anys, la meua vida va implicar estar enganxat a una pantalla d'un telèfon mòbil on l'espurna de llum d'una pantalla tenia l'efecte d'una droga. Acció-reacció. Era el gosset de Paulov. Durant uns mesos, que ara sento que se'm van fer eterns, vaig haver de publicar, moderar i crear continguts audiovisuals per ser consumits en unes plataformes noves que ens prometien un accés instantani a la informació.

Es parlava d'una plaça digital oberta que ens oferia la possibilitat de poder connectar amb persones desconegudes amb les quals compartíem gustos i interessos. Durant aquests anys vaig veure el naixement de Facebook i la mort de MySpace, la popularització de Twitter (ara X), Pinterest, Instagram, Snapchat o la reconversió de Musical.ly a TikTok. Cadascuna d'aquestes plataformes ens venia la possibilitat de convertir-nos en mercaders de la nostra vida i imatge, a

la vegada que ens anunciava una nova manera de relacionar-nos amb les estrelles que admiràvem.

Entràvem a l'era dels *influencers* o dels *microinfluencers*, on les nostres vides precàries eren silenciades amb la promesa de convertir-nos en la nostra pròpia marca. De les promeses a la realitat dormen molts somnis perduts. La victòria de Donald Trump, propiciada per uns bots russos i una manipulació dels anuncis de Facebook, va obrir-me els ulls a una realitat que em va costar de poder processar. No volia veure, o millor dit, no volia sentir-me còmplice de com aquestes xarxes socials dinamitaven la democràcia i la salut mental de diverses generacions. L'ansietat va fer niu al meu present. Jo sentia aquestes contradiccions, però em sentia bloquejat perquè la meua vida s'havia construït partint d'una única derivada: jo era el que feia. Vivíem per només treballar i els *likes* i seguidors que rebia retroalimentaven una maquinària perillosa. L'arribada de la pandèmia va donar-me l'oportunitat de pensar i repensar

qui era i què feia. Donar-me espai per escoltar-me no va ser fàcil, però gràcies a l'acompanyament psicològic vaig ser capaç d'executar quelcom impensable per a mi. Deixar els Estats Units i abandonar la gestió de xarxes socials. Aquesta evolució personal, que ve acompanyada d'un gran sentiment de culpa per haver col·laborat en la creació d'un gran monstre, el del domini de les xarxes socials, no ha acabat aquí. La compra de Twitter per part d'Elon Musk i totes les mesures que ha impulsat com a propietari van portar-me a esborrar el meu perfil en una plataforma que ara s'ha omplert de perfils anònims verificats, on les notícies falses circulen sense control, convertint-se en un altaveu de l'extrema dreta i dels perfils més polaritzats. Preguntada per la crispació que regna als Estats Units, Oprah Winfrey va desgranar-ne les causes ara fa una setmana. Segons ella, les xarxes socials han enverinat una societat a la qual es va prometre una nova plaça pública digital que, ja des d'un principi, va esdevenir un quadrilàter de boxa.

## LLIBRES

### NOTES DE LECTURA

Anna Tomàs Mayolas

## La llibertat de ser

Després de l'èxit de *La memòria més secreta dels homes*, obra amb la qual el jove Mohamed Mbougar Sarr es convertí en el primer autor senegalès a guanyar el Goncourt, Més Llibres ens ofereix ara *Purs homes*, publicada per primera vegada l'any 2018 al Senegal.

La novel·la comença amb el visionat d'un vídeo viral en el qual una munió d'homes profana la tomba d'un jove homosexual per considerar-lo impur perquè el seu cos reposi al cementiri. Al Senegal tenir relacions sexuals amb persones del mateix sexe està considerat un delictes amb penes privatives de llibertat, i socialment està encara més condemnat.

Ndéné Gueye és professor universitari, jove i obert de mires. Al seu pare, home de confiança de l'imam de la mesquita del seu barri, li demanen que dirigeixi la pregària del divendres. A la universitat prohibeixen estudiar l'obra d'autors homosexuals. A Ndéné, el vídeo de l'homosexual extret de la tomba, i l'acarnissament amb el seu fèretre, les reaccions a la pregària del seu pare i les crítiques i rebuig que rep a la feina per haver ensenyat la poesia de Verlaine, comença a obsessionar-lo de tal manera que la seva vida començarà a girar a l'entorn d'una qüestió que en aparença no l'havia preocupat mai. Un tema

perfectament extrapolable a qualsevol cultura que negui la llibertat d'orientació sexual, que la rebutgi moralment o la consideri patològica.

Una novel·la que enganxa des de la primera pàgina, ambientada al Senegal, un país on l'islamisme va anar compenetrant-se amb la cultura ancestral des del segle XV de manera pacífica, i que ara comença a rebre els embats de l'islamisme polític. L'autor retrata un conflicte de múltiples causes, la permeabilitat d'un món que progressivament es va globalitzant i el difícil equilibri amb la pròpia cultura, i ho fa amb un tema candent, evidenciant com

els absoluts porten a la condemna i a la intolerància, mostrant com el conservadorisme i l'ortodòxia religiosa fan ús de la pròpia tradició com una representació que els serveix de garantia per justificar una moralitat excloent i reduccionista.

Una novel·la que recomano molt, ben escrita, ben tramada, que des de la distància cultural ens proposa un conflicte ben conegut, una literatura que explicant abismes busca ponts, deixant palès que res és estàtic, que les contradiccions i la recerca de la llibertat són patrimoni de tota la humanitat.



### PURS HOMES

Autor: Mohamed Mbougar Sarr

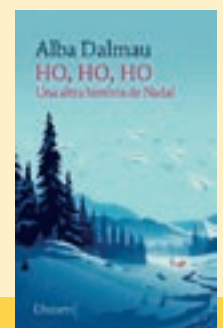
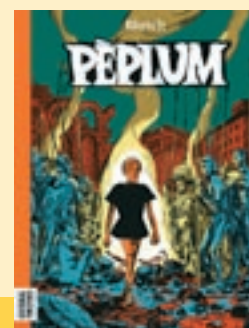
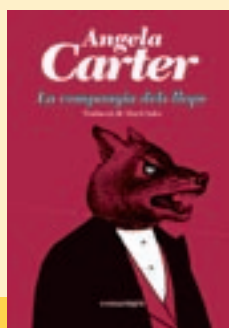
Traducció: Oriol Valls

Editorial: Més Llibres

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2023

Pàgines: 157

## NOVETATS EDITORIALS



### 'Relats de terror'

Robert E. Howard  
Laertes

Encara som en aquests dies que s'escauen els relats de terror. I per això proposem descobrir aquest escriptor de Texas, que només va viure 30 anys però que va ser molt popular en els *pulp* nord-americans de principis del segle XX. Els seus relats, alguns influïts per Lovecraft, són brillants i imaginatius. Stephen King en considera un (*Coloms de l'infern*) entre els millors del gènere.

### 'La companyia dels llops'

Angela Carter  
Comanegra

També hi ha terror entre els contes d'aquesta antologia que ens dona a conèixer un altre vessant d'Angela Carter (1940-1992), una de les escriptores que va canviar el paper de la feminitat en la literatura. Traduïts per Joan Sales, arriben al català uns relats com *El gabinet d'Edgar Allan Poe*, *La filla preciosa del butxí*, *La cambra sanguinolenta*, *Licantropia* o el que dona títol al recull, entre d'altres.

### 'L'últim a morir'

Richard Osman  
Columna

El títol pot semblar que ens endinsa també en mons tenebrosos, però Osman és un dels escriptors de l'anomenat *cozy crime* (literalment, *crim acollidor*), en què els assassinats passen en un segon pla. Ja és la quarta entrega sobre el Club del Crim dels Dijous, quatre detectius aficionats octogenaris que ara s'enfronten a l'assassinat d'un amic. L'ambient no és de Tots Sants, és nadalenc.

### 'Pèplum'

Blutch  
Ed. Finestres

Blutch és el nom artístic d'un dels millors autors de novel·la gràfica de França, de qui ara s'acaba de publicar una de les seves millors obres en català. Amb una forma narrativa inspirada en el clàssic *Satiricó* de Petroni, la història comença quan, als confins de l'imperi, uns bandolers troben el cos d'una noia envoltada de gel i se l'emporten cap a Roma. No saben el que acaben de fer...

### 'Ho, Ho, Ho'

Alba Dalmau  
Univers

Deixem enrere l'ambient de Tots Sants i entrem en el de Nadal amb un preciós relat de la vallesana Alba Dalmau. El seu protagonista, en Lluc, ve d'una família humil on no hi ha hagut mai un Nadal ensucrat. Una tragèdia el portarà a una vida desorientada fins que aquesta canvia amb l'aparició d'una singular escola de Pares Noël. I en el fons, la possibilitat de fer les paus amb el passat.

## LLENGUA

## EL 9 DE GLOSSA

1

Mariona Casas-Deseures

## Encaminar l'expressió escrita

Escriure és una activitat complexa i, per tant, també ho és l'ensenyament i l'aprenentatge de l'expressió escrita. Aquesta és la primera premissa que cal que tinguin en compte tant docents com aprenents. El repte és compartit i convé emprendre'l com un procés, talment una excursió, en què d'antuvi hem de saber l'objectiu que ens marquem, quina és la millor ruta per arribar-hi i què necessitarem durant el camí. I, és clar, que hi haurem de destinar temps.

Podríem definir l'escriptura a través de tres grans dimensions: cognitiva, instrumental i social. És cognitiva perquè ajuda a endreçar el pensament i contribueix a generar coneixement; és instrumental perquè permet fixar per escrit aquest coneixement que tenim o que estem elaborant; i és social perquè vivim en una cultura escrita i saber escriure és un requisit per participar activament en la nostra comunitat.

Aquestes característiques substancials a l'escrip-



PIXABAY

tura ratifiquen que es tracta d'una competència bàsica però alhora complexa, que reclama mobilitzar destreses i sabers diversos (cognitius, textuais i lingüístics). Consegüentment, la competència escrita és clau en l'educació i ha de ser atesa en totes les etapes escolars.

Des del punt de vista de qui ensenya, podríem imaginar-nos una analogia entre el docent que ensenya a escriure i el guia de muntanya: en ambdós casos, l'objectiu és acompanyar a qui s'està introduint en aquesta pràctica (l'escriptura/el senderisme) per compartir l'interès per cultivar-la, perquè l'aprenent no es desanimi davant els primers contratemps i perquè, amb l'ajuda adequada,

superi, pas a pas, els obstacles que trobarà al llarg del recorregut.

I quins poden ser, aquests obstacles? Des del punt de vista de qui aprèn, van des de la manca de motivació fins a la dificultat per saber organitzar les idees i plasmar-les en un text, passant per la necessitat de dominar la llengua en què s'ha d'escriure.

*Ensenyar a aprendre a escriure es pot plantejar com un repte muntanyenc en què l'objectiu sigui encaminar més que no pas assolir el cim*

Ajudar a aprendre a escriure requereix, doncs, invertir temps per poder atendre tots aquests aspectes: per una banda, ensenyar a planificar, textualitzar i revisar (les tres fases del procés d'escriptura) i, per l'altra, ensenyar a construir textos adequats, coherents i cohesionats (les tres propietats textuais).

Continuant amb l'analogia del senderisme, oi que el guia de muntanya mai deixaria sol l'excursionista a l'inici de la ruta o enmig del camí? I que tampoc l'animaria a pujar a un pic si no veïés que està prou preparat? Per contra, oi que l'ajudaria a fer els preparatius? I a gaudir del recorregut? I que el felicitaria per l'esforç i la perseverança esmerçats durant l'excursió? Doncs ensenyar a aprendre a escriure es pot plantejar com un repte muntanyenc en què l'objectiu sigui encaminar més que no pas assolir el cim.

Una col·laboració de:

Glossa-Grup de recerca en lingüística aplicada, didàctica i literatura (UVic-UCC)



## EL 9 ETS I UTS

301

CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA  
CNL D'OSONA

### Redacció dels textos judicials

Quan parlem del llenguatge jurídic ens ve al cap un llenguatge carregat i difícil d'entendre. Per tal d'alleugerir la lectura dels textos jurídics, el model lingüístic del Llenguatge Jurídic Català (LJC) s'esforça perquè la redacció dels escrits tingui un estil simple i eficient que permeti que les persones que no són juristes puguin entendre el que llegeixen.

És preferible l'estil verbal i no l'estil nominal. És molt més entenedora una redacció planera, amb l'ús de verbs i no pas de noms. No és recomanable l'expressió: "És procedent l'admissió i la pràctica de les proves proposades per les parts". En canvi sí que ho és la mateixa expressió, però amb estil verbal: "És procedent admetre i practicar les proves proposades per les parts".

Tot i que les oracions passives són normatives, és recomanable no abusar-ne. És més àgil: "El govern ha adoptat la decisió d'abaixar els salaris" que "La decisió d'abaixar els salaris ha estat adoptada pel govern".

Un altre factor que contribueix a facilitar la comprensió dels textos jurídics és l'ordre lògic dels elements de la frase: cal ordenar els elements de la frase d'una manera natural i evitar construccions artificioses que provoquen una lectura feixuga del text. Així, generalment, cal col·locar els adjectius qualificatius darrere del nom. Sembla que l'expressió "D'acord amb el que ha disposat la jutgessa en l'esmentat procediment, practiqueu les següents diligències" és més formal, però l'ordre natural és "D'acord amb el que ha disposat la jutgessa en el procediment esmentat, practiqueu les diligències següents".

Si es redacten els textos amb un llenguatge concís, evitant l'ús d'informació supèrflua i els verbs buits de significat, s'assimilarà millor la informació. És més clar "Lliureu l'expedient administratiu" que "Procediu al lliurament de l'expedient administratiu" o "Condemno la persona acusada" que "He de condemnar i condemno la persona acusada".

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

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

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

## MÚSICA

### EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

#### OVIDI MONTLLOR 'Un entre tants...'

Discophon, 1972

Després de treure tres EP i deixar ben clar que no era un més dels deixebles que sorgien a redós dels grans apòstols de la Nova Cançó, el cantant d'Alcoi va debutar el 1972 amb *Un entre tants*, un disc on hi ha nou cançons (entre elles les ja conegudes *Perquè vull* i *Sí, senyor*, dos clàssics eternals del seu repertori) i una sorpresa. Quina? Doncs l'àlbum s'encesta i s'acaba amb un tall instrumental titulat *Homenatge*, una peça que dos anys més tard –i ja al costat de qui s'acabaria convertint en l'ombra de Montllor, Toti Soler– es transformaria en aquell *Homenatge a Teresa*, que és per mèrits propis un dels temes més rodons de la cançó catalana de tots els temps. Tornant a l'LP de debut de l'Ovidi, l'encarregat de dur la batuta musical va ser Quico Pi de la Serra, que es va envoltar de bons músics (Adrià Font a la bateria, l'argentí Carlos Boldori a la guitarra, Phil Pasmanik a l'orgue, John Campbell al baix, Yosu Belmonte a la guitarra i Yori Oliver al piano) i va aconse-



guir que peces com la *Cançoneta juganera 2* fins i tot s'acostessin al rock progressiu. Per cert, que el títol del disc ve manllevat del títol d'un dels poemes del *Llibre de meravelles* de Vicent Andrés Estellés. Ah! I les fotos de la portada són de Pilar Aymerich i a la contraportada hi havia una caricatura feta per Jaume Perich. Estèticament, l'àlbum també era una obra d'art que retrata molt bé els primers passos d'un artista polifacètic que va morir massa jove (un càncer se'l va endur el 1995).



### EL TEST Nore Chesapik

**Primer instrument que vas aprendre a tocar?** El primer va ser el baix però el tocava molt malament. **Primer grup del qual vas formar part?** Cap. **Primer disc que et vas comprar?** *Cuando la pobreza entra por la puerta, el amor salta por la ventana*, d'El Último de la Fila. **Quants discos tens?** Uns 1.000. **Salva'n tres.** *Sandinista*, de The Clash; *The Beat*, de Paul Collins Beat, i *Hoodoo Man Blues*, de Junior Wells. **Grups o músics de capçalera.** The Clash, The Kinks i Juana Molina. **Un concert (com a públic) per recordar.** El de Joe Strummer a la sala Bikini de Barcelona.

### NOTES

#### La històrica banda Standstill ressuscitarà l'any 2024

"Standstill pleguen i s'acomiaden amb dos concerts a la sala Apolo Barcelona els dies 1 i 3 d'octubre." Això es publicava el 2015 amb Enric Montefusco, cantant, compositor i líder del grup barceloní, explicant que "pleguem amb la sensació d'haver connectat amb molta gent i de sentir-nos acompanyats, i també amb la consciència tranquil·la d'haver sigut capaços de fer tot el que ens sortia de dins, tot i la dificultat i el risc, que déu-n'hi-do, perquè ens ha dut problemes econòmics, sentimentals i de context, amb escenes que se'ns han girat en contra". Enrere deixaven set discos, més de 500 concerts i una trajectòria de 19 anys que els havia consolidat com a puntals del post hardcore, el punk i l'underground nostrat. Però resulta que l'any que ve Standstill



tornarà als escenaris. La banda, autora d'àlbums com *Adelante Bonaparte* (2010) o *Vivalaguerra* (2006), va sorprendre a tothom la setmana passada anunciant que actuarà a principis de juliol a la desena edició del Vida Festival de Vilanova i la Geltrú. Uns dies abans, Montefusco havia penjat a les xarxes socials la imatge d'una actuació

del grup que acabava amb una frase: "Standstill 2024". El missatge no anava més enllà i va generar moltes expectatives. Unes expectatives que ara s'han traduït en l'anunci que va fer fa uns dies el Vida a través del seu programa a Twitch: Standstill tocarà al festival en la seva única actuació a Catalunya el 2024. Els barcelonins, doncs, tornaran a partir de l'estiu de 2024 amb la seva última formació amb Enric Montefusco, Ricky Falkner, Piti Elvira i Ricky Lavado. Standstill no pugen a un escenari des de les actuacions immortalitzades al CD-DVD *Estaría muy bien*, que van tenir lloc l'1 i el 3 d'octubre de 2015 a la Sala Apolo de Barcelona. Tot torna.

## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



#### LA LUDWIG BAND 'Gràcies per venir'

Quan van començar, La Ludwig Band em recordaven els primers Manel tenyits d'espurnes de genialitat de Pau Riba. I ara que ja no hi ha ni Manel ni Riba, La Ludwig s'ha fet gran i s'ha convertit per mèrits propis en un dels grups més interessants de l'escena nacional omplint, a la seva manera i salvant distàncies, el buit deixat pels mateixos Riba i Manel. I a *Gràcies per venir*, el seu tercer LP, potencien encara més l'esperit de banda amb arranjaments de sonoritats més roqueres. Les lletres, culpa de Quim Carandell, segueixen sent genials. Imprescindibles.



#### PAULA VALLS 'Començar de nou'

*Començar de nou* és un disc valent. Després d'un temps allunyada dels escenaris, la cantant manlleuena explica a través de cançons com la *Filomena* –així bateja ella l'anorèxia que va patir– la va maltractar i la va allunyar de la música. Les lletres, directes però amb regust poètic, furguen en una etapa incòmoda i sinistra que també, afortunadament, té ullades de llum i esperança. Als seus inicis Valls es decantava més cap al jazz i el soul i ara tot es mou per un pop delicat amb moments d'intensitat indie. Un altre treball imprescindible. Ben tornada, Paula!



#### SANDRA MONFORT 'La Mona'

L'artista valenciana Sandra Monfort (una de les veus del recomanadíssim trio Marala) és sinònim de tradició, folk i recerca, però també d'avantguarda i d'experimentació. A *Niño Reptil Àngel*, el seu àlbum de debut en solitari, ja jugava amb la tradició tot acaronant també l'electrònica. I ara acaba de treure *La Mona*, un segon disc on segueix explorant el terreny on es casen la música folk i el pop dels 80. Espectaculars el *Pasodoble Maria*, un primer single de caràcter trencador, i *Pecat mortal*, que desprèn sensualitat i convida a ballar aparellat ben arrambadet.



## SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

# Les cèl·lules mare: un raig d'esperança per a la traumatologia i l'ortopèdia

Les cèl·lules mare són un tipus especial de cèl·lula que té la capacitat única de desenvolupar-se en diferents tipus de cèl·lules al cos. Tenen la capacitat d'autorenovar-se, cosa que significa que es poden dividir i crear més cèl·lules mare, i també es poden diferenciar en cèl·lules especialitzades amb funcions específiques. Això les converteix en elements essencials en el desenvolupament, el creixement i la reparació de teixits al cos.

Hi ha dos tipus principals de cèl·lules mare: cèl·lules mare embrionàries (CME): Aquestes cèl·lules es troben en embrions en desenvolupament i tenen el potencial de convertir-se en qualsevol tipus de cèl·lula al cos. Són pluripotents, cosa que significa que poden donar lloc a una àmplia varietat de tipus cel·lulars. Tot i això, obtenir CME implica la destrucció d'embrions, cosa que ha portat a debats ètics i restriccions en la seva recerca en alguns llocs.

Cèl·lules mare adultes (CMA): aquestes cèl·lules es troben en teixits adults i s'utilitzen per a la reparació i regeneració d'aquests teixits específics. Les CMA són multipotents, la qual cosa significa que es poden diferenciar en una gamma limitada de tipus cel·lulars relacionats amb el teixit en què es troben. Per exemple, les cèl·lules mare hematopoètiques a la medul·la òssia poden generar diversos tipus de cèl·lules sanguínies.

### ■ APLICACIONS MÈDIQUES

Les cèl·lules mare tenen aplicacions significatives en la medicina i la recerca, ja que ofereixen la possibilitat de tractar malalties i lesions en reemplaçar cèl·lules danyades o perdudes. També s'utilitzen en la recerca per comprendre millor el desenvolupament i el funcionament dels teixits i òrgans. Per exemple, s'han utilitzat en trasplantaments de medul·la òssia, en teràpies regeneratives per tractar lesions de medul·la espinal i en investigacions sobre malalties com el Parkinson i la diabetis. Les investigacions sobre cèl·lules mare continuen avançant i ofereixen emocionants perspectives per al futur de la medicina regenerativa.

### ■ APLICACIONS EN TRAUMATOLOGIA I ORTOPÈDIA

Lesions de teixit ossi i cartilaginós: les cèl·lules mare poden ajudar en la reparació de fractures òssies i danys al cartílag, i accelerar la recuperació i reduir el dolor.  
Osteoartritis: les teràpies amb cèl·lules mare poden ajudar pacients amb osteoartritis a estimular la regeneració del cartílag danyat i disminuir la inflamació.

Lesions esportives: els atletes i persones actives poden beneficiar-se de teràpies amb cèl·lules mare per a una recuperació més ràpida de lesions esportives, com ara esquinços de lligaments.

### ■ BENEFICIS PER ALS PACIENTS

Recuperació més ràpida: les teràpies amb cèl·lules mare poden accelerar la recuperació de lesions i cirurgies ortopèdiques.  
Menys dolor i millora de la mobilitat: la reducció del dolor i la millora de la mobilitat són resultats comuns en pacients tractats amb cèl·lules mare.  
Evitar cirurgies invasives: en alguns casos, les teràpies amb cèl·lules mare poden evitar la necessitat de cirurgies invasives.

### ■ CONSIDERACIONS ÈTIQUES I REGULACIONS

Això no obstant, és important tenir en compte que la investigació en cèl·lules mare encara està en contínua evolució i hi ha desafiaments ètics i científics associats al seu ús, especialment en el cas de les cèl·lules mare embrionàries. A més, la teràpia amb cèl·lules mare no està disponible per a totes les malalties i sovint requereix més recerca i proves clíniques abans de convertir-se en una pràctica mèdica generalitzada. El futur de les cèl·lules mare dependrà dels avenços continus de la recerca, regulació i ètica.

### ■ CONCLUSIÓ

Cal ressaltar finalment que les aplicacions específiques de les cèl·lules mare en traumatologia i ortopèdia estan transformant l'atenció mèdica en benefici dels pacients.

## GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

# El gluten: celiàquia i intolerància

La intolerància al gluten és una reacció adversa a aquesta proteïna que es troba en alguns cereals com el blat, la civada i el sègol. La intolerància no és el mateix que la malaltia celíaca, tot i que comparteixen simptomatologia similar. Les persones intolerants al gluten experimenten símptomes com dolor abdominal, inflor, diarrea, nàusees, vòmits i malestar general.

Diferències claus entre la intolerància al gluten i la celiàquia:

### ■ RESPOSTA IMMUNE

A la celiàquia, el consum de gluten provoca una resposta immune que danya la mucosa de l'intestí

prim. En canvi, en la intolerància al gluten, no hi ha una resposta immune implicada i, per tant, no hi ha danys a la mucosa intestinal.

### ■ PROVES DE DIAGNÒSTIC

La celiàquia es pot diagnosticar mitjançant proves específiques com la biòpsia intestinal i els nivells sanguinis d'anticossos. No obstant això, no hi ha proves definitives per a la intolerància al gluten, i el diagnòstic sovint es realitza mitjançant l'observació dels símptomes relacionats després de consumir gluten.

### ■ TRACTAMENT

En la celiàquia, el tractament principal és una dieta estricta sense gluten de per vida per prevenir danys a l'intestí. En canvi, en la intolerància al gluten, el tractament sol ser evitar o reduir el consum de gluten per alleujar els símptomes.

Els aliments que s'han d'evitar són el pa, els cereals, la pasta, la cervesa i molts productes processats que contenen gluten com a ingredient o en els quals puguin aparèixer-ne traces. És important llegir les etiquetes dels aliments per



assegurar-se que no continguin aquests cereals o derivats.

S'ha de destacar que, si se sospita que es pot tenir una intolerància al gluten, és aconsellable consultar amb un professional de la salut perquè pugui avaluar els símptomes i fer les proves necessàries per descartar la celiàquia i altres condicions similars. Un dietista pot ajudar a planificar una dieta sense gluten adequada i equilibrada amb ingredients substitutius que aportin els nutrients necessaris per a una dieta saludable.



## ECONOMIA

### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# ENTUSIASTES I MALHUMORATS

Dues forces mouen el món actual: els entusiastes i els malhumorats. Aquests no són temps per a l'equilibri i les mitges tintes. Aquesta màxima val per moltes qüestions que marquen l'agenda de l'actualitat. La jornada laboral no en podia ser una excepció. Aquest és el punt actual: dues forces dites progressistes posen negre sobre blanc que en el seu potencial programa de govern hi figurarà la reducció de la jornada laboral i ja apareix, servida en safata, la controvèrsia. Els entusiastes aplaudeixen i els malhumorats auguren plagues que cauran sobre les empreses i, per extensió, a l'economia.

Sense entusiasmes ni mals humors, es pot assajar una anàlisi que posi de manifest que la mesura, com moltes, té pros i contres que aconsellarien que el debat no es limités a reproduir la veu dels extrems. S'ha de posar el matís que, a cada mesura que es planteja en el sentit que els drets laborals avancin, els malhumorats són els primers a posar benes sense ferida. L'exemple més proper en el temps el dona el salari mínim interprofessional, que, segons els posicionaments extrems, tindria un impacte nefast per a les empreses i per als treballadors que quedarien exclòs del mercat laboral, mentre les xifres estan revelant que, més bé o més malament, ara hi ha més persones treballant que mai.

Per afrontar el debat en condicions, hi ha un parell d'apunts que, tot i que són obvius, sovint queden segrestats pel soroll de la controvèrsia. El primer és que el que s'està analitzant és una proposta de programa de govern entre dos partits i que no està escrit enlloc que aquests dos partits acabin podent desenvolupar perquè, sumats els seus escons al Congrés de Diputats espanyol, no tenen prou majoria. La segona és que la proposta no suposa exactament reduir la jornada laboral. Ara, la jornada laboral oficial a l'Estat espanyol és de 40 hores, però en realitat els treballadors, de mitjana, no treballen les 40 hores. En treballen 37,8. Una xifra, ves per on, força similar a les 37,5 que recull el document de l'acord entre el PSOE i Sumar. L'Estatut dels Treballadors, la norma que

regeix les relacions laborals, assenyalava un màxim legal d'hores de treball i la manera de distribuir-les amb garanties d'un descans entre jornades, però deixa que la jornada es defineixi en cada conveni sectorial. Molts d'aquests convenis ja preveuen jornades més reduïdes i, en el cas del sector públic, s'apliquen directament les 37,5 hores.

La mitjana d'hores apuntada té una mica de trampa, perquè hi ha treballadors a temps parcial que influeixen en el còmput. Però el cas és que del contingent de 17 milions de treballadors assalariats, segons dades de l'última enquesta de població activa (EPA), ja n'hi ha entre quatre i cinc milions que tenen jornades en els trams en els quals es preveu aplicar la reducció, segons el pacte: 38,5 hores el 2024 i, ja fixades les 37,5 el 2025. Cal un nou encaix per a un contingent gens menyspreable de 12 milions de treballadors. I encara queden 2,5 milions de persones, en un 75% dones, que treballen a temps parcial.

Mentre els sindicats s'alineen en la resposta entusiasta, l'empresariat ho ha fet en la malhumorada. Una de les primeres afirmacions és que la mesura s'ha pactat d'esquena al diàleg social. És tan cert com que en algunes de les decisions laborals que s'han fet en els últims anys, la patronal no hi ha volgut estampar la seva firma (el salari mínim o les pensions). Seria un bon moment per donar la benvinguda a aquesta defensa del diàleg.

A més, assenyalen impactes apocalíptics: un increment del 6,25% dels costos laborals i una reducció notable en el PIB. Demanen que la qüestió s'abordi sector per sector i empresa per empresa (una manera com una altra d'allargar el procés). En cas contrari, algunes veus alerten que el creixement de costos laborals pot tenir un efecte o bé en els resultats de les empreses o bé en els preus, un aspecte que reforçaria l'espiral inflacionista actual.

La controvèrsia entre sindicats i patronal sobre aspectes que afecten les relacions laborals no és gens sorprenent. No és difícil imaginar com van reaccionar les empreses quan es va implantar la jornada de 40 hores. El cas és que el món, llavors, no va acabar-se. Però la divisió d'opinions també arriba als experts. Mentre alguns defensen que és una fórmula que hauria de contribuir a pal·liar un dels mals de l'economia espanyola com és la baixa productivitat, d'altres alerten que desincentiva la contractació de treballadors, en un país que té xifres d'atur sempre molt per damunt de la mitjana europea. L'argument és que si els marges empresarials es redueixen, es fa necessari aplicar retallades.

En aquest punt, és bo posar la mirada en el que està passant en els països europeus, i es podrà comprovar com el nombre d'hores treballades no provoca precisament una apocalipsi econòmica. La clau la dona Eurostat: els estats amb jornades laborals més curtes són els Països Baixos, Dinamarca,

Alemanya i Finlàndia. Cap d'aquests països està precisament en la ruïna. En la part alta, es troben Sèrbia, Grècia, Polònia i Romania. D'aquesta estadística, el que intuïtivament s'acaba conclouent és que, més que grans escarafalls pel nombre d'hores que es treballen, per si l'horari es retalla mitja hora al dia, l'important és treballar per aconseguir més productivitat, i que els sectors predominants siguin els que aporten més valor afegit. La reducció de jornada, per si sola, potser no aconsegueix aquest objectiu, però tot allò que hi ajudi hauria de ser benvingut. Amb diàleg, preferiblement, si el diàleg contribueix a un canvi en positiu i no és una pura maniobra perquè tot continuï igual.



FREPIK

## INDICADORS

### Alentiment immobiliari

La compravenda d'habitatges a l'agost va caure el 17,1% a l'agost, fins a les 7.208 operacions, segons les dades de l'Institut Nacional d'Estadística. Es tracta, a més, del setè consecutiu amb descensos interanuals. Del total, 1.084 habitatges eren nous i 6.214 de segona mà, i 6.274 eren pisos de règim lliure i 484 de protecció oficial. Al conjunt de l'Estat, el descens ha estat lleugerament més moderat, del 14,4%.

### Múscul exportador

Les exportacions catalanes creixeran aquest any un 5% en comparació al 2022 i s'acostaran als 100.000 milions d'euros, xifra que representa un nou rècord, segons destaca el conseller d'Empresa i Treball, Roger Torrent. El conseller subratlla que en la internacionalització de les empreses hi ha una "base estructural" i recorda que les vendes a l'exterior representen un 35% del PIB català.

## ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

### Trampes mentals

Els paranys mentals són condicionaments, hàbits que solen intensificar el nostre estrès o patiment davant dels successos de la vida.

Si no els reconeixem actuem reactivament.

Quan els reconeixem podem evitar-los.

Alguns d'aquests paranys són els següents:

#### ■ 1 EL DIÀLEG INTERIOR NEGATIU AMB NOSALTRES MATEIXOS

Ets conscient del que et dius?

Amb la pràctica de l'atenció plena podem considerar els pensaments i observar que són esdeveniments mentals, no són fets. Podem observar com apareix i com s'esvaeix.

Només si en prenem consciència.

#### ■ 2 PAUTES HABITUALS DE PENSAMENT

Caiem en pautes de pensament que ens mantenen estancats i deprimits, cosa que influeix en el nostre benestar.

Són pautes que apareixen de forma automàtica i condicionada.

Podem identificar diverses d'aquestes pautes:

#### a) El catastrofisme

Estil de pensament que amplifica l'ansietat. Sempre sorgeix el pitjor escenari possible.

#### b) Exagerar allò negatiu i descartar allò positiu

Intensifiquen l'ansietat i la depressió.

Utilitzem molt "el però", descartant allò que funciona bé, allò positiu de la situació.

#### c) Llegir la ment

Aquesta pauta es basa en la idea que per actuar de tal o tal manera, sabem el que els altres estan pensant sense tenir-ne, la menor evidència objectiva.

També tendeix a intensificar l'ansietat i la depressió.

#### d) El perfeccionisme

Ens obliga a estar sempre en guàrdia.

Quan no ens permetem cometre errors, ens veiem obligats a defensar sempre les nostres opinions i accions, amb totes les nostres forces.

Intensifiquem l'estrès. I mai acabem el que estem fent, sempre es pot millorar.

#### e) L'"hauria de"

A més d'intensificar l'estrès, ens pot fer sentir culpables o irritats, si no enfadats.

#### f) La culpabilització

Consisteix a fer els altres responsables del nostre patiment o fer-nos, per contra, responsables dels problemes aliens.

Com que habitualment no podem canviar les circumstàncies ni els altres i només podem canviar-nos a nosaltres, atribuir la causa dels nostres problemes ens desposseeix del poder per dur a terme els canvis necessaris.

#### ■ 3 INTERPRETACIONS NEGATIVES

La manera com interpretem el que passa pot tenir un efecte extraordinari en el nostre nivell d'estrès.

El *mindfulness* ens permet adonar-nos de les interpretacions que realitzem, potser de forma habitual i prendre consciència si hi caben altres possibilitats.

En definitiva, en ser conscients, aturar-nos, podem indagar en un món de possibilitats i decidir prendre la millor resposta, en lloc de reaccionar condicionadament.



## HORÒSCOP

Roser Bona

Del 3-11-2023 al 9-11-2023

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

És bon moment per tancar portes o finalitzar etapes. També per afrontar pors o posar límits. Et poses al dia en tecnologia i podries comprar un nou mòbil o ordinador.

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

Pots sentir-te pressionat, però no vols entrar en una guerra i prioritizes la teva salut. Forta atracció per algú en un trajecte de transport públic o en un viatge llarg.

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

Si tens mascotes, en aquests dies et poden donar una mica més de feina. Possible signatura d'un nou contracte laboral. Pel que fa a la salut, demanes una altra opinió.

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

Dies de molta feina i compromisos socials. Entres en grups de gent i fas noves amistats. Les activitats lúdiques o fer esport, t'ajuden a tenir un millor equilibri.

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

Pots rebre una oferta laboral, però podria ser per treballar des de casa. Un germà o persona molt propera passa per una situació difícil i el teu suport serà important.

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

En l'amor pots sentir-te una mica decebut, però has d'acceptar que ni tu, ni la resta de persones, són perfectes. Possible formació que t'obre opcions al sector laboral.

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

Una persona que ja està compromesa, et pot mostrar el seu interès sentimental i hauràs de valorar si la situació et convé. Surts de *shopping* i t'ho passes molt bé.

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

Pots sentir-te una mica estressat i cerques més temps per l'oci i per desconnectar. Una persona més jove que tu intenta seduir-te. Estàs fent nous amics i això et satisfà.

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

Sents que vius un moment d'espera i que encara no és hora de moure fitxa. Atens la teva part més sensible o espiritual i tot plegat col·labora en el teu benestar emocional.

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

Saturn deixa la retrogradació i a poc a poc les coses s'aniran posant al seu lloc. En aquests darrers mesos has après molt sobre tu i tens més clares les teves prioritats.

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

Podries consultar un advocat per una injustícia que estàs patint al sector laboral. Si volies canviar d'habitatge, sembla que de moment toca esperar una mica més.

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

Reps notícies del sector laboral. Pots haver d'atendre diversos problemes ara mateix. Confia en la teva força interior, però no deixis de demanar ajuda si ho necessites.

## CINEMA

### LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret i Valls

#### 'El chico y la garza'

De Hayao Miyazaki



#### Gran fresc imaginatiu

Després d'inaugurar el Festival de Cinema de Sant Sebastià i projectar-se com a sessió especial en el Festival de Cinema de Sitges, *El chico y la garza* de Hayao Miyazaki arriba als cinemes. El veterà cineasta japonès ha tornat a dirigir pels estudis d'animació Ghibli després del seu darrer llargmetratge animat rodat fa 10 anys, *El viento se levanta* (2013). Miyazaki dirigeix una història original, escrita pel mateix director, acompanyant per una banda sonora del compositor habitual de les seves pel·lícules, Joe Hisaishi.

El pròleg d'*El chico y la garza* s'ocupa de la tragèdia de la pèrdua de la mare del nen Mahito. Un fet cabdal convertit en un acte aterridor amb la imatge del nen acudint a l'hospital on mor la mare a causa d'un bombardeig aliat que és resolt estèticament amb un dibuix incandescent, on el foc combinat amb la por i l'angoixa del nen es transforma en imatges borroses, distorsionades, enceses. El film aborda, doncs, el trauma de la mort de la mare i, de retruc, el procés incert d'accep-

tació d'una nova mare quan el pare es casa de nou.

La preciosa i exuberant pel·lícula de Miyazaki és un transvasament constant entre realitat i fantàstic. Parlem d'un territori en el qual s'esborren les fronteres, es difuminen els contorns, d'allò real i allò imaginari. El petit Mahito inicia un viatge màgic guiat per un empenyador i hostil bernat pescaire que s'apareix en la nova casa del noi i que l'endinsa en un món d'estols de periquitos gegants, manats de pelicans o criatures minúscules.

La porta d'accés al fantàstic és una casa abandonada, castell encantat, amb aparició inclosa d'ancestres familiars. La trama, entregada progressivament a l'imaginari, accepta diferents pantalles, diversos universos fantàstics, un encavalcament de capes enmig d'una construcció laberíntica i en forma de mosaic. Un viatge oníric que il·lustra el trànsit dolorós de la innocència a la maduresa fet d'amor i comprensió a través d'un colorista fresc imaginatiu de gran bellesa i poesia.

### OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



TEMPORADA ALTA

#### 'Hamlet.01', de Sergi Belbel i amb Enric Cambray, a Cardedeu

'Hamlet.01'. Direcció: Sergi Belbel. Amb Enric Cambray. Teatre Auditori Cardedeu. Diumenge 5 de novembre, 18h.

Sergi Belbel ha reconvertit el primer acte d'aquesta tragèdia de Shakespeare en una veritable *stand-up tragedy*. L'obra és un divertit joc on l'actor fa tots els personatges de l'auca shakespeariana; surt de la ficció per comentar i disseccionar el text amb humor, però també amb ganes d'arribar fins al fons de la qüestió.



#### Els 10 anys de Men in Swing a Vic

Men in Swing. 10è aniversari. Sala Ramon Montanyà, L'Atlàntida, Vic. Dissabte, 4 de novembre, 20.00h.

Aquesta formació osonenca de música jazz i swing compleix 10 anys i per commemorar-ho s'amplia fins a assolir una big band. Comptaran amb la participació de Laia Molins, balladora de claqué, i els ballarins Héctor Artal i Sònia Ortega.

## CINECLUB



**CINECLUB VIC**  
Dimarts 7 de novembre  
20h  
Mostra de Cinema etnogràfic  
Espai ETC

#### 'Eo'

Polònia-Itàlia-Regne Unit, 2022. Dir.: Jerzy Skolimowski. L'EO és un burro de circ amb una connexió molt especial amb la seva domadora, però una nova llei animalista els obliga a separar-se. A partir d'aquest moment, viurà una odissea voltant per Polònia mostrant les diferents cares del país a través de diversos episodis: un viatge entre boscos, somnis, *hooligans*, camioners i altres animals.

El veterà realitzador Jerzy Skolimowski ens mostra el món a través de la mirada d'un burro, i hi trobem una sensibilitat sorprenent i emocionant que ens endinsa en un terreny peculiar, al marge de les nostres convencions. Amb una direcció precisa, el director ens proposa un film únic i atrevit que va guanyar el premi especial del jurat a Cannes.



**AC GRANOLLERS**  
Divendres 3 - 19h (VOSE)  
Dissabte 4 - 18h (VE) i  
20.30h (VOSE)  
Diumenge 5 - 19h (VOSE)  
Dilluns 6 - 19h  
Cinema Edison

#### 'The Road Dance'

Regne Unit, 2021. Dir. Richie Adams. Kirsty, una jove viu a les Illes Hèbrides, Escòcia, al petit poble de Lewis els anys previs a la Primera Guerra Mundial. A ella li agrada llegir, i somia emigrar a Amèrica i portar una altra vida. El seu estimat Murdo, també lector, comparteix el somni. Quan torni de la guerra es casaran i viatjaran a Amèrica. Durant la dansa de comiat en honor dels joves combatents, Kirsty és violada. No veu l'agressor. No gosa dir res i es queda embarrassada.

Una història senzilla i lineal que descriu el poble, els seus habitants i la tensió basada en el que diran quan s'assabentin del que li ha passat a la jove. La gent de Lewis és estreta de mires, però té un gran cor.

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS \_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Per al manteniment no duen manual d'instruccions sinó el llibre d'un tal Pirsig / 2. Parcel·la els fogons d'en Sergi. Papallona freqüent al Liceu / 3. Primera del rànquing. Plantofada a casa del saltador. Vot a prendre per sa rima / 4. Enemics de ls Cosa Aquella. Ordies en gran desori i el resultat era això. Una d'un / 5. Pinten sota pell. Que greu que m'ha sabut, malmetre el catre! / 6. Als límits de la realitat. Tallat i rebentat, el cafè de l'actual govern / 7. Vocalitzen el sil·labari. Porta'ls joies, però no les convidis a sopar / 8. Xisclant amb un ferit dins. Dicti ordres al telèfon / 9. Sediment de saviesa xinesa a favor de la paraula. A les puntes del divan / 10. D'aquella manera que s'amagava la Sofia. Ditxosa mesura de les circumstàncies! / 11. Para la mà. Ni fècula ni màcula: filament a la forosfera. Enemics d'Alguna Manera / 12. Rimes sense cap ni peus. Noia, no sé si estàs integrada però assumida segur / 13. Espai reservat al quinto de guàrdia. Rosteixi quasi tota la salsitxa.

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

**VERTICALS:** 1. És molt més que una mera actriu, perquè atén el públic un per un. Creo un arbre / 2. Au, digues el teu nom. Un altre arbre, però aquest estranyament aplacat. Tot de pintura a la paret / 3. Palpat pel bolet abans d'enfonsar-se. És a l'or com a la llum el lucífer / 4. A l'interior de cada dòlar. Val la pena de fer-la servir. Viatja en Mini amb la germana / 5. Cassola de metall feta per l'escultor americà. Atorgat el judici sobre l'alvocat / 6. Vet aquí la germana. Del tumor sense males intencions. Fa servir a l'americana / 7. Tancat

per al bestiar d'alcaldia. Estranyament folrats, i n'hi ha grans quantitats / 8. Línia per pescar i sobretot per urbanitzar. Cops que als barrufets no se'ls noten / 9. Centre històric de la Meca. Dit en quatre paraules. Més pintura, va / 10. Fàrmac que s'aprofita que les víctimes són solitàries. La Lupe ha quedat irreconeixible, en una pelu tan rara! / 11. Neu remoguda. Netejats amb cendra / 12. És el més important, si més no per brindar. Teixit que ho trasllueix tot, però la sina mai.

### QUADRE NUMÈRIC

	-	8	-	6	-9
+					
9	+	1	+		14
+					
	-	7	+		-2
16		0		-1	

### SOPA DE LLETRES

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

### SUDOKUS

Ompliu la quadrícula de 9x9 caselles dividides en subquadrícules de 3x3 amb les xifres de l'1 al 9. No s'ha de repetir cap xifra en una mateixa fila, columna o subquadrícula.

Dificultat: mitjana

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

Dificultat: molt difícil

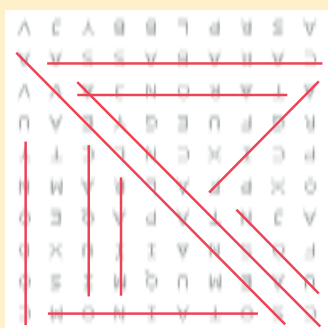
	2	6			8			3
	4			2				
		9		4				7
3					9	2		
		8			6	4	5	
			7					
		5		7	2			3
								6
		2					8	4

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

Avellanes, Figa, Caqui, Moniato, Carabassa, Nou, Castanya, Ràim, Codony, Taronja

### SOLUCIONS

	-	8	-	6	-9
+					
9	+	1	+		14
+					
	-	7	+		-2
16		0		-1	



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

Dificultat: mitjana

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

Dificultat: molt difícil

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