



**EL**

**ECONOMIA** ■

L'Estat espanyol està 25 punts per sota de la mitjana europea en inversió en R+D

**SALUT** ■

Com detectar la fibromiàlgia i algunes estratègies per minimitzar-ne els símptomes

**MAGAZÍN** Núm. 311

Divendres, 12 de gener de 2024

**MARIA BARBAL**

**"Malament aniria si tot el que vaig escriure fa prop de 40 anys em semblés bé"**



JAUME BARRULL CASTELVÍ

## ENTREVISTA

MARIA  
BARBAL

“Porto un any sense escriure res, però mai no m’he forçat a fer-ho”



**Maria Barbal (Tremp, 1949) es va donar a conèixer com a escriptora el 1985 amb la inoblidable ‘Pedra de tartera’. Des d’aleshores, és una novel·lista prou respectada per haver estat guardonada el 2021 amb el Premi d’Honor de les Lletres Catalanes. També ha publicat una desena de llibres de contes. De fet, al llarg d’aquests gairebé quaranta anys de carrera literària ha escrit 91 narracions curtes. Ara les ha recollit totes en un volum publicat per Columna. No n’ha volgut tocar cap, malgrat la temptació de reescriure alguns dels contes antics. I, de propina, n’hi ha afegit tres d’inèdits.**

**Text: Anna Sàez**

**Fotografia: Jaume Barrull Castellví**

Malgrat l’èxit de la seva novel·la de debut, *Pedra de tartera*, a Maria Barbal li va costar acostumar-se que es referissin a ella com a escriptora. L’any que ve farà 40 anys de la concessió del Premi Joaquim Ruyra a aquest primer llibre i, des d’aleshores, n’ha guanyat molts d’altres: Joan Crexells, Premi de la Crítica, Premi Nacional de Literatura Catalana, Serra d’Or, Prudenci Bertrana, Josep Pla... I el 2021 va ser reconeguda amb el Premi d’Honor de les Lletres Catalanes. A més a més, ha estat traduïda a una vintena de llengües. Però Barbal, com tantes dones, arrossega encara la síndrome de la impostora i no s’ho acaba de creure. Potser per aquest motiu manté intacta l’honestedat a l’hora d’escriure. I de publicar.

**Se la coneix com a novel·lista, però veient l’extensió del seu recull de contes, déu-n’hi-do els que ha escrit!**

Sí, però és un recull de 37 anys de carrera, o sigui que tampoc no és tant com sembla. La idea de fer aquest llibre va ser de Berta Bruna, que primer va ser la meua editora i ara és la meua agent. Entre ella i Glòria Gasch, que és la meua editora actual, em van convèncer. Però hi havia el problema que molts dels contes que havia publicat ni tan sols els tenia localitzats. N’hi havia d’editats en forma de llibres, en antologies, en diaris, en revistes... Era complicat perquè, per exemple, *Lo Raier*, on n’havia publicat, ja fa anys que no existeix. I encara n’he posat tres d’inèdits, que en realitat són quatre, perquè un es va publicar en una *plquette* de l’Acadèmia de

**“És un gènere molt lliure i, de vegades, solucionar-lo és un repte molt gran, perquè costa trobar un final. De vegades no trobes la manera d’acabar una narració i l’has de deixar, hi has de renunciar”**



**“Les persones canviem, evolucionem. Malament aniria que tot el que vaig escriure fa prop de quaranta anys em semblés bé. Però penso que també té un interès veure aquesta evolució”**

Bones Lletres. Pràcticament no l’havia llegit ningú. Era complicat trobar-los tots. Carme Arenas, bona coneixedora de la meua obra, va ser l’encarregada de gestionar-ho tot i va tenir l’encert de no aplegar els contes cronològicament, sinó per temàtiques. I aquesta classificació m’ha estat útil, perquè m’ha fet adonar dels meus pols d’atracció. En tots aquests anys jo m’he decantat per 11 temes. I és curiós trobar contes molt antics i molt nous que comparteixen temàtica.

**Quan escriu un conte, ho fa conscientment o de vegades són assajos de novel·les?**

Hi ha històries que ja des del moment que les penso tinc clar que seran breus. Després de *Pedra de tartera* vaig adonar-me que tenia més material sobre el Pirineu, sobre el món de la meua infantesa al Pallars Sobirà i al Pallars Jussà, però que eren anècdotes. De vegades, records viscuts, de vegades explicats, de vegades impressions de notícies llegides als mitjans... Coses sobre les quals volia escriure, però en format curt, i d’aquí va sortir el llibre *La mort de Teresa*.

**No és el seu únic llibre de contes.**

*Ulleres de sol* també va néixer amb la voluntat de ser un llibre de contes. Aleshores ja tenia una mentalitat més literària i vaig pensar que m’agradaria fer un llibre en què les ulleres, que són dos vidres idèntics, suggerissin els bessons que apareixerien a cada narració. Era un llibre més pensat, com un projecte. Cadascun dels contes passa en una estació de l’any i l’últim transcorre al llarg de tot un any. I l’únic lligam entre les narracions són els bessons. A *La pressa del temps*, en canvi, la manera de treballar va ser una altra. Vaig elaborar un llistat de temes o arguments i em vaig dedicar a escriure contes. És un gènere molt lliure i, de vegades, solucionar-lo és un repte molt gran, perquè costa trobar un final. De vegades no trobes la manera d’acabar una narració i l’has de deixar, hi has de renunciar. En aquest llibre vaig treballar així, com si cada conte fos una aventura.

**I després hi ha els d’encàrrec.**

De vegades et fan peticions que et desconcerten i, d’entrada, penses que no sabràs sortir-te’n. Però hi vas pensant i, gairebé sense adonar-te’n, a poc a poc, hi vas entrant. Suposo que deu ser una cosa semblant a escriure un article. Primer hi ha una certa incomoditat, perquè no saps com posar-t’hi, i després t’ho acabes fent teu. En uns quants casos d’aquests contes demanats m’ha acabat agradant com me n’he sortit.

**També hi ha contes per a totes les edats.**

Aquests són els més esporàdics, però potser els més personals perquè els he fet per als fills, per exemple. Encara que no estigui en aquest apartat també n’hi ha un de dedicat a una gata de la meua filla que va estar catorze anys a casa. És un dels més llargs, *Coses que fan que cada dia pensi en tu*.

**Algun conte ha acabat sent una novel·la?**

Sí, perquè de vegades toques un tema que t’adones que t’interessa molt. O penses que els personatges que has creat per a un text breu t’agradaria explorar-los, aprofundir sobre ells. També hi ha algun conte que després ha format part d’alguna pàgina d’una novel·la. Hi ha com un transvasament. I a l’inrevés, també. En una ocasió em van demanar un conte i jo tenia molta informació recollida sobre els brigadistes internacionals de quan feia el llibre *A l’amic escocès*. Havien quedat moltes coses a fora, perquè jo l’havia pensat d’una manera i després el brigadista no va tenir tant paper. I llavors, quan em van fer l’encàrrec d’un conte, vaig poder abocar-hi molta d’aquesta informació que ja tenia recollida i vaig fer un conte protagonitzat per un brigadista, tot i que és un personatge diferent del de la novel·la.

**Ha situat molts llibres als paisatges de la seva infància pallesega. De fet, el darrer, *Al llac*, és un homenatge al lago, el pantà de Sant Antoni on es banyava de petita. No és tan conegut, en canvi, que a *Ulleres de sol* va ambientar una de les narracions a Lleida en un moment en què gairebé cap obra de ficció baixava a la plana, amb l’excepció de Jesús Moncada.**

Va ser per la boira. A Tremp també n’hi ha, de boira, però em va semblar que Lleida m’anava millor per situar la narració. A *Ulleres de sol*, a banda de jugar amb el tema dels bessons i d’ambientar cada conte en una estació de l’any, també vaig voler que hi sortissin territoris diferents. Va ser un projecte deliberadament meditat, tot el contrari que *La mort de Teresa*, que va ser molt més espontani a partir d’anècdotes, records i retalls de diari. Recordo una notícia sobre un pastor que s’havia tret la vida a la Vall de Boí i, tot i que es tractava d’un breu molt petit, jo hi vaig llegir la història que hi havia al darrere d’aquell home que es penjava a la tardor.

La casa li queia a sobre de tan sol com es quedava, sense ni tan sols els animals.

**Alguns dels contes tenen prop de quaranta anys. Els ha corregit?**

Després de tants anys he trobat moltes coses que no m’han agradat, pàgines que sobren, textos que hauria reescrit. Però no ho he fet. Quan vam preparar el recull amb Carme Arenas em vaig sentir responsable de la meua trajectòria, del que havia fet. Jo ja sé que alguns contes són millorables amb la meua mirada actual, però els he deixat.

**La mirada actual és la d’algú que ha viscut més anys, que ha llegit més llibres, que té més ofici. Ja no és l’escriptora que els va crear.**

Les persones canviem, evolucionem. Malament aniria que tot el que vaig escriure fa prop de quaranta anys em semblés bé. Però penso que també té un interès veure aquesta evolució, observar com m’apropro als mateixos temes amb una mirada diferent.

**Els tres inèdits eren en un calaix metafòric, a l’ordinador?**

Sí. En algun cas eren contes abandonats. Penso, sobretot, en *Por de volar*. El vaig començar, el vaig continuar, però em faltava empenya per acabar-lo, no veia per on tirar. D’aquest conte se’n podria fer tota una història, perquè vaig estar anys agafant-lo i deixant-lo. I ha estat ara quan l’he pogut acabar, just quan preparàvem aquest recull. Va ser, gairebé, com un repte personal. El tema m’interessa –en present– i Carme Arenas fins i tot em deia que d’aquí en podia sortir una novel·la. I potser sí, però no vaig trobar l’energia per seguir amb l’embranzida amb què el vaig començar. M’ha costat acabar-lo, la veritat.

**Es diu que als editors no els fan el pes, els contes, però a la literatura catalana hi ha il·lustres excepcions i, si tenim en compte que vivim en un món en què ens costa tant mantenir l’atenció, semblaria lògic que hi hagués un retorn a les narracions breus.**

El que puc dir és que molta gent m’ha dit que li ha agradat que fos un llibre de contes per poder-ne llegir un cada nit. Un comentari que et confirma això, que potser no s’hi atrevirien si no fossin textos breus. La lectura d’una novel·la requereix concentració. Si l’abandones un parell de setmanes has de tornar enrere per no perdre’t. En canvi els contes són independents i l’editora fins i tot hi ha posat tres cintetes per marcar pàgines perquè no cal llegir-los un seguit de l’altre. Pots fer-te tu el recorregut, anar endavant i endarrere... Tens la mateixa llibertat que té el conte, que en té molta. Llibertat per al creador, però també per al lector.

**N’escriurà més?**

Faig broma i dic que ja no en faré més perquè ja els han aplegat tots i m’han despatxat. Però també dic que no escriuré cap més novel·la quan n’acabo una i quedo exhausta i després un dia no saps ben bé per què tornes a sentir la pulsio de fer-ne una. No em forço. Ara, per exemple, porto un any sense escriure res. Ha de sortir.

**“Els contes són independents i l’editora fins i tot hi ha posat tres cintetes per marcar pàgines perquè no cal llegir-los un seguit de l’altre. Pots fer-te tu el recorregut, anar endavant i endarrere...”**

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## Agonia política

Aquesta legislatura va pel camí de no tenir cap sentit. La configuració i les formes a través de les quals es va arribar a bastir una majoria purament aparent ja així ho indicaven. Els acords polítics, a banda de lleialtat, requereixen de reciprocitat. Un *quid pro quo* que se'n diu ara. El pacte de govern a l'Estat desafia totes les lleis de la física i de la política. No hi ha proximitat ideològica i, en canvi, un profund sentit de venjança per part d'alguns que el conformen sembla fer el paper de l'escorpió de la falla d'Isop. Voluntat d'uns de governar, pagant a canvi un cert preu pels suports aritmèticament imprescindibles, però alguns d'aquests es creuen amb el dret d'humiliar i convertir les agonies del partit governant en una mena de divertiment perpetu. No té cap lògica i suposa un desgast a la consideració de la política del tot insostenible. Resulta curiós com el que importa no són les polítiques i la seva significació, sinó purament la representació pública de la confrontació política, això que se'n diu el "control del relat".

La primera iniciativa legislativa, el decret òmnibus, d'aquest nou període ha servit per escenificar la inestabilitat política que alguns pretenen mantenir i perpetuar perquè creuen que els convé i així fer "la puta i la ramoneta" amb la seva desorientada parròquia. Com que el pacte per obtenir l'amnistia pot interpretar-se pels més reescalfats com una entrega, com el final d'un procés que no ha servit per a res de bo, es tracta d'anar escenificant que es té la clau del mante-

niment de la legislatura i que aquest es tancarà quan des de Waterloo es vulgui. Amb aquestes premisses i condicions ni el Partit Socialista ni Sumar aconseguiran una legislatura productiva. S'arrosegaran de manera poc honrosa i el desgast serà immens. L'oposició dretana es frega les mans, però també i paradoxalment els beneficiaris de l'amnistia. No sembla preocupar-los que una vegada hagin obtingut el perdó que han exigit, torni la dreta més reaccionària, ens caigui a sobre un govern de PP i Vox. De

*El pacte de govern a l'Estat desafia totes les lleis de la física i de la política. No hi ha proximitat ideològica i sí un profund sentit de venjança per part d'alguns*

fet, el necessiten per tal de recuperar una lògica de confrontació que el PSOE ha rebaixat de manera molt notable. De fet, no volen els ponts que els ofereixen, sinó trinxeres. Aquesta és la realitat i per això la dinàmica política espanyola actual no té una bona sortida.

Per a l'oposició reaccionària cada *demonstració de força* que fan i faran Junts i Podemos agenollant el govern i fent-li perdre votacions és una festa. Saben que estan recollint els fruits del

seu discurs dur i del seu relat apocalíptic sobre el trinxament d'Espanya i, segons ells, la deriva autoritària i antidemocràtica, amb un president que és presoner d'independentistes, comunistes i terroristes. Sembla difícil que ningú pugui combregar amb plantejaments tan fora de lloc, però hi ha un terreny massa abonat i els jocs malabars per mantenir una aparença de majoria de govern també ho faciliten. Hem sentit a dir aquests dies que s'havia d'obligar les empreses que van treure la seu de Catalunya per la inseguretats jurídica que s'hi donava, que se les havia d'obligar a tornar i a multar-les si no ho feien. Bogeria per bogeria. Amb tot això, no s'ha debatut ni la major part de la ciutadania s'ha assabentat que els paquets de mesures a aprovar pel Congrés aquesta setmana tenien un calat social i econòmic immens, extraordinàriament beneficiós per a aquells que ho necessiten. Es tractava de millorar la prestació d'atur i de mesures per fer front a la crisi amb la possibilitat de percebre una important aportació econòmica procedent de la Unió Europea. Ningú coneix el què i, en canvi, tothom ha vist el com. Mesures progressistes que no reforçaran les polítiques governamentals, per com s'han hagut d'aprovar. Pel camí Podemos s'ha cobrat la venjança davant dels excorreligionaris de Sumar de fer decaure el paquet sobre temes de prestació d'atur. Aquí també ha primat escenificar el menyspreu més que no pas valorar els continguts. Així és la *nova política*.



Llorenç Capdevila

DE REÜLL

## La cadira buida

Diu el filòsof Xavier Antich en un dels articles reproduïts a *La voluntat de comprendre* (Arcàdia, 2016) que "la cadira és, entre els objectes domèstics, el que més aviat queda humanitzat". A cada casa, per exemple, quan s'ha de seure a taula tothom té el seu lloc i, per tant, la seva cadira.

Les cadires s'adapten al nostre cos i n'evocuen la forma. És fàcil, doncs, humanitzar-les.

Recordo que a les golfes de casa hi havia (potser encara hi són) un parell d'antigues cadires de fusta que alguna padrina o repadrina havia fet servir per anar a missa: si els aixecaves el cul, feien la mateixa funció que la part de darrere d'un banc d'església, amb una barra encoixinada a la part de baix, per posar-hi els genolls. La cadira és un moble singular.

Així com el banc convida a l'experiència col·lectiva o, si més no, compartida,

la cadira pot suggerir recolliment i solitud. Tot i així, aquesta és una impressió falsa, perquè difícilment trobarem mai una cadira sola, ni tan sols allà on només viu una persona.

Els artistes han omplert de força simbòlica aquest moble tan proper, o n'han aprofitat la força que ja té, i per això l'art universal és ple de cadires buides.

En el seu afany de donar nou sentit a objectes quotidians, Antoni Tàpies va utilitzar cadires en diverses obres i de diverses formes, començant per la que forma part de l'escultura *Núvol i cadira*, feta de filferro, que corona la seva fundació. Tots tenim presents les dues cadires de boga que Van Gogh va pintar a *L'habitació*, a banda i banda de la taula i al costat del llit.

O la sinistra cadira elèctrica reproduïda per Andy Warhol. O les modernes cadires del pavelló Mies van der Rohe.

A Cracòvia, al districte de Podgórz-

ze, que l'any 1941 es va convertir en el gueto on van congregar els jueus abans de deportar-los a Auschwitz, hi ha una instal·lació que posa la pell de gallina. És a la plaça dels Herois del Gueto, un espai immens on, des de l'any 2005, s'hi pot veure un conjunt de cadires de bronze, afilerades i encarades totes en la mateixa direcció. La dimensió d'aquestes cadires, una mica més grans que les normals, no conviden pas el visitant a seure-hi: són cadires buides.

Torno a Xavier Antich: "Una cadira buida (...) és la més poderosa metàfora de l'hospitalitat: sempre espera algú". Tanmateix, en determinades ocasions, la cadira buida em sembla més aviat un símbol de l'absència d'aquell que l'ocupava i que ja no hi és. I ara penso en els dinars de Nadal d'aquelles famílies que han perdut algú i que aquest dia (potser el primer Nadal sense aquell ésser estimat) n'han evocat el record i, d'alguna manera, l'han fet present aquests dies malgrat que sigui al davant de la cadira buida que ningú, encara, haurà gosat ocupar.

## LLIBRES

### NOTES DE LECTURA

Guillem Freixa

## Temps de canvi

Ken Follett és un gran narrador d'històries. De fet, podríem dir que Follett és un gran narrador de la història, i ho torna a demostrar en la seva última publicació, *L'armadura de la llum*, el cinquè volum de la saga d'Els Pilars de la Terra, on Kingsbridge torna a ser l'epicentre de l'acció per entendre un moment decisiu per a la humanitat. De fet, el reconegut escriptor gal·lès arrenca el llibre amb una sincera dedicatòria a la feina dels historiadors conscient que en la seva gran trajectòria dins la novel·la històrica els acadèmics hi han jugat un paper decisiu. I a la seva manera, Follett també contribueix amb els seus llibres a entendre d'on venim i esbrinar cap on anem.

En aquest cas, les pàgines del llibre ens traslladen a un dels moments més convulsos al vell continent com és el pas del segle XVIII cap al XIX. Un temps de canvi. I uns canvis que afecten tots els estrats socials en un debat constant entre els antics règims i la voluntat de progrés i modernitat. L'evolució més evident i que forma la columna vertebral de la trama de la novel·la és la revolució industrial: l'escenari de producció tèxtil artesanal a Anglaterra es veu amenaçada –o si més no sacsejada– per l'aparició de la màquina de vapor i la seva aplicació a les fàbriques a tra-

vés de telers que permeten produir més i amb menys treballadors. Els protagonistes –com la filadora Sal Clitheroe, el revolucionari Jarge o l'astut i espavilat Kit– visualitzen la fi d'un món on el poder de la noblesa agonitza a través de la repressió i això comporta l'aparició de sindicats de treballadors i l'inici de la consciència de classe.

En paral·lel, Follett també introdueix un dels capítols més intensos de la història d'Europa, com és l'expansió de l'imperi de Napoleó: el punt àlgid d'aques-

ta descripció arriba amb la batalla de Waterloo, on es torna a fer evident que els temps estan canviant. Amb un relat dur i cruel, l'autor et capbussa en un escenari en què queda clar que l'estratègia militar també va fer un tomb al segle XIX: les velles maniobres d'origen medieval quedaven anorreades per la consolidació de la pólvora i l'artilleria moderna al camp de batalla.

La història s'amaneix amb grans dosis de vida quotidiana: l'homosexualitat o l'amor real per davant del de conveniència hi són ben presents. Perquè els temps estan canviant.



#### L'ARMADURA DE LA LLUM

Autor: Ken Follett

Editorial: Rosa dels Vents

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2023

Pàgines: 832

## NOVETATS EDITORIALS



#### 'Li diré Llibertat'

Joan Bibiloni  
Rosa dels Vents

Som a finals del segle XIX en la Mallorca rural. El fill d'uns jornalers humils, barallat amb el seu pare, s'embarca com tants d'altres feien en aquell moment cap a les Amèriques. A Cuba. L'acompanyen la seva egua i un altre jove jornal·ler. Una història d'amor prohibit que l'autor havia sentit explicar ja fa anys i que sempre havia volgut escriure. És el seu debut en la narrativa.



#### 'La ferida imaginària'

Berta Dávila  
Ed. Les Hores

Una de les veus més interessants de la jove literatura gallega és la de Berta Dávila, en narrativa i en poesia. La seva darrera novel·la transcorre al poble de Soutelo, al nord de Galícia, i té com a protagonistes dues germanes amb les seves parelles, que s'han allunyat. Quatre personatges que fugen endavant en un dia en què està anunciat un eclipsi total de sol. A cap d'ells no els fascina gaire.



#### 'L'assassí de la muntanya'

Anders de la Motte  
Columna

Si us semblava que ja havia periclitat el fenomen de la novel·la negra escandinava, estàveu equivocats. Anders de la Motte, policia primer i després director de seguretat d'una multinacional, ha conegut tota mena de delinqüents. I és el creador de la inspectora Leo Asker, que aquí s'enfronta al repte de resoldre desaparicions de persones que *apareixen* en una maqueta de tren.



#### 'Entre la nostàlgia i el populisme'

Carles Viñas / Ed. Fonell

A Catalunya semblava que no hi havia lloc per a l'extrema dreta (o la seva variant contemporània de la dreta radical populista). Però hem comprovat que no, i s'ha vist com pot arribar a les institucions. Carles Viñas, possiblement un dels millors coneixedors d'aquests entorns que tenim al país, analitza d'on ve, en quins paràmetres ideològics es mou i quines en són les cares visibles.



#### 'Des de dins'

E. Arranz-Bravo / J. Garrido  
Ed. Comanegra

La mort inesperada del pintor Eduard Arranz-Bravo el passat mes d'octubre va agafar aquest llibre al final del procés de producció. L'escriptor Jordi Garrido pren la veu de l'artista per bastir la seva memòria. La d'un incansable treballador a qui mai no li havia agradat explicar la seva vida. Però que malgrat això té una de les trajectòries més interessants dins del món de l'art a Catalunya.

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

311


 CONSORCI PER A LA  
NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

## Ai coi! Quins cordons...

Segur que molts de vosaltres alguna vegada heu dit un mot o una expressió en comptes d'una altra perquè heu considerat que en un context determinat era malsonant, inconvenient o fins i tot tabú. I, en canvi, heu dit igualment el que volíeu dir, però d'una manera que us ha semblat més suau, més atenuada i més correcta.

D'aquest recurs expressiu se'n diu eufemisme, i sol aparèixer en conceptes que pertanyen a àmbits com la mort, el naixement d'animals i persones, el sexe, i les necessitats fisiològiques, entre altres. Per exemple, per no dir *orinar* hi ha qui diu "canviar l'aigua de les olives", oi? O qui no ha sentit que tenir un càncer és tenir un "mal dolent"?

Ens referim als *cordons* quan volem evitar dir *collons* –sovint davant dels més menuts–, i diem *òndia* en comptes d'*hòstia*, i *coi* o *conxo* per evitar dir *cony*. I sí, canviem l'aigua de les olives, però també fem un riu o fem pipí perquè dir *pixar* ens sona massa barroer i descarat, i diem *paper higiè-*

*nic*, segurament, per no dir una altra cosa.

D'entre tots els eufemismes, en tenim a cabassos per evitar pronunciar la paraula *penis* en segons quins contextos. I així sovint sentim dir-ne *ocellet*, *nap*, *cua*, *cigala* o *batall* (que és la peça metàl·lica en forma de porra suspesa a l'interior d'una campana per fer-la sonar colpint-la). La mateixa expressió *caram* no deixa de ser un eufemisme de *carall*, un altre mot que neix de la necessitat d'esquivar fer referència a l'aparell reproductor masculí d'una manera més directa.

Últimament molts mitjans de comunicació de tot el món es vanten de buscar l'expressió més directa i clara, sense paraules buides ni dissimulacions. Però també és cert que sovint a la ràdio o a la televisió sentim parlar de danys col·laterals, en comptes de morts, ferits o víctimes; i d'accions aèries per evitar dir bombardejos. Un altre tipus d'eufemismes, els periodístics. Però això ja donaria per a un altre ets i uts.

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/)

## EDUCACIÓ

Montse Corderas Espona - Comunicació i Formació

## La màgia de llegir en veu alta

En una era dominada per internet, les noves tecnologies i la immediatesa, la periodista nord-americana especialitzada en literatura infantil Meghan Cox Gurdon demostra que la lectura i en especial la lectura compartida és un recurs extraordinari a l'hora de millorar les capacitats intel·lectuals i afectives d'infants i d'adults, i de refermar els vincles familiars i socials, a través del seu llibre *La màgia de llegir en veu alta (El miracle de la lectura compartida en l'era de la distracció)*, publicat per Viena Edicions amb traducció de l'anglès a càrrec d'Ada Arbós.

Basant-se en estudis científics de psicologia i neurociència i en vivències i experiències reals –en cases, en escoles, en hospitals...–, Cox Gurdon analitza els beneficis de dedicar una estona al dia a la lectura en veu alta amb els fills, amb els alumnes o amb adults que tinguin dificultats per llegir. Es tracta d'un assaig rigorós i planer, amb nombroses propostes de llibres clàssics i moderns, que reivindica el paper de la lectura en veu alta, una activitat aparentment senzilla, però d'efectes màgics.

Per altra banda, un altre llibre en català sobre el tema és el de *Els beneficis de la lectura en veu alta* (Enciclopèdia), escrit pel catedràtic en Neuroeducació David Bueno (UB), amb la col·laboració d'Anna Forés i Antoni

Ruiz. L'enquesta en què es basen aquests autors demostra, per exemple, com el simple fet que els pares o tutors llegeixin en veu alta als fills no solament enriqueix els vincles afectius mutus, sinó que també fa que augmenti en la canalla la comprensió lectora, el domini del llenguatge o la capacitat crítica i creativa.

**Quan es llegeix un llibre en veu alta cal tenir en compte el següent:**

- 1.- Al principi, els infants no resten gaire temps asseguts i passen les pàgines al seu aire. Per a ells és una situació nova, per la qual cosa és important no cridar-los l'atenció i deixar que de mica en mica es vagin familiaritzant amb el llibre.
- 2.- Els infants solen demanar que se'ls llegeixi el mateix llibre una vegada i una altra. Això és normal en l'etapa infantil. A més del gust per la història, la repetició propicia també un aprenentatge més gran.
- 3.- Els infants gaudeixen de les il·lustracions. No és recomanable passar la pàgina al ritme d'un adult, sinó deixar que els infants les mirin tranquil·lament i s'hi recreïn.
- 4.- Els infants han de poder triar les seves lectures.

**Com s'ha de llegir un llibre en veu alta:**

- 1.- Llegeix amb veu clara, pausada i transmetent tendresa. No aixequis la veu ni sobreactuis.
- 2.- Observa de tant en tant les reaccions dels infants.
- 3.- Varia el ritme de la lectura segons la narració.
- 4.- No preguntis en excés als infants què els ha semblat la lectura.
- 5.- Conclou l'activitat amb una frase del tipus: "Els contes d'avui s'han acabat". Bona lectura! :)



## MÚSICA

### EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

#### SOPA DE CABRA 'Nou'

Música Global, 1998

Amb *Nou* Sopa de Cabra va recuperar el tron com a principal gran grup del rock en català. Després del sotrac lingüístic –i també creatiu– de *Mundo inferno* (1993), la banda gironina ja s'havia anat aixecant amb treballs com *Al·lucinosis* (1994) o el directe acústic *La nit dels anys* (1997) però va ser amb aquest àlbum que van recuperar la forma i també, sobretot, la popularitat de masses. *Nou* és un disc on les guitarres tornen a prendre protagonisme però *endrecades* i sense cap aresta ni imperfecció. Un treball atemporal fet amb molta llum, amor i veritat creativa que s'obria amb l'excelsional "Instants del temps" seguida d'"El far del sud", una cançó d'amor rodona que des de llavors no ha fallat mai a cap directe de la banda liderada per Josep Thió i Gerard Quintana. Una altra de les meves preferides és "El vaixell perdut", una obra d'art que malauradament va passar molt desaperce-

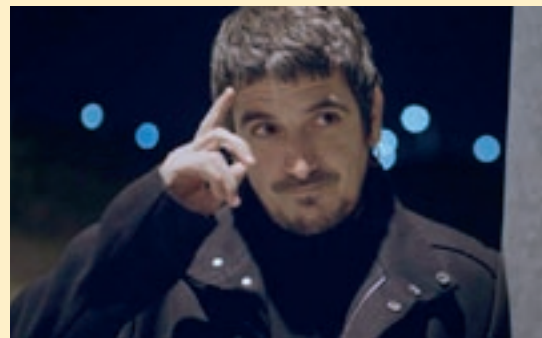


buda fins al punt que crec que no han tocat mai en directe en el que portem de segle. Del disc, per cert, se'n van despatxar més de 50.000 còpies (disc d'or), una xifra que els Sopa no veien des del *Ben endins* i que demostra que l'olla tornava a bullir amb força. Per cert, que aquest 2024 hi haurà més ració de Sopa. Els gironins ja han avançat que publicaran *Ànima*, un nou disc fet amb col·laboracions especials que arriba cinc anys després de *La gran onada*, el seu darrer àlbum d'estudi.

### NOTES

#### Els valencians Zoo anuncien que es retiren aquest 2024

El grup de rap referent al País Valencià no continuarà més enllà d'aquest 2024. Aquesta setmana, per sorpresa, els Zoo han fet públic un vídeo a les xarxes socials protagonitzat pel mono (*monet*) que els identifica on es veu al cantant Panxo acomiadant-se'n (vegeu la foto). S'ha especulat molt amb el sentit del comunicat però la banda ja ha deixat clar que no serà un "fins aviat, sinó un adeu". D'aquesta manera, es posarà punt final a un cicle que va començar el 2014 amb el disc *Tempestes venen del sud* i que acabarà el juliol del



2024 amb un últim concert a la seva Gandia natal. Zoo deixaran un llegat de tres discos, l'últim *Llepolies* (2021), i dotzenes de concerts amb fites com

omplir el Palau Sant Jordi amb 15.000 persones, el WiZink de Madrid amb 8.000 o haver tocat al Regne Unit, França, Polònia o Palestina. Des d'*Estiu*, el primer vídeo que va penjar Toni Sánchez (el nom autèntic de Panxo) el 2014 quan va deixar Orxata Sound System, la història de Zoo ha estat la d'un creixement constant fins a convertir-se en un referent indiscutible de la música en català. Quedaran en el record himnes compromesos i valents com la mateixa "Estiu", "Ventiladors", "El cap per avall", "Llepolies" o "Tobogan". Abans de plegar, però, encara queda el comiat amb una gira de 10 concerts, un per cada any de carrera. I tot i que el vídeo de l'adeu de la banda té un epitafi clar, "2014-2024", Panxo no acaba de tancar la porta del tot a un retorn: "Posar una data de retorn és complicar-nos la vida a nosaltres mateixos. No sabem si tornarem i volem viure sense eixa pressió. Aixina estan les coses de moment."

### EL TEST Àlex Sanchez (Mag Leandre)



Saps tocar algun instrument? La guitarra. Primer disc que et vas comprar? Recordo que em va caure a les mans una cinta de casset de Brams. Quants discos tens aproximadament? No gaires, aproximadament en dec tenir uns 50. Salva'n tres (de discos). *The Wall* de Pink Floyd, Lax'n'Busto, que em van marcar molt sobretot quan era jove, i algun de Green Day. Músics de capçalera: El primer cantant de Lax'n'Busto, Pemi Fortuny, i també Freddie Mercury. Un concert (com a públic) per recordar. Recordaré tota la vida un concert de Muse a Benicàssim. Jo no els coneixia de res i quan vaig veure el directe vaig quedar esparverat.

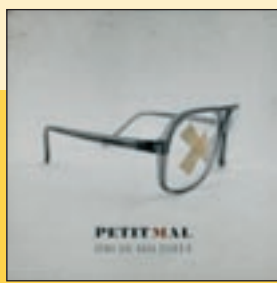
## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



**VARIS ARTISTES**  
**'Els teus amics.**  
**Disc homenatge a**  
**Llongue'**

Una trentena de músics han volgut retre homenatge al sabadellenc Josep Maria Llongueras (*Llongue* pels amics), que va morir de forma sobtada el passat juliol, a través d'un disc que compta amb 16 versions del mateix Llongue acompanyades de tres sorpreses: una cançó inèdita de La Madam titulada *Vilma*; una peça escrita per Aleix Creus, de La Madam, *Un dia com avui*, amb una lletra dedicada al seu company de formació, i una versió de *Lonely Avenue* interpretada per Montse Llaràs i Miquel Prats (Bars). Un gran record.



**PETIT MAL**  
**'Como que nada**  
**ocurrió'**

Petit Mal és un projecte de pop-folk liderat pel valencià Suso Giménez amb gairebé dues dècades de trajectòria. Giménez, però, no viu de la música sinó que exerceix de pneumòleg i això li permet agafar-se la carrera amb certa tranquil·litat i sense urgències. Ara publica *Como que nada ocurrió*, un tercer disc (tres en 20 anys no és un ritme gaire prolífic) que és una peça d'orfebreria que convida a seguir endavant i que farà les delícies dels que perden l'orella per propostes com les de Sufjan Stevens, Iron & Wine o Dawn Landes.



**ZOMBI PUJOL**  
**'Imbecil·litat**  
**tàctica'**

L'any 2012 un grup de veterans de l'escena vallesana provinents de bandes com Suicidal Vaillets, Budellam o Orgy of One es van unir per crear un projecte de punk amb el tallagespa pasturant permanentment per la llengua. Que no es tallen ni un pèl, vaja. I aquell experiment que ells mateixos definien "de pocasoltisme garatgero i punk rock merdós" arriba ja a la tercera entrega amb 11 noves peces que no tenen pèrdua. L'àlbum arrenca amb "La merda que fas tu" i acaba amb "Pterodàctils", un recitat amb to de pregària. La portada és d'Ignasi Murillo.

## SALUT

Eva Remolina / AMIC

# Comprendre la fibromiàlgia: símptomes, detecció i estratègies per minimitzar-los

La fibromiàlgia és una malaltia crònica del sistema nerviós central caracteritzada per dolor generalitzat i una sensibilitat extrema als punts de pressió. Aquest dolor pot ser intens i afectar diferents àrees com els músculs, els tendons i les articulacions. Els pacients amb fibromiàlgia també poden experimentar fatiga, dificultats per dormir, problemes de concentració i alteracions de l'estat d'ànim.

Encara que no existeix una cura definitiva per a aquesta condició, la comprensió dels seus símptomes, la seva detecció precoç i les estratègies per minimitzar-los, poden ajudar a millorar la qualitat de vida dels afectats.

Els símptomes de la fibromiàlgia poden variar d'una persona a una altra, però els més comuns inclouen:

- **DOLOR GENERALITZAT:** Molèsties i dolor als músculs, tendons i articulacions de tot el cos.
- **CANSAMENT CONSTANT:** Sensació persistent de cansament malgrat haver tingut un son adequat.
- **PROBLEMES DE SON:** Dificultats per agafar el son, insomni o interrupcions constants del son.
- **PROBLEMES DE CONCENTRACIÓ:** Dificultat per mantenir-se concentrat en tasques i pèrdua de memòria.
- **SENSACIÓ DE RIGIDESA:** Rigidesa matinal o quan es roman en una mateixa posició durant un període prolongat.

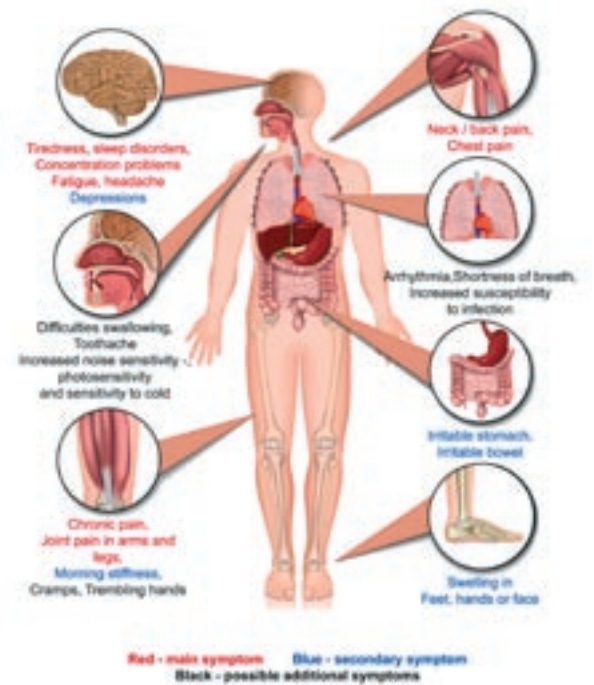
### COM DETECTAR LA FIBROMIÀLGIA?

La fibromiàlgia sovint es diagnostica mitjançant l'avaluació clínica i l'eliminació d'altres possibles causes de dolor i fatiga. Donat que no hi ha proves específiques per confirmar la presència de la malaltia, els professionals de la salut poden utilitzar criteris establerts, com els establerts pel Col·legi Americà de Reumatologia, que inclouen la presència de dolor generalitzat i punts dolorosos específics.

### ESTRATÈGIES PER MINIMITZAR ELS SÍMPTOMES

Els hàbits que ajuden a minimitzar els símptomes, són:

### ELS SÍMPTOMES DE LA FIBROMIÀLGIA



Dur a terme activitats físiques com la natació, el ioga o caminar, ajuden a mantenir la flexibilitat i reduir el dolor.

Estratègies com la meditació, la respiració profunda i la teràpia cognitiva-conductual poden ser efectives per gestionar l'estrès.

Mantenir hàbits saludables de son pot millorar la fatiga i reduir els símptomes.

Medicaments com analgèsics, antidepressius i relaxants musculars poden ser receptats per ajudar a controlar els símptomes.

## GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

# El 'natto' japonès: un superaliment que desafia les malalties cardiovasculars

El 'natto' és un aliment fermentat originari del Japó, concretament fet a base de soja. La fermentació es produeix amb l'ajuda d'un bacteri anomenat 'Bacillus subtilis natto', que converteix les proteïnes de la soja en aminoàcids i altres compostos beneficiosos durant el procés.

La preparació del *natto* és un procés artesanal que implica la cocció de la soja i la fermentació amb l'esmentat bacteri. El resultat final és un aliment amb un característic sabor fort i una textura viscosa. Tradicionalment, se serveix amb arròs, sopa de miso o altres plats japonesos.

### PROPIETATS NUTRICIONALS DEL 'NATTO'

El *natto* és ric en nutrients essencials que ofereixen una sèrie de beneficis per a la salut cardiovascular. Algunes de les seves propietats nutricionals destacades inclouen:

#### ■ VITAMINA K2

El *natto* és una font excepcionalment bona de vitamina K2, crucial per al metabolisme del calci i que ajuda a prevenir la calcificació arterial.

■ **FIBRA** És una font significativa de fibra, la qual contribueix a mantenir els nivells de colesterol en sang equilibrats i millora la salut del sistema cardiovascular.

#### ■ PROTEÏNES

Aporta proteïnes de qualitat, valuoses per al manteniment de la massa muscular i la salut general.

#### ■ ENZIMS BENEFICIOSOS

La fermentació del *natto* produeix enzims benefi-



ciosos que milloren la digestió i l'absorció de nutrients.

### COM INCORPORAR EL 'NATTO' A LA DIETA

Malgrat el seu sabor peculiar i la textura viscosa, el *natto* pot ser incorporat a la dieta de diverses maneres. Es pot menjar amb arròs, afegir-lo a amanides o fins i tot utilitzar-lo com a ingredient en plats cuinats. Algunes persones prefereixen barrejar-lo amb salses o condiments per millorar el seu sabor segons les seves preferències personals. En conclusió, el *natto* és més que una simple delicada japonesa; és un superaliment que aporta propietats nutricionals úniques i beneficis demostrats, motiu pel qual pot ser un producte interessant a afegir a la dieta per a aquells que busquen mantenir un cor saludable de manera natural.



## ECONOMIA

### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# AVENÇ LENT DE L'R+D

La inversió en recerca i desenvolupament (R+D) va créixer un 12% l'any 2022, segons les dades que l'Institut Nacional d'Estadística va fer públiques quan l'any passat, el 2023, s'acostava al final. Es podria considerar un creixement sòlid però, com sempre, les dades estan sotmeses al matís. Si la comparativa s'estableix amb relació al PIB, l'avenç és força més limitat i passa de l'1,41% del 2021 a l'1,44% de 2022. Tres centèsimes és un avenç de pas de tortuga per complir l'objectiu d'arribar al 2,15% que el govern ha fixat per a l'any 2027. Les dades catalanes són, certament, més favorables encara, amb un creixement del 18%, superior a la mitjana estatal, i un pes del PIB que arriba, encara amb dades provisionals, a l'1,89%, amb un avenç de 0,2 punts respecte del 2021. Més favorables, però encara lluny de l'objectiu general i, com en el cas de l'Estat, lluny també de convergir a les dades europees.

La literatura econòmica (i, també, el més pur sentit comú) remarca la transcendència de disposar d'una cultura sòlida de recerca i desenvolupament com un aspecte clau en l'avenç econòmic d'un país. El gruix dels estudis econòmics coincideixen a assenyalar la productivitat com un dels mals econòmics, ja sigui a l'Estat o a Catalunya. Els països europeus amb dades més avançades en productivitat, que són, al mateix temps, els que lideren la inversió en R+D: Suècia hi destina el 3,4% del PIB, Àustria, el 3,2%, o Alemanya, el 3,1%. La mitjana europea és del 2,2%. Amb un avenç de tres dècimes de PIB, i comptant que la mitjana europea es mantingués, Espanya necessitaria 25 anys per aconseguir la convergència amb les xifres europees.

Vint-i-cinc anys significa que queda un camí molt llarg. Però això no hauria d'impedir els esforços per deixar el vagó de cua de la Unió Europea que l'Estat espanyol comparteix amb els sospitosos habituals. Espanya supera Bulgària, Romania, Xipre o Eslovàquia, passa per davant d'Itàlia, gràcies a l'avenç d'aquest any, però està per darrere de Polònia, Portugal o Grècia. Son països que tenen en comú que també estan per sota de la

mitjana en aportació de PIB per habitant i, majoritàriament, han basat la competitivitat en els salaris ajustats. Es demostra que aquesta no és la millor manera de competir, i que la competitivitat va més d'innovació i que de sous baixos. Es podria al·legar que els països que tenen posicions capdavanteres són, també, els que tenen més renda. Si això fos cert, hi hauria d'haver una certa equiparació entre el poder de compra de l'Estat, que queda 15 punts per sota de la mitjana europea i l'esforç en R+D. Però ni així: en esforç en R+D, l'Estat està 35 punts per sota de la mitjana. És més una qüestió de cultura que de potencial econòmic.

És interessant remarcar que, durant el 2022, el creixement de la inversió en recerca va ser més sòlid a l'Estat que a la resta de la Unió Europea. El 12% de creixement estatal, està per sobre del 6% europeu. És un avenç que (un altre cop els matisos) és consistent amb l'evolució prèvia. Fins a l'esclat de la crisi financera el 2008, l'Estat espanyol avançava cap a la convergència amb Europa, però la profunditat de la gran recessió va portar a retrocessos intensos a l'Estat. Va passar de l'1,35% del PIB destinat a R+D l'any 2008 a l'1,19% el 2016. Havia d'arribar el moment en el qual, com que Europa venia de més amunt, el creixement s'alentís i, com que Espanya venia de tan avall, accelerés el pas. Però encara, amb les últimes dades disponibles, la

bretxa de 0,78 punts respecte a la mitjana queda lluny dels mínims de 0,52 punts de 2008.

El context també és favorable perquè creixi la inversió en R+D, donades les importantíssimes aportacions dels fons Next Generation. Tot i que l'informe de l'entitat especialitzada en innovació Cotec no quantifica quina repercussió han tingut aquests fons en l'evolució de la inversió en R+D, sí que planteja que el suport europeu ha estat essencial en el creixement "excepcional" registrat a l'Estat durant el 2022. També avisa alerta que aquests fons europeus no seran eterns.

El mateix informe assenyala que, tot i el creixement de l'últim any, per arribar al 2,12% d'objectiu per al 2027, no valdria ni el 12% registrat el 2022, amb un augment rècord dels últims anys. Caldria un 13% sostingut durant cinc anys per arribar als 17.000 milions d'euros addicionals necessaris per arribar al 2,12%. El desig del govern per al 2027 significaria gairebé doblar els 19.000 milions de 2022, un any de rècord.

Davant de la dificultat que les previsions governamentals es materialitzin, és millor avançar per assentar una cultura econòmica que destaquï els valors de la innovació. Més enllà de ser un motor per garantir més competitivitat per a les empreses, la inversió en innovació també és important per al conjunt de l'economia, perquè es permet generar més ocupació qualificada, s'avança en un progrés tecnològic en el qual és imprescindible no perdre el tren, i s'acaba sent més competitiu per atraure inversions.

Si s'atén a la fórmula del científic William Brody (que oportunament cita en un article al portal Via Empresa Xavier Lesauvage – assessor en innovació i professor d'Esade–), "el coneixement impulsa la innovació, la innovació impulsa la productivitat i la productivitat impulsa el creixement econòmic". Amb el foment del coneixement, en el qual l'educació té un pes important, es fa avançar la innovació, que té com a motor la recerca i el desenvolupament. En aquest sentit, ni els recents resultats de l'informe Pisa, ni els lents avenços en R+D auguren un impuls del creixement econòmic.



FREPIK

## INDICADORS

### Preus industrials moderats

L'índex de preus de productes industrials (que no inclou l'energia) baixa el 0,6% interanual a Catalunya al novembre del 2023. En aquest període l'índex de preus industrials (que inclou l'energia) baixa el 4,9%. Per grans sectors, disminueixen els preus de l'energia el 19,8% i els de béns intermedis, el 8,0%, mentre que augmenten els de béns de consum el 5,3% i els d'equipament, el 2,5%.

### Rècord d'afiliacions

Catalunya va tenir una mitjana de 3.709.308 afiliats a la Seguretat Social durant el mes de desembre. La xifra supera en el 2,6% la que es registrava a final d'any. L'exercici tanca amb un rècord d'afiliació, tot i que els últims mesos de l'any han estat de moderació en el creixement o, directament, de baixades intermensuals. Catalunya creix en afiliació en xifres similars a l'increment estatal del 2,7%.

## ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

### Oosouji

En molts casos el canvi d'any sol esdevenir una oportunitat per assignar-nos nous propòsits i fer inventari de com han acabat tots els que ens vam marcar l'any anterior. Autoimposar-se reptes impossibles sol generar frustració i, per altra banda, si ni tan sols ens plantejem fer el més petit canvi, la situació resultant ens deixa permanentment a la casella de sortida i perdem tota motivació.

Hi ha qui aposta per la seva salut i opta per comprar aparells de gimnàstica o apuntar-se directament a un gimnàs amb la idea de fer més activitat física. D'altres, agafen el compromís de deixar de fumar, menjar menys dolços o simplement apuntar-se a classes de ball perquè és una cosa que sempre li havia fet gràcia i no havia trobat mai el moment. En cap d'aquestes situa-

cions ens ofereixen un manual que ens expliqui que la fórmula perquè això funcioni passa per tenir molta constància i força de voluntat. No s'hi val a comprar la bicicleta per posar-nos en forma i dir-nos que ja sortirem a pedalar a la primavera quan faci més bon temps.

Sigui el que sigui el que ens proposem, el sol fet de plantejar-se fer un canvi en la nostra vida ja és un èxit i cal valorar aquest primer pas. Això no obstant, si volem anar més enllà i dur a terme seriosament aquest nou projecte personal o professional cal que ens comprometem i fem un gest inicial que puguem començar i acabar en poc temps i d'aquesta manera descobrir si tenim alguna possibilitat d'arribar fins al final amb l'objectiu principal. Seria com una prova d'accés que ja ens avança la nostra predisposició a l'esforç, al compromís, i de passada ja ens enfoca i ens facilita l'arrencada de tot allò que és nou i que potser ens feia una certa recança afrontar.

Segur que hi ha moltes coses que poden complir amb aquesta funció avaluadora, però la que més em ressona és la pràctica de l'Oosouji o "neteja profunda". Al Japó dediquen una jornada sencera o si cal dues o tres a fer una neteja a fons de l'espai on viuen o treballen. Llençar, regalar o vendre tot el que ja no necessiten, reorganitzar els objectes que queden i netejar tant el que es veu com el que no es veu es tradueix en un canvi d'estat tant extern com intern. Dedicar una jornada seguida i sense interrupcions a fer una única activitat requereix desconnectar-se totalment de tot allò que pugui suposar una distracció i entrar de ple en un exercici d'atenció plena on s'aprofita aquesta neteja tant per renovar la casa com per revitalitzar l'ànima.

Si som capaços d'arribar al final i aconseguim una transformació evident en el que veiem és possible que a més a més de canviar la percepció de les coses també experimentem una millora en el nostre estat d'ànim, en la nostra inspiració creativa i fins i tot reforçar la confiança per poder dur a terme tot allò que ens proposem si som constants. A vegades, per fer reals els nostres somnis cal embrutar-se una mica i arremangar-se molt.

Bon Oosouji.



## HORÒSCOP

Roser Bona

Del 12-01-2024 al 18-01-2024

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

L'aspecte Mart/Saturn facilita l'estabilitat laboral o que assoleixis un repte personal que fa temps que persegueixes. Podria sorgir una connexió amorosa en una xarxa social.

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

Ets més conscient del teu costat difícil i que coneix poca gent. Si tens parella podeu fer una inversió econòmica plegats, com ara un negoci o la compra d'un habitatge.

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

Mercuri entra a Capricorn i sents que has de parar el teu ritme habitual per assegurar cada acció que vulguis dur a terme. Això aplica especialment a l'àmbit de l'economia.

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

Mercuri comença a transitar per Casa VII i entres a una etapa més comunicativa. Si tens parella, potser cal tenir una xerrada per solucionar les diferències que tingueu.

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

Noves reestructuracions al sector laboral que suposaran més desplaçaments. Podries conèixer una persona d'allò més interessant i atractiva en una reunió o conferència.

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

Mercuri entra a la teva Casa V i inclina a viure una etapa més activa i comunicativa. Si tens fills, comparteixes més activitats lúdiques amb ells i us ho passeu molt bé.

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

Es poden presentar assumptes relatius a la comunitat de veïns que cal gestionar. Ha començat un nou any i aprofites per implementar millors hàbits pel que fa a la salut.

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

Et prens les coses amb més calma i et compres una agenda per no oblidar-te dels compromisos i obligacions. Una persona t'atrau secretament i deixes volar la imaginació.

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

Si eres un pèl introvertit, el teu caràcter s'està tornant més extravertit i espontani. Estigues atent a la bústia perquè algú podria estar robant la teva correspondència.

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

Mercuri transita el teu signe. Si a això li sumem el Sol i Mart, la combinació pot ser explosiva en sentit literal. Compta fins a deu abans de dir-li a algú el que penses.

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

Al sector professional podries patir l'enveja d'una persona egocèntrica. Estàs en bona connexió amb el que sents i la teva intuïció és molt accentuada. Fes-li més cas.

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

A la feina t'anirà bé no parlar massa i mantenir-te al marge de les tafaneries. En el teu grup d'amistats pot sorgir una atracció fatal. Fas plans per al futur professional.

## CINEMA

### LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

#### 'The Holdovers'

D'Alexander Payne



#### Precisió emocional

Un pes pesant dels Oscars va estrenar-se la setmana passada al Sucre i els més espavilats l'hem pogut veure en versió original. Si encara es troba a cartellera en la versió doblada mentre llegiu aquestes quatre ratlles, esteu de sort. Alexander Payne té un currículum impecable i si s'ajunta amb el Paul Giamatti —recordeu *Entre Copes* (*Sideways*)— les expectatives són altes. El descobriment és el del guionista, David Hemingson, que fins ara havia dut una vida plàcidament errant a la televisió.

Aquesta és la història de tres abandonats que han de passar les vacances de Nadal junts en un institut internat elitista a l'est nord-americà. Si bé en un moment arribem a creure que un grupet d'alumnes i el seu professor incomprès renovaran lligams i es descobriran de nou, un gir ens fa anar cap a terrenys més personals i menys juvenils, podríem dir. Hi ha una evolució molt evident: una distància irònica que progressivament va desapareixent i descobrint els personatges cada cop més. Ho apreciem amb els plans generals i quiets que presenten l'acció al principi, i que cada cop són menys freqüents, a favor de primers plans i plans sencers. Però sobretot es veu a través de l'evolució de l'argument. Les escenes i les situacions revelen nítidament les noves relacions que s'estableixen entre ells i des d'on: la comprensió de la soledat, una absèn-

cia dura... La perspectiva va canviant i no es perd la ironia de tot plegat, però un cop a dins sí que veiem el que la causa.

Un altre mèrit de la pel·lícula és que no té pressa. Tenint en compte que la majoria de l'acció es concentra en dues setmanes, es podria pensar que la màquina es forçaria, però el control narratiu està completament dominat amb un guió precís i emocionalment escrupolós. La direcció tampoc té preses i la posada en escena de caire costumista ens acosta als personatges a mesura que es despullen (emocionalment) i també genera un ambient familiar, que és el que de mica en mica sentim tots plegats en aquesta pel·lícula que en el fons és tan nadalenca (va estrenar-se al novembre als EUA).

I com a bona pel·lícula de Nadal, els personatges et cauen bé. Algú pot pensar que és un recurs covard fer que els personatges caiguin bé, però sigui el que sigui, no és fàcil de fer. El retrat de cada un ha de ser prou complex perquè ens el creguem i aquí s'aconsegueix. A sobre, les actuacions es troben a l'altura (algun Oscar els hi caurà en aquest departament), potser més que a l'altura, són meravelloses. Sense necessitat de jugar al joc de qui treu més líquids pels orificis de la cara, ens transporten al seu món i ens les creiem. Per sobre de tot són reals, que sol ser la clau del bon cinema —des de la nostra forma d'entendre el cine, evidentment.

### OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



#### Alba Careta i Henrio obren el Tastautors de Cardedeu

'Udolç'. Alba Careta i Henrio. Teatre Auditori de Cardedeu (festival Tastautors). Divendres, 12 de gener. 20.30h.

La trompetista i cantant de jazz Alba Careta i el cantautor i productor Henrio s'uneixen en el tercer treball discogràfic de la col·lecció del Càntut. Sota el nom d'*Udolç*, presenten 12 cançons de bressol reinterpretades amb arranjaments delicats de collita pròpia i també de quatre poemes d'Enric Casasses.



#### Vic recorda Victòria dels Àngels

Commemoració del centenari Victòria dels Àngels. L'Atlàntida, Vic. Divendres, 12 de gener, 20.00h.

L'Orquestra Simfònica Victòria dels Àngels, dirigida per Pedro Pardo, interpretarà un repertori de cançons de Granadors, Mompou, Toldrà, Montsalvatge i Rodrigo, amb la veu de Mercedes Gancedo, Montserrat Seró, Irene Mas i Carles Pachon. El concert s'emmarca dins dels actes de commemoració del centenari d'aquesta eminent cèlebre soprano que promouen la Generalitat i el govern d'Espanya.

## CINECLUB



#### 'Zombi child'

França, 2019. Dir.: Bertrams Bonello. Haití, 1962. Un home torna d'entre els morts per treballar a les infernals plantacions de sucre. 55 anys després, una jove haitiana confessa a les seves amigues un secret familiar, sense saber que això portarà una d'elles a cometre una atrocitat. Aquest film parla d'herències ancestrals, amb una mirada etnogràfica als mites sobre el zombi haitià, traslladades també a la modernitat: un viatge en dos moments temporals diferents, connectat a través de la memòria i les seves cicatrius, la cultura pagana i el fet atàvic que sempre perdura i torna per venjar-se. Amb un peu posat al terror i l'altre al cinema social, el seu director parla amb lucidesa sobre la destrucció de les cultures i les ètnies minoritàries a mans dels països colonialistes.

**CINECLUB VIC**  
Dimarts 16 de gener  
20h - VO en català i gallec  
Espai ETC



#### 'Scrapper'

Regne Unit, 2023. Dir. Charlotte Regan. Comèdia dramàtica. Georgie, una nena somiadora de 12 anys, viu sola i feliç en el seu pis de Londres, omplint-lo de màgia. La seva mare ha mort recentment de càncer, però aconsegueix enganyar els serveis socials i els veïns fingint que viu amb el seu oncle. La situació no sembla sostenible a llarg termini, però de moment la noia se'n surt tota sola, també cometent petits furtus per poder després menjar. De sobte, apareix el seu pare, que va abandonar la seva mare i a ella al cap de poc de néixer i obliga a la Georgie a enfrontar-se amb la realitat. Pel·lícula escrita i dirigida per la debutant Charlotte Regan, ha estat guardonada amb el Premi del Jurat del Festival de Sundance.

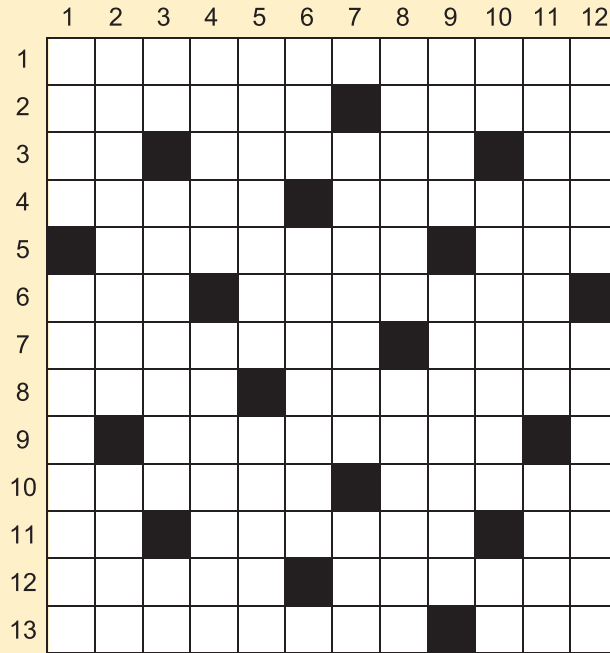
**AC GRANOLLERS**  
Dijous 11 - 19h  
Dissabte 13 - 20.30h  
Diumenge 14 - 17h  
Dilluns 15 - 20h  
Cinema Edison

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS \_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. De primer cop d'ull, sense haver-se de posar ulleres ni forçar l'esguard (tres mots) / 2. Casament la mar de popular. Follets empleats a la benzina / 3. Escorça de tell. Del doble sis al doble blanc. Al mig de cada carpel / 4. És molt callat, però quan xuta avisa. Podria ser una sirena, si no constés de sis elements / 5. Si dóna garanties és perquè val. Padrastre que no deixa petja / 6. Amics d'Estar per Casa. Abans era un home excepcional, ara és normal i corrent / 7. Giravolto com un planeta. No funciona ben bé així, per això cal un mestre / 8. L'estrambòtica. Recolzat com si fos a Sant Cugat / 9. Tercera de tres. Una de ribera, com la Carne mateixa. Tercera del fris / 10. En companyia del carboni ens és familiar. Fa de mal talar, no és la mateixa / 11. Síntomes d'icterícia. Justa!, un coit ja efectuat. I símptomes d'idiosincràsia / 12. Multipliqui els calers del mallorquí. Continuïtat de cargolins empesos pel vent de llevant / 13. Estaborniré de calor. Al cor del sogre.

**VERTICALS:** 1. Aquest coit, en canvi, és cosa d'ara mateix. No li cal fer-se la víctima per sentir-se'n / 2. A mesura que s'acosten els àpats n'augmenta la producció. El fragment ascendent / 3. Una i altra i. Tan poc gràcil en el caminar com si li caigués un xàfec bàrbar. Extrems del Barça / 4. Moble que Hisenda sol deixar buit. Barco avarat per l'Institut d'Estudis Catalans / 5. Si estripo malament és per culpa del membre artificial. Sortir ha sortit, però no del tot eixerit / 6. Mil amunt. Endarrerereix vers la programació d'havent



dinat. Marxa de Font-Rubí / 7. I entra a Espinelves. Que té les potes iguals. Liquiden el pròcer per començar la cerimònia / 8. Ret homenatge a la còpula mancada que li estalvia una venèria. Ara els cargolins van vers les polatges del sud / 9. I el lloguer d'aquesta barca, vers el nord. Company inseparable de pala i galleda / 10. Del sofà al sufi. Ajagut com un foli. Marges d'actuació / 11. Allà on els bous van perdre l'esquella. A cada cop de timbre un cop de puny / 12. Serp de bona casta. Torturador de tions.

### 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: fàcil**

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

**Dificultat: difícil**

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

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

- Bombó
- Brownie
- Compota
- Galeta
- Macarons
- Macedònia
- Púding
- Quallada
- Suc
- Tiramisú

### QUADRE NUMÈRIC

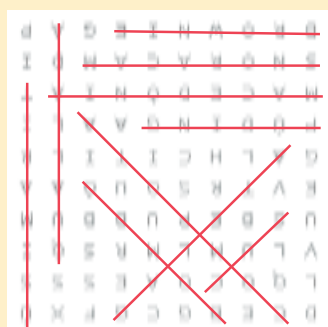
	+	7	+		17
+		-		-	
	-	3	+	9	11
+		-		+	
	-	4	-		-9
8		0		5	

### SOPA DE LLETRES

D	C	E	B	G	C	G	F	X	Ú
L	Q	O	C	O	A	E	S	S	S
V	L	U	M	L	M	R	S	Q	I
U	S	B	E	P	U	B	B	U	M
E	V	T	R	S	O	U	Ò	A	A
G	A	I	H	C	T	T	T	I	R
P	Ú	D	I	N	G	A	A	L	I
M	A	C	E	D	Ò	N	I	A	T
S	N	O	R	A	C	A	M	D	I
B	R	O	W	N	I	E	G	A	P

### SOLUCIONS

	5	0	8	
9	-	4	-	1
	+			+
11		9	+	5
	-			+
17	8	+	7	2



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

Dificultat: fàcil

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

Dificultat: difícil

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