

ECONOMIA ■

Espanya no ha destacat mai per la disciplina dels seus comptes públics

SALUT ■

La teïna i la cafeïna: diferències i propietats

EL

MAGAZÍN

Núm. 313

Divendres, 26 de gener de 2024

GERARD OMS

“Desitjo haver rodat una pel·lícula amb molta sensibilitat”



ENTREVISTA



GERARD OMS

“El cinema amb mirada de dones i amb energia femenina és un referent per a mi”

Quan Mario Casas va guanyar el premi Goya per la seva interpretació a ‘No matarás’ va donar les gràcies públicament al seu ‘acting coach’, Gerard Oms. Ara, gairebé tres anys després, Casas s’ha convertit en el protagonista de ‘Molt lluny (‘Zo Ver Weg’), l’òpera prima d’Oms, que actualment està muntant Neus Ballús. La pel·lícula s’afegirà als dos curtmetratges signats pel director de Granollers, que no ha deixat la feina d’actor –se’l pot veure a ‘Upon Entry’– ni la d’acting coach’.

Text: Teresa Terradas

Fotografia: Griselda Escrigas (portada)

D’aquí a pocs mesos tindrà enllestit el seu primer llargmetratge, *Muy lejos*. Fer una pel·lícula era el seu objectiu principal quan va començar en aquest món?

Jo, en això, puc dir que m’hi he trobat. Sempre he tingut la pulsio de la direcció. Jo soc actor de formació, però durant els anys de formació i de carrera sempre acabava dirigint les escenes i els treballs, hi havia una part meva de mirada des de fora. Aleshores, de mica en mica, de manera orgànica, vaig arribar al món de l’*acting coach*, que, al final, és qui prepara, qui ajuda a dirigir l’actor, per tant, ja em vaig col·locar a l’altre costat de la càmera. I de l’*acting coach* vaig passar a la direcció d’actors i, d’una manera molt natural, va començar a haver-hi la necessitat d’escriure i de donar la meva opinió sobre certs temes.

Primer ha fet dos curtmetratges. És necessari fer aquest pas abans de rodar una pel·lícula?

Per mi, sí. És necessari per trobar la teva veu, per trobar de què vols parlar, des de quin lloc i des de quin punt de vista. Perquè el cine està ple de codis, de gèneres i de manera d’apropar-se a l’expressió artística. Una cosa és el cine que tu veus i que t’agrada, i l’altra, el que et neix de tu, i la manera de fer-lo. Aleshores vaig fer un primer curtmetratge, *Inefable*, que va guanyar el premi més important de curts a Espanya, al Festival de Cinema Internacional d’Osca, que et qualifica per als Oscars, és a dir, va anar a la *shortlist* dels Oscars. A partir d’aquell moment, jo, que tinc

molt la síndrome de l’impostor, vaig creure que potser sí que valia la pena posar energia aquí i intentar-ho, perquè semblava que no se’m donava malament.

Mario Casas també hi va tenir a veure, però.

Ell és el que em va donar l’empenta final. Un dia em va dir que veia talent en mi per dirigir, i que si algun dia em decidia a escriure una història i si tenia algun personatge en el meu univers que ell pogués fer, que el faria.

I a partir d’aquí va crear la història?

Jo ja tenia una història mig escrita, que en part era una mica una experiència personal meva, sense arribar a ser una història autobiogràfica. Quan el Mario em va dir això, m’hi vaig posar i vaig començar a adaptar la història que tenia a mig fer perquè un perfil com el Mario pogués interpretar el personatge.

El va crear a mida d’ell, doncs.

Una mica sí. Vaig escriure una història en què el punt de partida no era la meva vivència personal, però que tenia a veure amb el viatge que vaig fer el 2008 als Països Baixos. L’entorn del personatge no era el mateix, el vaig adaptar una mica més, però la vivència del protagonista té a veure amb coses que em van passar a mi.

A Mario Casas li havia fet de coach d’actor en pel·lícules com *No matarás*. Ara li ha fet de director.

I també li he fet de *coach*. Tot i ser una producció gran és una pel·lícula de cinema independent, amb un equip reduït i amb un pressupost limitat i amb no gaire diners pel fet de rodar a Holanda. Rodar allà és caríssim, pràcticament el doble de

car que rodar a Catalunya. Per tant, hem hagut d'anar amb un equip petit i hem rodat una mica amb esperit de guerrilla. En aquest cas ha sigut el Mario, més avesat a fer cinema comercial, el que ha fet una immersió en el cinema més independent. Ho ha fet per a mi, perquè li venia de gust i perquè es va enamorar del personatge.

Deia que també li havia fet d'acting coach.

Sí, també he fet d'acting coach en aquesta pel·lícula, però aquest *acting coach* ha hagut de posar-se d'acord amb el director, que ha hagut de repartir l'energia, perquè dirigir ocupa molt d'espai i requereix molta energia. En aquest procés he après que dirigir no és només dirigir una posada en escena o un actor, o decidir on es posa la càmera, o quin vestuari es porta, o quin text s'acaba dient o no. Dirigir una pel·lícula és també dirigir un procés de creació amb un equip humà que té dubtes, pors, desitjos... S'han de dirigir estats d'ànim i energies, i s'ha de tenir molta cintura i molta calma. És esgotador.

Com definiria Mario Casas com a actor?

El Mario ha fet una feina actoral diferent al que havia fet fins ara, perquè el personatge li demanava tendresa, rendició, acceptació. A part, ha hagut d'interpretar en diversos idiomes, perquè en la pel·lícula es parla en català, castellà, anglès i holandès. Ha hagut de rodar en un país estranger i en condicions climatològiques molt difícils, amb molts dies de pluja. I s'ha de tenir en compte que és una pel·lícula que passa molt a l'exterior. En més d'una ocasió va haver de rodar sota la pluja i en algun moment, fins i tot, trobant-se malament. Ell ha fet un exercici molt generós i d'entrega cap al procés que demanava el guió i la pel·lícula.

Aquest paisatge i aquest clima s'han convertit en un personatge més de la pel·lícula?

Evidentment. El protagonista, el Dani, arriba a un país en el moment més dur de l'any pel que fa a la climatologia. Aquest personatge és algú que està equivocadament i que arriba als Països Baixos per aprendre, i per aconseguir-ho ha de perdre la identitat i el privilegi. I vaig pensar que com més complicat fos el terreny de joc, més gran seria l'aprenentatge. Per tant, que la història passés en l'època de pluges, de l'octubre al gener, i a l'hivern, és primordial perquè el lloc encara li fa passar pitjor. Pensa que els Països Baixos és un país climatològicament complicat, dels 23 dies de rodatge ens en van ploure 22, i també ens va nevar. Però a part d'aquest component de lluita contra la natura per sobreviure s'hi suma una societat holandesa que, d'entrada, és molt individualista, desconfiada i tancada, amb molta resistència a allò nou i desconegut. Ara, un cop confien en algú, obren les portes de casa seva i són molt generosos.

El fet d'haver-hi viscut fa anys, el va ajudar a l'hora de fer la pel·lícula?

Sí, i tot això es reflecteix en el guió. Jo crec que quan vaig estar als Països Baixos el 2008 i 2009, jo ja estava vivint el guió que després escriuria, perquè menys l'entorn del personatge i el seu punt de partida, la resta de la pel·lícula té molt a veure amb el que em va passar allà.

Es pot parlar d'un viatge exterior però també molt interior?

Molt. És un viatge interior que es fa des de l'acció, del que passa a fora. El protagonista és un personatge que a Barcelona està acostumat a deixar-se emportar pel corrent, pel grup, és algú que vol que l'estimin i que vol formar part del grup. Allà, en canvi, ha d'anar a contracorrent, perquè allà no pertany al grup. No és la persona que li han dit que ha de ser. I aquí hi ha l'aprenentatge. Es troba amb diferents personatges, que són petits mestres que li ensenyen el que ha d'aprendre, i nosaltres aprenem amb ell.

Un d'aquests personatges és el que fa David Verdager, de plena actualitat ara pel seu paper a Saben aquell.

Sí, el personatge del David és semblant, per les circumstàncies, al del Dani. És un altre català que l'any 2008, amb la crisi, se'n va al nord d'Europa per buscar-se la vida. Tot i això, són dues persones

“És una pel·lícula molt masculina, perquè precisament va d'això, de la deconstrucció d'una masculinitat equivocada i d'un sistema patriarcal encara latent”

que tenen molt poc a veure l'una amb l'altra, que representen dues Catalunya que ens entestem que siguin diferents tot i que per mi són la mateixa. Són dues persones que es comencen a portar bé i que tenen una relació pel fet d'estar lluny de casa. A Catalunya, no s'haguessin donat mai l'oportunitat de conèixe's. Això confirma que l'entorn té molt a veure amb qui et relaciones. I aquest prejudici m'agrada que aparegui a la pel·lícula.

Als Països Baixos s'hi va trobar, amb això?

Sí, jo vaig marxar per un motiu més intern, no et puc fer espòiler de la pel·li, però vaig marxar en un viatge d'acceptació personal, i els regals que em vaig trobar allà van ser molts. Un d'aquests va ser aquest. Jo tinc amics allà que encara conservo, i que a Barcelona, pel meu prejudici, potser no els hauria tingut. Allà, pel fet d'estar lluny de casa ens vam donar tots l'oportunitat de mirar-nos amb un prisma més pur i més humà. És que viatjar cura.

Es pot dir que va ser un viatge sanador?

Viatjar m'agrada molt, perquè els istmes que dic jo: el masclisme, el racisme, el classisme... es curen llegint i viatjant, que al final és el mateix. A mi m'agrada molt viatjar, llegir, mirar pel·lícules... Per a mi va ser un viatge terapèutic i crucial. Va marcar un abans i un després. Quan vaig tornar, va començar la feina més dura, la feina per adaptar aquesta nova personalitat, aquest nou punt de partida amb l'entorn d'abans. Va haver-hi un xoc. Potser això seria el tema per a una altra pel·lícula: Què passa amb ell quan torna al seu país?

Per fer la pel·lícula s'ha emmirallat en alguna?

Sí, m'agrada molt el cinema europeu i el cinema social.

Definiria la pel·lícula com un drama social?

És un drama social que esdevé un drama intimista. Com deia abans, és un viatge interior a partir del nou entorn del personatge. Hi ha una transformació a partir d'aquest entorn, de la pèrdua del privilegi i de la identitat. Quan ets lluny de casa, sense els teus, et plantejes qui ets. I potser no té res a veure amb qui t'han dit que eres o amb qui realment vols ser. I al final, això és de què va la pel·lícula. Parla d'aquesta transformació, aquesta rendició cap a allò que fins ara t'hi resisties, perquè el fet de voler pertànyer, de voler ser estimat ha provocat que t'oblidés de qui ets realment. Al final, tots volem que ens estimin i tots volem pertànyer al grup.

El muntatge de la pel·lícula l'ha confiat a Neus Ballús, una altra cineasta vallesana.

La Neus, per a mi, és un referent, tant professional com vital. L'admiro i l'estimo com a cineasta i com a amiga. Em poso molt les seves ulleres. He intentat pensar què faria ella, què em diria en els moments de dubte. Però suposo que recórrer als mestres és normal. Jo vaig començar fent cine amb Isabel Coixet, i després amb la Neus. Són dues dones a les quals admiro profundament i amb les quals m'emmirallo. Que la Neus munti la pel·lícula és un regal. Li vaig anar al darrere, perquè ella només munta les seves pel·lícules. Però li vaig insis-

tir, i al cap d'un temps em va dir que li venia de gust formar part d'aquesta història, aportar la seva visió, i a mi em va fer molt feliç.

Ara parlem de dones, però a la pel·lícula no n'hi ha gaire.

És que és una pel·lícula molt masculina, perquè precisament va d'això, de la deconstrucció d'una masculinitat equivocada, de la deconstrucció d'un sistema patriarcal encara latent i que continua sent injust i pandèmic. Hem de continuar trencant-lo perquè ha aportat moltes desigualtats amb les dones i amb els col·lectius com l'LGTTBI, per exemple. I la pel·lícula va d'això també, de deconstruir aquest sistema. Aleshores, les dones que apareixen a la pel·lícula, que sí que n'apareixen, aporten l'energia femenina com a cura i com a part de l'acció per solucionar el problema del personatge. L'energia femenina és crucial per a ell, perquè aconseguí el seu objectiu. En el fons és un viatge a la tendresa, és un pols contra l'ego.

Ha parlat de directores com Ballús i Coixet, però suposo que n'hi ha més.

Per a mi, el cinema amb mirada de dones i energia femenina és un referent. També són claus per a mi noms com el de Carla Simón o Belén Funes, a qui admiro moltíssim perquè s'apropa molt al cinema que a mi em palpita. I en l'àmbit internacional destacaria Céline Sciamma i Alice Rohrwacher. Totes elles, amb el seu cinema ens estan explicant el món des d'un lloc nou des d'on s'havia explicat molt poc fins ara. El món que veus en les seves pel·lícules m'agrada, és un altre punt de partida de com veure els conflictes humans. Abans de fer la pel·lícula vaig veure molt cinema d'aquestes dones. Perquè la meua pel·lícula és molt masculina, és d'homes que van a la conquesta de l'energia femenina. La reflexió seria que la masculinitat ens permet explicar l'energia femenina i comprovar que és sanadora, que també forma part d'ells, i sense por, sense vergonya, sense pensar que és de debils.

Encara són molt habituals aquests pensaments?

Molt. Equiparar la dona o la persona homosexual amb la debilitat és molt habitual. Penso que als homes homosexuals se'ns menysté d'alguna manera dins un imaginari perquè tenim energia femenina. El món és masclista, i et diu que tu ets menys home perquè tens energia femenina o perquè ets sensible. La sensibilitat sempre s'ha menystingut, quan és una de les coses més meravelloses que tenim dones i homes, que tenim tots com a éssers humans. Desitjo que haguem rodat una pel·lícula amb molta sensibilitat.

Continuarà amb la feina d'acting coach?

La meua feina amb els actors m'agrada molt i en aquesta pel·lícula he gaudit molt treballant amb el Mario, el David i la resta d'actors i actrius. Amb ells és on m'ho passo bé, on fem la màgia. Jo soc un actor dirigint, per tant, poso la interpretació enmig de l'equació, i treballar amb el Mario de tan a prop i per primer cop amb el David ha sigut molt inspirador. Els estimo molt i els estic molt agraït.

Parlava de màgia. Durant uns anys va ser el patge Gregori durant el Nadal a Granollers.

Sí, va ser una etapa molt bonica, i segur que ha influït en la meua pel·lícula. Estic convençut que una pel·lícula és un posicionament davant del món, de com el veiem, és un retrat del que hem fet. I, per tant, tot el que m'ha passat segur que al final té a veure amb el que he fet en aquesta pel·lícula. I segur que hi ha una part del patge Gregori.

Què espera de la pel·lícula quan arribi al públic?

He fet una pel·lícula per a mi, per respondre unes preguntes que jo tenia, i també per la meua gent, per la meua família, perquè els fa feliços. Al final és un petit acte d'amor cap a ells i elles. I des del punt de vista més emotiu espero que la pel·lícula sigui una carta al futur per a qui la necessiti en un moment donat. Perquè quan jo tenia 11 o 12 anys hauria necessitat un referent com aquest, i no el vaig tenir. Per sort, el món està canviant. Podria dir que he dedicat la pel·lícula a aquell Gerard i que l'envio al futur per si algú la necessita.

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

Turisme i sostenibilitat

Tot i que el turisme té una imatge d'activitat simpàtica, innocent i gairebé desinteressada, la seva indústria no és gens amable. El seu impacte resulta brutal econòmicament, socialment i mediambeu-ambientalment. La contaminació que provoca el turisme, més enllà de l'impacte ambiental menys visible, és molt important i les dades són significatives. Una activitat *a priori* neta com són els creuers, en realitat generen molta contaminació. Cadascun dels centenars de grans vaixells de creuer que solquen els mars produeixen al dia 80.000 litres d'aigües residuals, 650.000 litres d'aigua de neteja i lavabo, 24.000 litres d'oli de màquina i combustibles i unes sis tones de residus, la majoria plàstics. Això només arriba en part als ports i entra al cicle de tractament de residus. La majoria s'aboca directament al mar. No ens ha de sorprendre l'existència de grans illes flotants de porqueria enmig dels oceans, als llocs on la confluència dels corrents tendeix a la concentració. La gran quantitat de residus fecals augmenta la concentració de nitrogen i fòsfor, cosa que contribueix a modificar de manera substancial la flora marítima. Al Pacífic Nord es va descobrir, el 2017, una illa flotant més gran que França que, lògicament, ha rebut l'apel·latiu de Trash Island. Tots ells es netegen i endrecen a alta mar com si fos terra de ningú. Un creuer contamina diàriament l'equivalent a 12.000 cotxes.

El transport aeri emet el 8% del CO₂ global. Connotació d'indústria pesada. A cada vol, a cada passatger, li correspon l'emissió de, com a mínim, mitja tona de diòxid de carboni a l'atmosfera. La tecno-

logia dels avions és molt antiga i el seu impacte contaminant és molt alt. Els avions emeten diòxid de carboni, ozó, metà i altres gasos amb efecte d'hivernacle. A més, també alliberen òxid de nitrogen i partícules que incideixen negativament en la qualitat de l'aire i la salut. Té més càrrega contaminant que els automòbils. Segons l'Institut per a la Diversificació i Estalvi de l'Energia (IDAE), l'aviació emet 192 grams de CO₂ per quilòmetre i passatger, pels 121 grams d'un automòbil. És a dir, cada passatger d'avió produeix una mitjana de més de cent quilos de diòxid de carboni per hora de vol. Per

El consum turístic d'aigua a Barcelona representa el 15% del total de la ciutat

transmetre un missatge d'aposta per la sostenibilitat, les aerolínies han emprès diverses accions per reduir-ne l'impacte ambiental: programes per disminuir el consum de combustible, mesurar i disminuir l'ús d'aigua, reciclar els diferents tipus de residus de l'aeronau (des de l'oli fins als pneumàtics) o renovar la flota d'avions. Però els efectes no són exclusivament els viatges, caldria comptabilitzar l'impacte de la indústria aeronàutica, els costos mediambientals del desballestament...

L'aigua esdevé un bé escàs a moltes parts del món. No sabem si és el canvi inexorable a què ens condueix l'escalfament global o bé una sequedat cíclica. En tot cas, hi ha problemes molt evidents de manca d'aigua a Espanya i en bona part

de la Mediterrània. Realment, el turisme consumeix aigua, molta aigua. No només pels hàbits higiènics que un acostuma a practicar fora de casa i creu que el dispendi no es paga, sinó perquè el turisme va molt associat a piscines, zones de gespa, camps de golf, aquaparc... A més, atès el factor de temporalitat, s'exigeix una elasticitat d'oferta que és difícil de sostenir.

A Espanya, el consum mitjà d'aigua per ciutadà se situa a 127 litres/dia de mitjana, però la despesa del turista se situa entre els 450 i els 800 litres depenent de l'estació de l'any i de la zona. Aquestes xifres es calculen considerant la despesa hotelera i restauradora (cuina, bugaderia, lavabos, piscines, refrigeració i reg), així com activitats com el golf, les saunes, els parcs temàtics i la despesa municipal en serveis d'higiene. El binomi de turisme de "sol i platja" és el que més es transforma en "sequera i vulnerabilitat ambiental" a causa de l'escalfament del planeta. Tot i que el turisme absorbeix només l'1% del consum mundial d'aigua (davant d'un 70% l'Agricultura i un 19% la Indústria), el problema és que es concentra en llocs on els recursos hídrics són escassos i, a més, es focalitza els mesos estivals. Espanya, el segon país del món més visitat amb 84 milions de turistes estrangers el 2023, coneix bé el problema a zones com les illes Canàries, les Balears, el Llevant o la Costa del Sol, on la població dels municipis turístics es dispara durant les vacances i posa en tensió tota la xarxa de subministrament, provocant un impacte notable als ecosistemes. En aigües residuals, normalment una persona mitjana consumeix fins a 120 litres per dia, però un turista pot arribar a 500. A la ciutat de Barcelona, s'ha comptabilitzat un consum turístic d'aigua que representaria el 15,5% del total de la ciutat.



Llorenç Capdevila

DE REÜLL

El valor de les coses

No m'agradaria convertir-me en un d'aquells vells que es passen el dia evocant, des de la nostàlgia rondinaire, un passat en el qual se suposa que tot era millor: el menjar més sa, les persones més educades i la vida més amable. No m'agradaria convertir-m'hi perquè no penso que sigui així: en general, estem millor que fa quaranta o cinquanta anys i, malgrat que de vegades em desperto melancòlic, evito tant com puc de caure en l'*abantisme*, aquella tendència de pensament (que s'intensifica a mesura que ens fem grans) segons la qual tot allò que fa olor de passat és bo i tot allò que forma part del present és –si no del tot dolent– pitjor.

Dit això, com que ja tinc una edat, l'*abantisme* em tempta i no puc evitar, de tant en tant, pensar en el món de quan era un marrec: aquella època en què ens passàvem les vacances escolars

al tros, els treballs de l'institut s'havien de fer a màquina, gravàvem les cançons de la ràdio en una cinta de casset i encara no sabíem que internet ho canviaria tot. Pensar-hi i, és clar, comparar-ho amb com és ara. Oi més tenint en compte que treballa envoltat d'adolescents. Com algunes estrelles de rock (però d'una manera menys glamurosa), em vaig fent vell mentre el meu públic continua tenint l'edat de sempre i la distància generacional és, per tant, cada cop una mica més àmplia. Recordo (o, si més no, em sembla recordar), per exemple, que quan jo tenia l'edat dels meus alumnes donàvem molta més importància al valor material d'alguns objectes, com ara els llibres. Aleshores, les lectures obligatòries servien per anar confeccionant una biblioteca personal que mantenies intacta en una lleixa de l'habitació. Crec que molts encara conservem la major part

dels llibres que ens van fer llegir a l'institut. Títols com *Ulls de gat mesquer*, *No empreneu el comissari!* o *d'Ufl, Va dir ell* formen part del meu tresor particular des que era adolescent. Avui, en canvi, constato que una part de l'alumnat (de vegades animats per famílies que no és pas que hagin de suportar estretors econòmiques) evita comprar-se els llibres de lectura (els demanen prestats a qui sigui o en busquen una versió digital gratuïta) i, quan no els queda cap més remei que gratar-se la butxaca, un cop llegits els posen a la venda per internet. Ho trobo trist.

Però no m'hi faig mala sang. Afortunadament, per més que a mesura que ens fem grans tinguem la sensació (com l'han tinguda totes les generacions quan han pensat en la generació anterior al llarg de la història de la humanitat) que els joves van de pet cap al desastre perquè no valoren res, la naturalesa humana és la mateixa i, per tant, hem de pensar que els valors profunds que ens fan persones es mantenen intactes. Oi?

LLIBRES

NOTES DE LECTURA

Pere Martí i Bertran

Imatges de llum i d'ombra d'una vida

Isabel del Pilar Valero (Arroyomolinos, 1957) en poemaris anteriors ens havia parlat del pas del temps (*Tessel·les*, 2019) o de la música i el silenci (*Finestra oberta al vol dels ocells*, 2021). A *Les seqüències de la llum*, com apunta a l'epíleg la seva filla Mireya, filòloga i psicòloga, s'endinsa en "episodis autobiogràfics capitals a la vida de l'autora" (pàg. 63). I ho fa com una necessitat, com ens deixa veure en un poema exclòs del poemari, però present a la contracoberta: "L'instant precís / en què la llum nova / obrí una esclatxa, / un caramull d'imatges / es deia i es desdeia. // Tindrà una veu nova / per poder dir-les?". Hem de concloure que sí, que ha trobat una veu, en alguns aspectes certament nova, que li permet d'agrupar i donar vida poètica a aquest "caramull d'imatges" que li apareixien i desapareixien i que amb l'escriptura aconseguí de fixar. Ho fa mitjançant 45 poemes sense títol i quatre proses poètiques, estructurats en dos grans apartats, "Sol ullerós cansat de llumejar" i "Fantasies efímeres", títols provinents de versos de dos poemes del recull (pàg. 15 i 53). Cada part està subdividida en tres més, només apunta: a la primera, per tres haikus; a la segona, per tres proses poètiques breus. Els poemes gosaria dir que tenen una gran

càrrega barroca, tant per les imatges, les perífrasis, les antítesis o les paradoxes, com per la presència d'elements vegetals (heura, molsa, fruites, flors...) i també d'àngels. Només dos fragments, que m'han semblat significatius del que dic: "Els ulls ploren mel d'entranyes, / bressats per lligabosc lletós" (pàg. 43) i "Es va teixint la fosca, lentament, / sento com passa, per senda lluminosa, / àngel tel·lúric, errant, fosforescent" (pàg. 45).

Acabo aquesta breu ressenya amb el final de l'epíleg esmentat, ja que sintetitza les dues parts de l'obra i ens convida a llegir-la, com s'ha de fer en qualsevol lectura literària, a poc a poc, mirant de no perdre'ns res: "En l'àmbit psicològic, els versos de l'autora es converteixen en una eina molt poderosa d'alliberament d'angoixa i tristor per una banda i expressió d'alegria i joia per l'altra. Es tracta d'un diari d'abord [sic] que farà que el lector reflexioni sobre temes transcendents i que es vegi immers en un camí de penombres que cal recórrer a poc a poc i observant-ne cada element" (pàg. 63).



LES SEQÜÈNCIES DE LA LLUM

Autora: Isabel del Pilar Valero Herrera

Editorial: Comte d'Aure

Col·lecció: "La Garonne", 76

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2023

Nombre de pàg.: 64

NOVETATS EDITORIALS



'Ofert a les mans, el paradís crema'
Pol Guasch / Anagrama

Poeta i narrador, el jove escriptor Pol Guasch va conquerir els lectors amb el seu fulgurant debut, *Napalm al cor*. Ara torna amb aquesta novel·la que té com a protagonistes dos amics, la Rita i en Liton, que intentaran viure aquesta amistat en un món que camina cap al col·lapse. Un relat màgic, fascinant, que és servit per l'autor en una llengua brillant. S'augura un nou èxit.



'Un home bo costa de trobar'
Flannery O'Connor / L'Altra Ed.

A l'autora se l'ha comparada, als Estats Units, amb William Faulkner. A mitjans dels anys 50 va publicar aquest recull de contes que retrata l'estat de Geòrgia, d'on era ella. Un lloc del sud del país marcat per la decadència i una violència que impregnava l'ambient. "És tan bona que et llegeixes els contes a poc a poc per no acabar-te el llibre ràpid", n'ha dit l'escriptor Carlos Zanón.



'La nit més clara'
Marc Parera
La Magrana

De dia, un noi aplicat en els estudis que cuida l'àvia. De nit, un noi que no sap com omplir el buit que li ha quedat després de la mort del seu pare i es prostitueix. La doble vida d'en Damià, en aquest relat que té com a escenari la ciutat de Barcelona... potser tan buida com el cor del protagonista. I malgrat tot, una història que s'explica amb delicadesa i que té llum.



'Papers de la roda del món'
Joan Francesc Mira / Pòrtic

Que Joan Francesc Mira (València, 1939) és un dels nostres intel·lectuals més rellevants fa temps que no ho dubta ningú. Assagista, historiador, novel·lista i molt més. Ara s'edita una selecció dels més de 700 articles seus publicats entre 2010 i 2017 en diversos mitjans, des de *l'Avui fins a El Temps*. Una tria feta per Carles Fenollosa que, com en un mosaic, retrata l'autor.



'Cròniques de Tristia'
Quim Curbet
L'Avenç

Una ciutat tristoia i grisa, enmig de la boira i en un país sotmès després de la Guerra Civil. Una ciutat que es pot identificar amb la Girona de l'autor però que també podria ser altres de la Catalunya de l'època. Una mirada impregnada d'aquesta tristesa, a través de records familiars i íropis, però també d'un punt irònic, il·lustrada en blanc i negre pel mateix Quim Curbet.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

313


 CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Gentilicis 10: Manlleu

En aquest número 10 ens acostem a un dels pobles amb més habitants d'Osona, proper a la denominació de ciutat. Documentat primer com a gual per creuar el riu Ter, curs d'aigua al qual deu la seva mida i vitalitat actuals, trobem primer el seu nom escrit com a *Meseleo* en documents que descriuen el recorregut entre Torelló i Roda de Ter, que al segle X ja eren nuclis de població importants. És per això que en molts dels primers documents va acompanyat de *vado* per assenyalar que és un punt per travessar el riu.

Ni dos-cents anys després, però, ja trobem mencionat *Manlevo* amb l'ortografia evolucionada i relacionat amb una església de Santa Maria. Al segle XIII, tres segles després de la primera menció documentada, les ortografies són molt variades: *Manleubo*, *Manluebo*, *Manulevo*... a causa d'aquestes diverses ortografies s'ha especulat moltes vegades que la seva etimologia prové de *manus laevae*, 'mà esquerra', ja que coincideix

amb la situació del poble envers el riu Ter.

Segons Coromines, autor de l'*Onomasticon Cataloniae*, això és una coincidència fortuïta però no hi ha proves de la pervivència d'aquesta arrel (*laevae*) enlloc més del territori català. Coromines defensa que l'origen del topònim és germànic, i des d'aquí no el contradirem, però tampoc negarem que Manlleu és a la riba esquerra del Ter i que si *manus laevae* "non è vero, è ben trovato".

El gentilici dels habitants de Manlleu és *manlleuenc* i *manlleuena*.

Foto: Passeig del Ter



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/

EDUCACIÓ

Montse Corderas Espona - Comunicació i Formació

Aprendre anglès a través del Carnestoltes

Una celebració com el Carnestoltes és una oportunitat per treballar vocabulari en anglès tant per a petits com per a més grans. A banda de ser una temàtica divertida i coneguda arreu del món, podem endinsar-nos de ple en aquesta festa.

Explicar l'origen de la tradició i com se celebra des del punt de vista cultural és el primer pas per introduir la temàtica als alumnes. A partir d'aquí, seria bo comentar les paraules principals en anglès per saber com s'escriuen i com es pronuncien. En funció del nivell de l'alumnat, hi podem afegir més o menys paraules.

Per altra banda, segons l'edat dels alumnes i el temps de què disposem, podem recrear la festa fent que els alumnes es disfressin i expliquin de quin personatge van, quines peces de roba porten i de quins colors, etc.

Happy Carnival! :)



■ EL CARNESTOLTES MÉS FAMÓS D'ANGLATERRA

A Anglaterra, el Carnestoltes més famós (i a escala europea rivalitza amb el de Venècia) és el de Nothing Hill: un trosset del Carib a Europa. La desfilada principal comença a la Great Western Road, després serpenteja al llarg de Chepstow Road, a Westbourne Grove, i després, Ladbroke Grove.

A la nit, les carrosses transiten els carrers envoltades d'una festa on la música és el cor del festival amb sons tradicionals i contemporanis. Històricament, les bandes de soca i música calipso han estat al cor del Carnaval, però en els darrers anys aquestes han estat superades pels sistemes de so del reggae R&B, funk, house, dub i molt més.

Aquest esdeveniment ofereix la introducció perfecta al menjar tradicional caribeny: pollastre Jerk, arròs i pèsols i ponx de rom, així com el gust rar d'altres cuines exòtiques d'hamburgueses, curri, pollastre Jerk i plàtan fregit que es venen a les parades de menjar al carrer.

■ VOCABULARI DE CARNESTOLTES

Carnival	Carnestoltes
Mask	Màscara/careta
Costume	Disfressa
Dress up	Disfressar-se
Make up	Maquillar-se
Party streamer	Serpentina
Balloons	Globus
Wig	Perruca
Float	Carrossa
Parade	Desfilada/rua
Fireworks	Focs artificials

■ TIPUS DE DISFRESSES

Clown	Pallasso
Fairy	Fada
Mermaid	Sirena
Witch	Bruixa
Wizard	Mag
Devil	Dimoni
Monster	Monstre
Prince	Príncep
Princess	Princesa
Knight	Cavaller
Policeman	Polícia
Firefighter	Bomber
Pilot	Pilot
Nurse	Infermer/a
Detectiv	Detectiu
Cheerleader	Animadora
Pirate	Pirata
Robot	Robot
Indian	Indi
Hippie	Hippie
Ladybird	Marieta

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

NÚRIA FELIU 'Cuplets tradicionals catalans'

Picap, 1974

Encara avui hi ha qui associa Núria Feliu amb caspa i carrincloneria. I sí, va ser més cantant que cantautora (a l'SGAE no hi ha cap peça registrada al seu nom) i sovint la seva imatge de tieta de Catalunya va anar per davant de la faceta artística, però el llegat que ens va deixar és excepcional. Quan pràcticament ningú ho feia, a més, va popularitzar estàndards de jazz cantant-los en català i també es va envoltar de grans músics per popularitzar i recuperar clàssics de la cançó i la tradició catalana de tots els temps. En aquest sentit, *Cuplets tradicionals catalans* és una obra mestra de referència. Hi recupera 11 cuplets (més una versió instrumental de *La desitjada*) que triomfaven al món del teatre musical i de varietats de finals del segle XIX i principis del XX. Peces que formaven part de la memòria col·lectiva d'un país que durant 40 anys va viure en



la foscor i que Feliu va rescatar i deixar per a la posteritat en majúscules: ben interpretats, ben arranats i ben enregistrats. Clàssics com *La Marieta de l'ull viu*, *Els Tres Tombs de Sant Antoni* (ara que estem en època de Tonis és imprescindible), *El vestit d'en Pasqual* o *Les caramelles* ja són eters gràcies a una Feliu que ens va deixar el 2022 però que segueix entre nosaltres gràcies també a la reedició en CD que la discogràfica Picap va fer d'algunes d'aquelles memorables gravacions.

NOTES

Sopa de Cabra tornarà amb nova gira i nou disc, 'Ànima'

Després de gairebé cinc anys sense presentar cançons inèdites, els gironins Sopa de Cabra publicaran nou disc aquest 2024. L'àlbum portarà per títol *Ànima* i cada cançó compartirà amb la col·laboració d'un artista "amb ànima". Què vol dir això? Doncs primer que es tracta de persones amb connexió especial amb els Sopa que, segons la banda, no es limitaran a cantar o posar algun instrument en una peça sinó que intervindran en tot el procés de creació anant més enllà de les habituals col·laboracions. De moment no s'ha avançat cap nom dels que ajudaran a fer possible *Ànima*, tot i que la voluntat del grup és començar a publicar algun *single* d'avançament ja des de principis d'aquest any per acabar publicant el disc sencer durant la tardor. A part d'enllestir nou disc, Sopa de Cabra també tornarà als escenaris amb una gira que s'allargarà fins al març de 2025. De moment ja han anunciat concerts als jardins de Pedralbes de Barcelona (11 de juliol) i el Festival Portalblau d'Empúries (8 d'agost). *Ànima* es publicarà el novembre vinent –per tant, gairebé cinc anys després de l'aparició del seu últim disc amb temes inèdits, *La gran onada*, editat el 28 de febrer del 2020, just abans del gran tsunami del confinament–, però anirà precedit de diversos *singles* d'avançament que s'aniran llançant ja des del general. D'aquesta manera, el grup que encapçalen Gerard Quintana i Josep Thió tornarà a fer directes després de l'exitosa gira de celebració dels trenta anys del disc *Ben endins*, que va acabar el novembre de 2022 amb un Palau Sant Jordi de Barcelona ple de gom a gom. Aquest 2024 els Sopa celebren els 38 anys ja de carrera i *Ànima*, si comptem recopilatoris i directes oficials, serà ja el seu 17è disc. Aviat és dit.



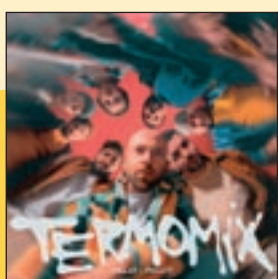
EL TEST Marta Marco



Primer instrument que vas aprendre a tocar. La flauta dolça.
Primer grup/coral del qual vas formar part. L'Orquestra del Conservatori de Badalona.
Primer concert en directe? Va ser amb l'Orquestra del Teatre Lliure.
Primer disc que et vas comprar. Mecano.
Quants discos tens aproximadament? De discos de vinil ja no en tinc. Només tinc els CD preferits.
Salva'n tres (de discos). Les suites de Bach tocades per Pau Casals, *Achtung Baby* d'U2 i *True Blue* de Madonna.
Grups o músics de capçalera. Leonard Cohen, Oques Grasses, Manel, Bach, Tom Waits.
Un concert (com a públic) per recordar. Parov Stelar al Cruïlla de Barcelona.

NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



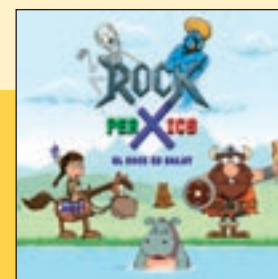
PELAT I PELUT 'Termomix'

Pelat i Pelut va néixer fa vuit anys a la Plana de Vic com un duet de versions de rumba format per Xevi Abril (Pelat) i Jacint Torrents (Pelut). Aviat van començar a fer temes propis i a ampliar la banda fins a convertir-se en un dels grups més interessants i originals del panorama festiu nacional. Amb *Termomix* redoblen l'aposta, fan un *Gertrudis* aparcent la rumba i s'envolten de col·laboradors de luxe com Alger Miquel (amb qui canten *Camina lluny*, un tema que Abril dedica a Torrents, que va deixar la banda) o Alba Armengou. Curt però imprescindible.



ALBERT VILA TRIO 'Reality Is Nuance'

Reality Is Nuance és el setè disc en solitari d'Albert Vila però el primer que grava en format de trio. Als nou talls que hi ha a l'àlbum la guitarra de Vila –a qui no s'ha de confondre amb l'osonenc Albert Vila, que havia sigut baixista de Brams, entre d'altres bandes– està acompanyada del contrabaixista Doug Weiss i del bateria Rudy Royston. Jazz d'alta volada facturat per un dels músics més internacionals de l'escena nostrada que ha gravat també al costat de patums com Aaron Parks, Doug Weiss o Jeff Ballard.



ROCK PER XICS 'El rock és salut'

El rock no té edat i si algú en dubta que escolti el segon disc de la banda gironina de rock per a públic familiar Rock per Xics. La base sona potent i contundent i les lletres, en comptes de parlar de sexe o drogues, parlen d'hipopòtams, vikings o de com aprendre a anar en bici. Al primer àlbum les peces de Rock per Xics eren adaptacions de clàssics del rock amanides amb algunes lletres del cançoner popular català, però en aquesta ocasió tota la música i les lletres són del guitarrista i cantant Ismael Berengena. Un pas més.

SALUT

Eva Remolina / AMIC

La teïna i la cafeïna: diferències i propietats de cada una

La teïna i la cafeïna són alcaloides pertanyents a la mateixa família química, i totes dues són estimulants que afecten el sistema nerviós central. La principal diferència entre elles rau en la seva font d'origen.



La cafeïna es troba de forma natural en les llavors, fulles i fruits de diverses plantes, especialment en el cafè, el te i el cacau. Per altra banda, la teïna és simplement una forma de referir-se a la mateixa substància quan es troba en el te. Estrictament, la teïna i la cafeïna són equivalents des del punt de vista químic.

EFFECTES SOBRE EL COS HUMÀ

Tant la teïna com la cafeïna tenen la capacitat de millorar l'estat d'alerta, reduir la fatiga i augmentar la concentració. Aquestes substàncies actuen bloquejant els receptors d'adenosina, una substància que indueix el son i la relaxació. Així, el consum moderat pot millorar la capacitat cognitiva i aug-

mentar el rendiment físic.

No obstant això, un consum excessiu pot tenir efectes adversos com nerviosisme, insomni, i irritabilitat. És crucial entendre, per tant, els límits individuals i ajustar el consum segons les sensibilitats i necessitats personals.

Els experts en salut generalment coincideixen que un consum moderat és segur per a la majoria de la població adulta. Es considera que fins a 400 mil·ligrams de cafeïna al dia (equivalent a aproximadament quatre tasses de cafè) és una quantitat segura per a la majoria de les persones. No obstant això, aquesta xifra pot variar segons factors com la sensibilitat individual, l'estat de salut general i altres factors com l'embaràs.

GASTRONOMIA

E.R. / AMIC

El cacauet: un aliment petit però amb grans beneficis per a la salut

Els cacauets són petits trossos alimentaris que no només són deliciosos sinó que també ofereixen una gamma impressionant de beneficis per a la salut. Aquests llegums, tot i la seva petitesa, estan carregats de nutrients essencials com les proteïnes, greixos saludables, vitamines i minerals. Contenen àcid fòlic, niacina, tiamina, riboflavina, vitamina E, calci, magnesi, fòsfor i potassi, entre d'altres. Aquesta combinació de nutrients fa dels cacauets un aliment complet que pot contribuir al funcionament òptim del nostre cos.

1. BENEFICIS PER AL COR

Els cacauets contenen àcids grassos omega-3, àcids oleics i altres greixos saludables que ajuden el cor a mantenir-se saludable. Els estudis han suggerit que el consum regular de fruits secs com els cacauets pot ajudar a reduir els nivells de colesterol LDL (el *dolent*) i augmentar el colesterol HDL (el *bo*), i reduir així el risc de malalties cardíques.

2. ANTIÒXIDANTS I PROPIETATS ANTIINFLAMATÒRIES

Els cacauets contenen antioxidants com la vitamina E i resveratrol, que combaten els radicals lliures i redueixen l'estrès oxidatiu al cos. Això pot tenir beneficis antiinflamatoris, cosa que ajuda a prevenir malalties cròniques relacionades amb la inflamació.

3. CONTROL DEL PES

Contràriament a la creença popular, els cacauets poden ser una ajuda en la gestió del pes. Les seves fibres, proteïnes i greixos saludables ajuden a



mantenir una sensació de sacietat, i redueixen així la probabilitat de picar entre hores i ajuden en la pèrdua de pes.

4. SUPORT PER AL SISTEMA NERVIÓS

Els cacauets contenen nutrients com el magnesi i el zinc, que són essencials per al funcionament saludable del sistema nerviós. Aquests minerals poden ajudar a reduir l'estrès i millorar la qualitat del son, la qual cosa contribueix al benestar general.

5. BENEFICIS PER A LA PELL

La presència de vitamina E i altres antioxidants als cacauets ajuden a mantenir la pell saludable, prevenint el dany causat pels radicals lliures i col·laborant en la producció de col·lagen.

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

BUNYOLS FISCALS

L'Estat espanyol no ha destacat mai per la disciplina dels seus comptes públics. L'any 2022, últim amb dades oficials, el dèficit públic –és a dir, la diferència negativa entre ingressos i despeses– arribava a l'equivalent al 4,7% del PIB. És cert que, amb motiu de la crisi sanitària, la Unió Europea havia relaxat les exigències als estats membres, i havia allargat durant un temps l'obligatorietat, sota règim de sancions, que el dèficit no superi el 3%. Ara, es camina cap a la recuperació d'aquesta exigència que, de fet, era vigent el 2016. Aquell any, que es va tancar amb un dèficit del 4,5%, el govern espanyol llavors del PP i amb Cristóbal Montoro de ministre d'Hisenda va aprovar unes mesures que afectaven l'impost de societats. El propòsit, gens amagat, era augmentar la recaptació.

Set anys després, el Tribunal Constitucional ha tombat aquelles mesures, que a grans trets suposaven una limitació en algunes deduccions de l'impost de societats que eren vigents fins al moment. No ho fa pas per l'engany d'un govern i un ministre que van arribar al poder anunciant en campanya que abaixarien impostos i posteriorment van fer tot el contrari (amb l'impost de societats i també amb l'impost sobre la renda). Ho fa perquè el procediment triat per aplicar l'increment de la recaptació va ser un decret i això suposa una vulneració en una obligació fonamental com és la de contribuir al sosteniment de les despeses públiques. Amb paraules menys elaborades: la reforma era un bunyol.

Era un bunyol de diversos punts de vista. Primer, perquè el procediment ve a demostrar una manera de fer, governar per decret, que hauria de ser la fórmula menys utilitzada. També perquè suposava una continuïtat en una política, la d'apujar impostos, oposada al que el partit que governava havia promès. Un bunyol, finalment, perquè els objectius que s'havia marcat el govern no es van complir. Montoro havia promès un augment de la recaptació de 4.650 milions d'euros anuals. Els càlculs posteriors l'han limitat a uns mil milions.

El mateix 2016, el mateix govern i el mateix

ministre ja havien fet una altra modificació de l'impost de societats, que obligava a fer uns pagaments fraccionats que avançaven l'ingrés per a l'Estat. Un altre bunyol inconstitucional. Ja aleshores, en aquest mateix espai s'apuntava, amb disculpes per l'autocita: "A les empreses els toca pagar la mala gestió d'un govern que ha arribat a tenir en negatiu la recaptació per l'impost de societats (...) els responsables econòmics del govern han decidit posar-se l'antifaç i sablejar les empreses amb l'objectiu d'incrementar la recaptació". No calia ser un gran expert per veure els objectius i els mètodes i endevinar que era una drecera massa òbvia com per estar de la banda de la legalitat.

Governar a partir de bunyols deixa seqüeles. El problema és que aquestes seqüeles es paguen massa tard. És cert que la resolució del Tribunal Constitucional limita les possibilitats de recuperar els diners recaptats, inconstitucionalment, durant aquest període. Només ho podran reclamar les empreses que tinguin contenciosos oberts contra la mesura. Però és previsible que, com que les empreses afectades eren les més grans, hi hagi molts recursos pendents. Per tant, tot apunta que la factura a pagar serà elevada. Els càlculs de fons financers que cita *La Vanguardia* assenyalen que el cost

pot arribar a entre 2.000 i 3.000 milions d'euros.

Els experiments amb la política fiscal acostumen a tenir males conseqüències i aquesta resolució del Tribunal Constitucional ho exemplifica. L'impost de societats és un dels pilars del sistema fiscal de l'Estat. El 2022, últim amb dades completes disponibles, va suposar una recaptació de 32.000 milions d'euros. Aquesta és la xifra més alta dels últims anys i només el període previ a la gran crisi financera es recaptava més. Entremig han passat diverses modificacions, algunes per aconseguir més recaptació, altres per eximir de determinats pagaments les empreses.

La recaptació total és l'única xifra clara en aquest impost. Per a la resta, no hi ha consens sobre quins tipus impositius paguen les empreses. Ha quedat palès amb el temps una màxima que aparenta ser certa: les grans empreses disposen d'eines que li permeten reduir la factura. En principi, es paga un 25% dels beneficis, però posteriorment s'apliquen unes reduccions en funció del que les empreses hagin pogut obtenir a l'estranger (en cas contrari, seria una doble tributació), el que hagi invertit en recerca, el tipus de personal que hagi incorporat i un llarg etcètera. Així s'arriba a la circumstància que una petita empresa estigui pagant un tipus del 17% i que hi hagi un petit grup de grans empreses que arribin a pagar només un 3% (cal dir, per evitar demagògies, que aquestes són mínimes). Altres fonts posen encara més dades sobre la taula. Les grans multinacionals espanyoles paguen en impostos un 21%, sumant els que paguen a l'Estat i els de països on tenen filials. Això és menys que el 29% que, de mitjana, paguen les grans multinacionals de la Unió Europea.

El que acaba quedant és que les dades són poc clares i que quan tenen una mica de llum deixen entreveure que l'Estat recapta menys que els socis europeus. Per això, la resolució del Constitucional hauria de ser un esperó per a una reforma. Amb un impost, preferiblement consensuat, que sigui en primer lloc just, en segon lloc transparent i, en tercer lloc i molt important, eficient.



FREPIK

INDICADORS

Logística frenada

La contractació en el sector logístic català es va situar l'any passat en els 507.491 metres quadrats, xifra que representa un descens del 40% en comparació amb el 2022, segons Forcadell. Tot i aquest retrocés, el *take up* total de l'any se situarà en línia a la mitjana dels darrers deu anys (585.147 metres). Al quart trimestre, la contractació va caure un 53% en comparació amb el mateix període de l'any passat.

Més activitat constructora

L'activitat d'edificació va créixer un 4% durant el 2023 a Catalunya respecte de l'any anterior i va recuperar els nivells pre pandèmia, amb 4,77 milions de metres quadrats de superfície total visada. Segons les dades facilitades pel Col·legi d'Arquitectes de Catalunya (COAC), es constata un "bon comportament global" gràcies als projectes de gran envergadura, sobretot l'Espai Barça.

ALEGRIA INTERIOR

Eulàlia Robert, directora de PNL Barcelona

Relacions, expectatives i acceptació

Quan posem atenció a com vivim les relacions amb les altres persones, ens podem adonar que, sovint, *esperem* alguna cosa d'aquestes relacions, encara que sigui inconscientment.

Una cosa semblant pot passar amb situacions de la nostra vida que "esperem que succeeixin d'una manera determinada".

Quan això passa, és com si tinguéssim una sèrie d'objectius o necessitats, sovint inconscients, i jutgem si una relació o un succés està bé o no solament si "a través d'aquesta relació o succés els nostres objectius o expectatives queden satisfets".

Parlant des de la meva pròpia experiència vital i fent un recorregut retrospectiu de les relacions amb les persones que he sentit més properes, puc adonar-me que, sovint, he valorat les relacions en funció del "que representa o m'aporta la relació". I en el fons és com si estigués comparant amb una cosa que "espero que pas-

si d'una manera determinada".

Sense anar més lluny i pensant en la relació amb els meus fills (fill i filla), m'adono que *espero* conductes determinades i quan aquestes conductes esperades no es donen començo a pensar que alguna cosa en la relació no funciona, que hi ha hagut una conversa inadequada, que alguna cosa ha interferit en una bona comprensió, i al cap i a la fi és que no he sabut viure la relació des "del que està passant en aquest moment és el que hi ha, no està ni bé ni malament i no hauria de ser una forma diferent de la que és".

Ara sovint utilitzem l'expressió "d'aquí i ara" i no estic segura que en tots els casos estiguem referint-nos al sentit més profund del que significa "aquí i ara" al que es refereixen persones amb molta experiència en meditació.

Tampoc estic segura que quan parlem de *carpe diem* (una expressió en llatí que fa referència a "aprofitar el dia d'avui"), utilitzem el sentit original de l'expressió. He sentit alguna vegada la utilització de l'expressió *carpe diem* en un sentit superficial de "gaudeix ara i oblida't del demà", com si en el fons volgués dir "oblida't de les conseqüències".

I llegint l'expressió tal com la feia servir el poeta llatí Horaci, el sentit em sembla més profund: "Aprofita el present davant la constància de la fugacitat del temps". És a dir, res no és etern, tot va canviant i no podem fer res perquè les coses es mantinguin com a nosaltres en agradaria.

Quan utilitzem aquestes expressions en el sentit més profund de percebre i viure les coses tal com estan succeint, gaudim del moment tal com està passant, sense voler que sigui diferent de com és, és a dir des d'una acceptació profunda, estem entenent el flux de la vida, el flux dels esdeveniments, estem acceptant que les persones són com són i no com a nosaltres ens agradaria que fossin.

I aquestes formes de ser més conscients són el primer pas per escoltar, entendre i comprendre molt millor les altres persones i com a conseqüència ens acostem molt més els uns als altres.



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 26-01-2024 al 01-02-2024

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Pots sentir que el teu cap va a mil per hora i que et costa posar les idees en ordre. Vigila amb les presses. T'agradaria treballar pel teu compte en el futur i fas plans.

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

No et sents preparat per a alguns canvis i això et pot angoixar. Usa la teva paciència habitual per avançar. Podries atraure una persona estrangera o molt diferent de tu.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Escriure pot convertir-se en una nova feina. Repts el regal d'algú a qui aprecies molt. Podries viure una relació sentimental oculta o que encara no vols donar a conèixer.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Amb Venus a Casa VII no seria estrany que establis una relació sentimental. Normalment, escoltes els problemes dels altres, però ara voldries que algú escoltés els teus.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Si estàs acostumat a sortir-te amb la teva, pots trobar-te amb persones que no t'ho posaran tan fàcil. Podries trobar una nova línia terapèutica per un problema de salut.

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

Si vols apropar-te a algú del teu interès, hauràs de sortir de la teva zona de confort. T'interessa per practicar un esport més intens, com ara les arts marcials.

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

Si tens una relació voldries que fos més estable i sospeses la convivència. Pots tenir una trobada amb amics de joventut o fins i tot amb antics companys de la primària.

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

Si no surts gaire i no tens molts amics, s'obre una etapa més social i podries participar en activitats grupals. Repts algun tipus de reconeixement al sector professional.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Pots tenir més ingressos, però també despeses extra. Si cerques feina, no descartis estirar contactes que viuen lluny. Podries tenir una oportunitat a un altre indret.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Veus les coses més clares i t'expresses de manera directa. Pots rebre una proposta laboral diferent. Si no estàs content amb la feina que tens, potser caldrà valorar-la.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Aquests dies desprens un magnetisme especial i els altres ho noten. Descobreixes una veritat que se t'havia ocultat. Augmenten els contactes i també fas noves amistats.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Entre les amistats pot sorgir una atracció inesperada. Veus el futur amb una mica més d'esperança. Amb dos planetes per Casa XII poses més atenció a les teves emocions.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

'The zone of interest'

De Jonathan Glazer

Una gran carrera professional



Una persona que vulgui créixer i prosperar en aquesta societat necessita centrar-se en la seva carrera professional. Cal millorar i fer més eficients els mecanismes de la feina on treballis per tal de treure un rendiment més alt i aconseguir més beneficis. Llavors arribes a casa i et trobes la família, que la tens gràcies a aquesta carrera i que et dona suport i t'estima. Dorms profundament a les nits.

Jonathan Glazer ha volgut rodar una de les pel·lícules més pertorbadores de l'any i ho ha aconseguit. El temps dirà fins on pot arribar el seu reconeixement, però aquesta fredor i torbació que et deixa dins el cos és immediata. Una nova pel·lícula sobre el nazisme reclamava un nou enfocament, i Glazer l'hi ha donat: el tema no són les atrocitats de l'holocaust, sinó com unes persones humanes van poder col·laborar-hi sense cap reticència. El primer que ve al cap és el concepte de la banalitat del mal, de Hannah Arendt. Ja n'haureu sentit a parlar perquè s'ha usat massa cops; fins i tot s'ha banalitzat, irònicament. El concepte en si ens parla sobre com seguir unes lleis malvades o inhumanes d'un estat sense reflexionar-hi també és una forma de maldat.

Amb una estètica glacial, distant i mini-

malista, el film ens col·loca en una posició dissonant: veiem el dia a dia d'una família benestant, però notem la presència constant –a través dels crits, les xemeneies i la roba de segona mà– dels aniquilats. Els mateixos protagonistes la noten, però la seva forma de portar-ho endavant és lloable –en el sentit més horrorós del terme–. Potser algú sí que pateix una mica d'insomni, però està en joc tota una carrera professional. I és que cal agafar el fil altre cop: la professionalització de tota aquesta gent amb uniforme és sobre com matar més eficientment el proïsme. Busquen l'última tecnologia en forns rotatius, una logística impecable per a transportar més "càrregues", un gasejar més harmònic... És gent dolenta o amb poca vista? Poc importa, fan el mal. Hi ha qui vulgui fer-se l'ignorant, però les nàusees el delaten.

Els plans finals mostren l'obra d'aquests professionals que duïen una vida normal amb una feina atroç. Que connecti amb els nostres dies és xocant perquè aquí no es diu com eren de dolents els nazis, sinó com de cecs –voluntàriament– som –o podem arribar a ser– tots. Hi ha gent a qui li ha costat agafar el son havent-la vist, jo he dormit com un tronc. Estic preocupat.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



Julieta obre la nova temporada a la Nau B1 de Granollers

'Ni llum ni lluna'. Julieta. Sala Nau B1 de Roca Umbert, Granollers. Dissabte, 27 de gener, 22h.

Julieta, considerada la nova cara femenina de l'escena urbana catalana, actuarà a la sala Nau B1 de Granollers per presentar els temes del seu últim mini àlbum, *Ni llum ni lluna*, on experimenta amb sonoritats variades com l'electrònica, el reggaeton, el pop o l'indie. Les seves lletres d'amor i desamor es basen en reflexions sobre la vida quotidiana i les petites coses.



ÈLIA FONT

Elliott Murphy, de nou a Balenyà

Elliott Murphy. Sala polivalent de La Pista, els Hostalets de Balenyà. Diumenge, 28 de gener, 19.00h.

El nordamericà Elliott Murphy, secundat per la seva banda, torna a Balenyà aquest diumenge, en un concert que servirà per commemorar els 30 anys del KOK i els 25 anys del seu primer concert al poble. L'acte està organitzat pel mateix KOK i la regidoria de Festes de l'Ajuntament.

CINECLUB



'El caftan blau'

França-Marroc, 2022. Dir. Maryam Touzani. En Halim fa molt de temps que està casat amb la Mina i regenta una botiga de caftans tradicionals a la Medina Salé, una de les més antigues del Marroc. La parella, que fa anys que amaga un secret, veurà trontollar la seva estabilitat a causa d'un problema de salut i l'arribada d'un nou aprenent a la botiga. Una pel·lícula tendra i emotiva que aconsegueix captivar-nos des del primer moment gràcies a un gran treball de fotografia i a una cura especial pels colors i les textures. A través d'una mirada precisa, poètica i sensual, seguim una història que es desenvolupa de forma pausada, aturant-se en els petits detalls i deixant que els gestos i les mirades expliquin més que les paraules. Tot un himne a l'amor i a la llibertat ubicat en un país marcat per les seves conviccions religioses.

CINECLUB VIC
Dimarts 30 de gener de 2024 - 20h
VO en àrab amb subtítols en català.
Espai ETC



'Fallen Leaves'

Finlàndia, 2023. Dir.: Aki Kaurismäki. Comèdia dramàtica. Ansa és soltera i viu a Hèlsinki. Treballa amb un contracte de zero hores en un supermercat, abastint els prestatges; després classifica el plàstic reciclable. Una nit es troba accidentalment amb l'igualment solitari treballador Holappa i intenten trobar el primer, únic i últim amor de les seves vides. El seu camí cap a aquesta honrosa meta es veu entelat per l'alcoholisme de l'home, números de telèfon perduts i la tendència general de la vida a posar obstacles al camí dels que busquen la seva felicitat. Com a resultat, Holappa aconsegueix controlar l'addicció a l'alcohol. Retrat d'una classe treballadora que mai perd la dignitat, que es resisteix a rendir-se fins i tot tenint en contra el destí, i que busca en l'amor un remei per endolcir la seva depriment vida.

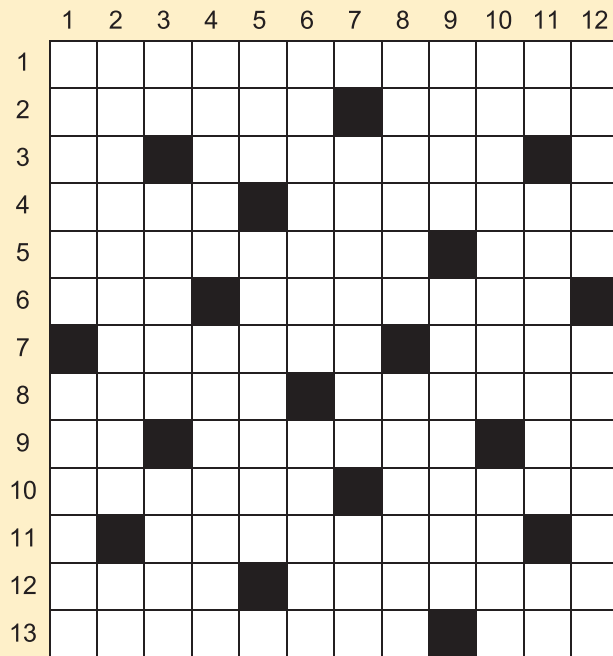
AC GRANOLLERS
Divendres 26 - 19h (VO)
Dissabte 27 - 18h i 20.30h
Diumenge 28 - 19h (VO)
Dilluns 29 - 19h (VO)
Cinema Edison

PASSATEMPS

MOTS ENCREUATS _ Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. És quan dinaves a la platja, aquells feliços setanta, que en veies moltes per la sorra / 2. Partícula fonamental necessària per fer un trineu. Antiga veïna de la celta / 3. Un mínim de discreció. Periodista explicant què ha fet aquestes festes. I un mínim de raó / 4. Estranya fase, la que capgira l'anglès segur. La casa preferida del davanter centre / 5. Si fa castells el tracten de capgròs. Així ho tens, si vols bistec tàrtar / 6. Pista de ball del talb. Càpsula d'algunes plantes d'on neixen insectes elatèrids / 7. Sol·licitud col·lectiva que fa molta remor. Quina pudor de pixat, en aquest conducte! / 8. Es posa davant del bar perquè és a dintre. No l'ha castigat ningú, en aquest / 9. En plena vida. Mediocritat de pintor. La malmesa i la inconneguda / 10. Mobles fabricats per l'Illescas i en Kaspàrov. Funcionari romà encarregat d'amagar el gelat / 11. Ballaruga balear. Transformació dels objectes molt del gust del piròman. Mor a palau / 12. Vidre de cotxe de poli. Família d'herbes de fi culinària / 13. Aparenta d'alguna manera ser una tossuda. Per naltros un condiment, però pels anglesos tot.

VERTICALS: 1. Sempre arriba amb vint-i-quatre hores de retard. No hi ha adverbí més dolent / 2. Molta set. Atapeïda com una ensaïmada. Síntomes de peritonitis / 3. Com a institució per protegir orfes té cura de la roba i tot. Paorós monstre emergint de les baixures / 4. Rebuda urgentment. Membre d'una església no singular ans angular / 5. Del nard al nord. Bullangós, avalotador, cridaner. De tot una mica / 6. Com a joc d'habilitat és demoníac. Separa



la terra del dia abans de l'Eco / 7. Pilar prim. Illencs que l'Enric Casasses va retratar fosforescents. Linòleum solidificat / 8. És al nitrogen com al farciment el farcit. Darrere de l'Àngela, l'estació / 9. Vestimenta que es posa pels peus. La petita s'avé amb la mitjana, però no amb la gran / 10. Relíquia cristiana especialment venerada a Mèxic. Vora feta d'un raig / 11. A finals de gener. Urbanitat que a Portugal té qualsevol criatura. Quaranta-nou romans / 12. Xivarri a la flamenca. Literal, de la primera a l'última lletra.

SUDOKUS

Ompli 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: fàcil

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

Dificultat: difícil

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

QUADRE NUMÈRIC

7	+	6	+		15
+		+		+	
8	+	4	+		17
+		-		-	
	+	9	-		7
16		1		4	

SOPA DE LLETRES

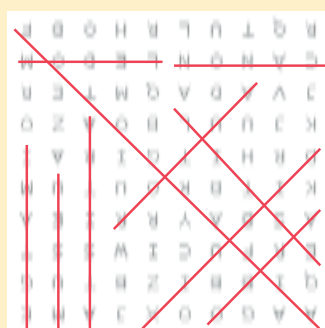
A	A	G	O	O	X	J	A	M	E
Q	I	B	B	I	Z	B	T	U	G
E	R	F	U	C	I	W	S	S	T
A	S	B	A	Y	R	R	I	E	A
K	I	T	B	R	O	U	T	U	M
D	R	H	T	T	G	T	R	A	T
K	J	U	U	L	B	O	A	Z	O
J	V	A	D	A	Q	M	T	E	R
C	À	N	O	N	L	E	D	O	M
R	Q	T	U	L	R	H	O	B	F

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

- Artista
- Autor
- Cànon
- Dibuix
- Estil
- Fotografia
- Imatge
- Model
- Museu
- Obra

SOLUCIONS

	4	1	16	
7	3	-	9	1
		+		+
17	5	+	4	8
		+		+
		+	6	7



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

Dificultat: fàcil

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

Dificultat: difícil

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