

EL

# MAGAZÍN

Núm. 323

Divendres, 5 d'abril de 2024

## ECONOMIA

En plena moderació europea de la inflació, els preus tornen a pujar dins l'Estat

## NARRATIVA

La novel·la negra omple de novetats les lleixes de les llibreries catalanes

ALBERT LLIMÓS

JAUME  
CLOTET

"La nostra literatura ha de competir a tot arreu"



## ENTREVISTA

JAUME  
CLOTET

**“Parlar de temes universals amb referents catalans és quelcom que hem de fer més”**

**Jaume Clotet (Barcelona, 1974) ha treballat com a periodista en diversos mitjans i en comunicació institucional. I al mateix temps, ha desenvolupat una trajectòria com a escriptor que té en la novel·la ‘La Germandat de l’Àngel Caigut’ (Premi Josep Pla 2024, Ed. Columna) el darrer exemple. Una història que arrenca en temps de les croades i arriba fins als nostres dies en què alguns personatges escollits tenen el repte de mantenir a ratlla el mal absolut.**

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

Els misteriosos templers i el no menys misteriós Vaticà, secrets transmesos de generació en generació, forces del mal que poden posar el món en perill... hi ha elements que reconeixem d'altres relats. La diferència és que el seu acaba tenint l'epicentre a Catalunya?

Estem molt acostumats a veure històries en pel·lícules, sèries o llibres amb aquest tipus de temes: *thrillers* històrico-religiosos amb elements fantàstics. Si passen en altres llocs ens sembla molt normal, però jo soc català i vaig fer servir una història que pot passar a qualsevol indret del món per situar-la a casa nostra. Crec que potser no es fa prou, aquest gènere, a Catalunya. Parlar de temes universals amb referents catalans és quelcom que hauríem de fer més.

**A qui li pugui agradar una novel·la de Dan Brown, per exemple, li pot agradar aquesta?**

M'agradaria comparar-me amb altres autors, però ja em sembla bé Dan Brown, res a dir. Si a algú li agrada aquest gènere no cal que vagi a buscar-lo només a ell o altres autors estrangers tradu-



**“Pagaria per veure com era el Regne de Jerusalem a l'època de les croades, amb gent de totes les llengües i cultures europees reunida allà. M'agradaria saber com conviuen”**

its, sinó que pensi que hi ha autors catalans que ho fem. Hi ha algun altre escriptor que ho ha fet, en català, però no sovintegen (penso, per exemple, en Joan Perucho). I jo crec que la literatura i la cultura catalanes han de ser de masses, per a tothom, amb tots els gèneres i registres. I per tant, també hem de fer aquest.

**L'escriu pensant en això, a fer-lo atractiu per a un gran públic lector? Amb les tècniques que això comporta: capítols no gaire llargs, àgils, amb esquers per portar-te de l'un a l'altre...?**

La part del ritme em ve donada per la meua feina, el periodisme. Et porta a escriure d'una forma concisa, àgil, ràpida i molt visual. Un *anar per feina*. Després és veritat que he fet servir el recurs de mantenir la intriga al final de cada capítol per enganxar al següent. Hi ha gent que em diu que se l'ha llegit en dos dies o tres, i em fa molta il·lusió perquè l'objectiu és aquest, que s'hi vegin atrapat. I que sigui per a un públic molt gran era també l'objectiu. Em van dir que havien vist el meu llibre a l'estació de Sants, per exemple. I m'agrada, és el lloc on han d'estar, perquè la nostra literatura ha de competir a tot arreu.

**Sentim parlar de templers i ja se'ns desperta una fascinació. Per allò que eren, uns monjos guerrers, però també pel poder que tenien i per com el van perdre...**

Ens atrauen aquelles coses que no podem comprendre gaire bé, o que no sabem com funcionen. Les coses que tenen un misteri. A la gent crec que ens interessa saber com és per dins l'Església catòlica, una gran corporació o un club de futbol... Hem vist sèries on s'expliquen “per dins” aquestes coses i generen molt d'interès, no? Allò que no coneixem, agrada. I els templers són uns mestres, mai millor dit, en tot això. I a més, estaven arrelats en una part de Catalunya.

**De fet, hi eren ben presents i encara en trobem testimonis.**

Són ells els que es van ocupar de l'educació del rei Jaume I, per posar un cas. Estan vinculats a la nostra història, tothom en pot tenir alguna referència o potser ha visitat un castell dels templers.

**La novel·la comença amb els templers sortint d'Acre, a Terra Santa, a mig segle XIV. La ciutat assetjada per les tropes del soldà, i els últims cristians embarcant cap a Xipre. El final d'aquella bogeria èpica que van ser les croades.**

Pagaria per veure com era el regne de Jerusalem en aquella època! Gent de totes les llengües i cultures europees reunida allà, m'agradaria saber com conviuen. Van ser força efímeres, les quatre croades. I és aquí on comença la novel·la, efectivament.

**Se'n van i s'emporten una càrrega que hauran de transmetre a través dels segles. No desvelarem cap secret si diem que els àngels caiguts són els dimonis...**

Correcte, i a la portada hi ha una estrella que si es capgira és el símbol del diable. És veritat: hi ha un secret que s'ha de protegir. I els templers són els que tenen aquest encàrrec al principi. Després va



**“Dins de cada persona hi ha una porció de maldat. Es tracta d'intentar contenir-la, i en el dia a dia és més fàcil que en situacions extremes. En un moment greu, seríem capaços de fer barbaritats per salvar els nostres?”**

evolucionant cap a la Germandat de l'Àngel Caigut, que venen a ser els que custodien el misteri.

**Altres novel·les seves com *Lliures o morts* o *El càtar proscrit* tenien com a protagonistes personatges reals. Aquí no. Fins i tot trobem un papa que és Pau VII, no l'actual.**

És la primera vegada que faig ficció total en aquest sentit. Diguem que la part contemporània és tota ficció i la històrica té una part real. Era un gènere nou per a mi. De fet, tenia pensades diferents opcions de novel·les i aquesta era la quarta. Recordo que tenia un paràgraf escrit amb una nota: “Jo això no sé si soc capaç de fer-ho”. Fer novel·la històrica amb personatges reals és més fàcil, perquè a fi de comptes la història ja et ve donada. Tu has de ficcionar només els moments en què no saps què va passar. Com a periodista expliques la realitat, com a novel·lista històric expliques història... però aquí no. Els capítols més històrics, que pròpiament són tres, donen versemblança a la resta.

**Hi ha alguns noms històrics que, com diu vostè, ens ajuden a ancorar-nos en la realitat, en allò que sí que va passar. Apareixen els Borja, la família valenciana que va arribar a controlar el Vaticà.**

La Germandat de l'Àngel Caigut s'ha de crear en algun moment, i ho ha de fer el papa. Quin? Doncs el Borja, Alexandre VI. A molta gent li sona, ha sentit a parlar d'ell o de Lucrècia Borja. Eren valencians, però els romans –que eren prou llestos– ja els prenien com a catalans. De fet, hi havia un dita: “O

Dio! Roma in mani dei catalani!” (“Oh, Déu! Roma en mans dels catalans!”). Per això els vaig fer sortir, en aquesta línia de buscar referents que es puguin reconèixer.

**Tornarem a l'argument, però s'hauran fixat els lectors que estem parlant des del principi de l'Església. En una societat cada vegada més secularitzada com la nostra, com s'explica que tot allò que hi té a veure ens continui fascinant tant?**

Jo no soc creient, però tinc la sensació que no es pot entendre Catalunya sense el cristianisme: anem a Pastorets, veiem colles de diables, acabem de fer processons de Setmana Santa, o celebrem Nadal. Tot això està imbuït en la nostra cultura, siguis creient o no. És un fet cultural. I la mateixa Església desperta un interès enorme: a ningú no se li acudiria anar a Roma i no visitar el Vaticà. I quan hi ha l'elecció d'un papa, és la notícia més vista als informatius de tot el món. A tots ens agrada aquella litúrgia: el conclave dels cardenals, fumata blanca i la fumata negra... i a més, és molt eficaç perquè porten més de dos mil anys amb aquesta *multinacional* que funciona encara com un rellotge, amb una gran influència multinacional.

**Església i Catalunya. Aquí arribem a Montserrat, un monjo que és protagonista de la novel·la, al costat d'una mossa d'esquadra.**

No podia no sortir Montserrat en una novel·la com aquesta: el lloc, la força de la muntanya. I ho conec més que altres monestirs catalans. Per fer aquesta novel·la vaig tornar-hi a fer una visita per acabar de veure tots els espais, cosa que he d'agrair a la comunitat. S'ha de ser molt curós en una novel·la com aquesta, perquè si t'equivoques algú sortirà a dir-ho. Montserrat és un element que m'ajuda molt en la novel·la perquè tothom hi ha anat, quan parlo de l'esplanada de la basílica o del cambril de la Moreneta el lector la visualitza.

**Parlant de Montserrat, a la novel·la hi surt un personatge tan sinistre que va visitar el monestir com Heinrich Himmler, el dirigent nazi i cap de les SS. És cert que hi va anar buscant el Sant Graal, el calze de Jesucrist?**

És surrealista, però és veritat. No tenien prou problemes a Europa que l'any 1940 decideix anar a Montserrat buscant el Sant Graal, després d'estar a Madrid preparant la trobada que havien de fer Franco i Hitler a Hendaia. Els caps falangistes que l'acompanyaven al·lucinaven! Era el mes d'octubre, i feia fred. L'abat no el va voler rebre i el seu secretari, el que després seria abat Aureli Escarré, tampoc. I li va tocar a un pobre monjo, que es deia Ripoll de cognom i que parlava l'alemany perquè havia estudiat a Alemanya. Himmler li va demanar pel Sant Graal i, òbviament, ell li va dir que no el tenien. Fets com aquest ajuden a ancorar el relat en la realitat.

**La Germandat de l'Àngel Caigut és una novel·la sobre el bé i el mal? Sobre el mal absolut especialment...**

Dins de cada persona hi ha una porció de maldat. Es tracta d'intentar contenir-la, però jo crec que en el dia a dia no es veu tant com les situacions extremes. Si estiguéssim en una situació greu realment, seríem capaços de fer barbaritats per salvar la nostra parella, els nostres fills...? Jo mateix, si fos funcionari alemany en el nazisme, aixecaria el dit perquè allò no està bé? Què fariem? És un dubte que sempre m'ha cridat l'atenció, perquè és més fàcil portar-se malament que bé. I s'ha de ser més valent per fer el bé.

**“L'existència del bé es deu precisament a l'existència del mal. Com es podria fer el bé si no hi hagués l'opció de fer el mal”, es pregunta el papa en un moment del relat. El lliure albir!**

Exactament. Sempre ens havien parlat del Judici Final de petits, oi? No hi hauria judici si no haguéssim pogut triar entre el bé i el mal. “Déu t'ha fet molt lliure, t'ha posat aquí a la terra i et diu: tu mateix, al final farem números”, em deia l'altre dia un mossèn que m'ha ajudat molt a fer la novel·la. Podem triar, i jo prefereixo aquesta llibertat a estar programats des del principi.

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## IA. Ni terror, ni excés d'expectatives

Cada dia es parla més de la intel·ligència artificial. És present a totes les converses i a tots els sectors d'activitat es planteja com mesurar-ne l'impacte i sobre la possibilitat d'incorporar-la. Hi ha alguna cosa reverencial respecte a ella que es mou entre la por i l'expectativa. En realitat, el terme evoca més del que representa realment. No existeix, és una metàfora com ho va ser al principi dels ordinadors anomenar-los "cervells mecànics". El concepte d'IA ja té un recorregut de gairebé 50 anys, tot i que el seu autèntic auge s'estigui donant en aquesta darrera dècada i de manera exagerada l'últim any a partir de l'aparició del ChaptGPT. La IA basada en el coneixement data dels experiments computacionals dels anys setanta i intenta reproduir el funcionament del cervell humà a nivell maquínic. La web semàntica, els progressos en l'aprenentatge i la comprensió tenen a veure amb aquesta concepció. D'altra banda, la IA basada en l'ús i el tractament de dades és molt més recent. Es pretenen establir sistemes d'aprenentatge automàtic a partir d'algoritmes estadístics que van establint patrons i emulacions del comportament humà. El ritme de canvi es defineix com a "exponencial".

S'aniquila, en paraules d'Éric Sadin, el temps humà de la comprensió i de la reflexió, "privant els individus i les societats del seu dret a avaluar els fenòmens i donar testimoni (o no) del seu consentiment. Desapareix el concepte de llarg termini. El desenvolupament de les possibilitats de la intel·ligència artificial és com l'objectiu últim de moltes de les innovacions digitals de les grans corporacions de Silicon Valley. En aquest sentit, Page i Brin, de Google, no han amagat mai que la seva pretensió sempre ha anat

molt més enllà de desenvolupar el millor cercador d'internet o d'aportar enriquiments concrets al benestar humà. Hi ha un sentit redemptorista, una convicció teològica en la necessitat de desenvolupar una intel·ligència mecànica que acreixi i substitueixi les limitacions del raciocini i la sentimentalitat humana. El projecte mestre de Google consisteix a superar els límits de la intel·ligència humana, creant i entrenant algoritmes perquè puguin pensar igual o millor que nosaltres, però molt més ràpidament i de manera autònoma.

*Hi ha aplicacions en el camp de la salut que ens poden proporcionar millores en la qualitat de vida*

Elon Musk i Sam Altman van crear, el 2015, OpenAI, una empresa dotada amb mil milions de dòlars per al desenvolupament d'intel·ligència artificial, teòricament sense ànim de lucre. La pretensió era la millora de la humanitat en aquest context de pretesa hibridació home-màquina, dotant aquesta de capacitats molt més potents que el raonament humà. Ens situem en un estadi on obertament es plantejava la redefinició del significat de ser humà, sense uns límits ètics gens clars. Evidentment, molts dels objectius que afirmen tenir plantejats són poc més que estratègies de màrqueting, però certament la societat hauria de reflexionar i els poders públics establir una certa regulació i control a pre-

tensions que van força més enllà del que és humanament acceptable. Però no ens enganyem, més enllà de plantejaments grandiloqüents s'ha invertit a la IA amb la pretensió que sigui un immens negoci.

Que cada cop més aspectes de les nostres vides els dirigeixin i prenguin les decisions les màquines resulta preocupant, encara que a això se li doni un nom aparentment neutre com a "agents artificials autònoms" (AAA). Sense caure en el tremendisme apocalíptic, ja hi ha investigadors i centres d'estudis que qualifiquen la intel·ligència artificial com una amenaça a la humanitat, així com el desenvolupament de maneres de protegir-se'n. Tota una paradoxa, que la humanitat s'hagi de protegir d'una intel·ligència que ella mateixa ha desenvolupat i que s'ha dotat d'autonomia. Com ho defineix Barbara Garson, s'hauria dedicat un grau extraordinari d'enginy humà per derrotar l'enginy humà. Certament no cal confondre tot allò que es desenvolupa sota l'epígraf "d'intel·ligència artificial" amb les pretensions i desitjos d'alguns il·luminats que creuen tenir el *deure* de millorar la condició humana a través del coneixement científic i tecnològic. Hi ha aplicacions, especialment en el món de la medicina i la salut, que ens poden proporcionar millores notòries de la nostra qualitat de vida. Hauríem de diferenciar això de les pretensions distòpiques de crear una condició humana superior, un *Homo Deus* arrogant que es fusiona amb la màquina i muta cap a una nova condició i que s'instal·la en una nova dimensió. En aquest camp, com en molts altres, és plenament vigent aquella consideració que els somnis de la raó, de vegades, engendren monstres.



Carles Duarte

TRES VOLTES REBEL

## Albert Jané: fer de la llengua l'eix

Quan mirem d'una manera integral l'aportació d'Albert Jané a la llengua i la cultura catalanes, en quedem impressionats. En les condicions adverses que comportava el franquisme, Albert Jané, al costat de Joan Triadú, Josep Tremoleda, Joaquim Carbó, Josep Vallverdú, Pilarin Bayés..., va realitzar una labor tenaç i fecunda, singularment reeixida i eficaç al servei del coneixement i de l'ús de la llengua catalana. Professor de català i autor d'obres gramaticals, de columnes d'orientació lingüística a la premsa, d'un diccionari de sinònims ara accessible en línia... Jané va esdevenir un referent per a l'aprenentatge i el bon ús del català i ha acabat essent un membre rellevant de la Secció Filològica de l'Institut d'Estudis Catalans. Però juntament amb aquesta dimensió gramatical i lexicogràfica, el que fa més

formidable el seu perfil és la vinculació de 1963 a 1997 a la revista *Cavall Fort*, que va dirigir entre 1979 i 1997. Narrador, guionista de cinema i traductor, la seva contribució a la producció d'obres destinades al reforçament del domini de

*En les condicions adverses del franquisme va fer una labor reeixida i fecunda per a l'ús del català*

la llengua catalana entre infants i joves és immensa. És prou conegut, a més, que d'ell va ser la pensada de batejar com a barrufets els personatges blaus de la famosa sèrie de còmics. No es poden explicar els bons resultats del procés de

normalització lingüística impulsat, sota la direcció inicial d'Aina Moll, Isidor Marí i Miquel Strubell, per la Generalitat de Catalunya, sense la llavor fructífera que havien realitzat prèviament figures tan destacades com Albert Jané, que, ben lluny de donar per closa la seva tasca al servei de la llengua amb la recuperació de les institucions d'autogovern, va continuar treballant amb solidesa i bon criteri amb el mateix propòsit i des d'iniciatives diverses. A hores d'ara, davant d'un escenari d'incerteses, convé que, com ara es fa amb el Premi d'Honor de les Lletres Catalanes que concedeix Òmnium Cultural, siguem ben conscients, reconeguem i reivindicuem els qui ens han ofert una lliçó de coherència, de dignitat i de compromís indefallent amb la llengua i amb el país. Gràtitud i admiració a Albert Jané.



## LLIBRES

### NOTES DE LECTURA

Anna Tomàs Mayolas

## La pèrdua dels sentits

*La classe de grec* és la nova novel·la traduïda al català de la brillant escriptora sud-coreana Han Kang. En aquesta ocasió la publicació ha anat a càrrec de La Magrana. Les d'abans les podeu trobar a l'editorial Rata del grup Enciclopèdia. I totes són molt recomanables.

La classe de grec és el lloc on es troben els dos protagonistes del llibre, el professor de grec clàssic, un coreà de mitjana edat que va créixer a Alemanya i que ha tornat al seu país d'origen sense tenir-hi cap vincle. I una alumna també coreana i de mitjana edat. L'autora intercala capítols i personatges i de manera fragmentada ens va explicant qui és ell i qui és ella. Sense entendre gaire quin lligam tenen, fins que a poc a poc, pàgina a pàgina, ens anem fent la composició, la relació d'un mestre que quasi no hi veu i una alumna que s'ha quedat sense paraules.

El professor, condemnat per la genètica a quedar-se cec, retorna a la llengua mare, al país on no és un estrany, abans que la foscor l'aïlli del món. La dona, que s'ha quedat sense llenguatge per interpretar el món, s'amaga darrere un silenci que la protegeix de sentir. Enmig, el grec antic, una llengua complexa, amb un alfabet totalment diferent al coreà, els ancora a la vida.

Han Kang explica molt amb poques paraules, té la capacitat d'endinsar-te dins l'ànima

humana dels seus personatges, de les seves reflexions, sobre els lligams de sang, sobre el llenguatge, sobre la paraula, sobre els records, sobre el dolor, sobre el trauma. Estructura l'obra en aquest anar i venir entre tots dos, a voltes poètic a voltes prosaic, dos fils vermells que resseguim fins que s'enllacen. Tots dos van estimar molt, tots dos van ser incompresos en el seu amor i van ser castigats per aquesta incomprensió. Les ferides de tots dos es troben, es reconeixen, es palpen les pors i les soledats.

És una meravella com l'autora ha escollit dos angles tan diferents, dues maneres d'enfrontar-se a la pèrdua dels sentits, per explicar el dolor emocional. La parla com a porta a la interacció humana, posant consciència a l'espai que ocupa la veu. El silenci del cos com una gran llàgrima que bloqueja les emocions insuportables. La ceguesa, la foscor, la incapacitat per preparar-s'hi, la necessitat de la fugida a l'origen per acceptar el destí familiar. L'aïllament per sobreviure, el contacte humà per tornar a viure. Us animo molt a llegir-la.



#### LA CLASSE DE GREC

Autora: Han Kang

Traducció: Hèctor Bofill i Hye Young Yu

Editorial: La Magrana

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2023

Pàgines: 174

## NOVETATS EDITORIALS



#### 'Cremo!'

Maria Nicolau  
Columna

“No hi ha plasmació física, cristallització més eficaç d'un instant de vida –individual, personal, petita; o col·lectiva– que una olleta de cigrons.” Podria ser aquest un bon resum de la filosofia culinària de Maria Nicolau, que recull en aquest llibre a manera d'enfilall de memòries als fogons. Hi ha receptes però no és un llibre de receptes... perquè no hi ha dues olletes de cigrons iguals.



#### 'L'altra Venècia'

Predrag Matvejević  
LaBreu Ed.

Ara podem gaudir en català d'una petita joia. Un llibre que ens demostra que es pot escriure sobre un lloc del qual tants altres ja han escrit, com és Venècia. I no solament es pot, sinó que és possible crear una obra bellíssima fixant-se en els més petits detalls. “Mentre ens sembla que llegim un assaig, una descripció o un diari, en realitat s'ultrapassen els límits del gènere”.



#### 'Blackwater IV La Guerra'

Michael McDowell  
Blackie Books

El seu autor va morir l'any 1999 deixant escrita una ingent obra literària, però és ara quan la saga de *Blackwater* ens arriba en català, en sis entregues, seduïnt milers de lectors. Una història ambientada al sud dels Estats Units a principis del segle XX, amb elements sobrenaturals, i de la qual ara rebem el quart volum. Qui s'hi ha acostat, diu que no hi ha manera de no sentir-s'hi atrapat.



#### 'La revolta contra la humanitat'

Adam Kirsch  
Eumo Ed.

“Des de sales de reunions de Silicon Valley fins a comunes rurals, passant per departaments acadèmics de filosofia, es discuteix molt seriosament una idea aparentment inconcebible: que la fi del regnat de la humanitat a la Terra és imminent i que ho hauríem d'acceptar de bon grat”. Apòcalíptic o realista? En tot cas, una bona reflexió precedida del pròleg d'Eudald Carbonell.



#### 'Sant Jordi cap per avall'

Tina Vallès i Òscar Julve  
Comanegra

La llegenda de Sant Jordi està sotmesa a relectures i interpretacions, i això és bo: la manté viva. Una de les darreres que es publica és aquesta, fruit del treball conjunt entre l'escriptora Tina Vallès i l'il·lustrador Òscar Julve. Per donar una idea de com es capgira la història, només cal dir-vos que comença amb el drac que encara no s'ha pogut desclavar l'espasa del darrer Sant Jordi.

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

323


 CONSORCI PER A LA  
NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

## Dites, expressions i frases fetes d'animals marins (IV)

Què ho fa, que les dites i expressions en què apareixen els animals fan gràcia? És potser que estrañen de manera exagerada la persona que volem criticar? Deu ser això. Escarnim les persones amb epítets que ens les recorden.

Per exemple, veiem un grup de crancs a la platja que caminen de tort o de costat i això ens inspira a dir: Aquell *va de cranc* (dita a l'Empordà) o *va cranc* (dita a les illes Balears), que vol dir que va de tort. D'altra banda, *caminar o anar com els crancs* significa 'anar enrere', en lloc de progressar. Una altra expressió molt negativa és *ser un pop*, dit d'una persona abusadora, a qui agrada tocar massa l'altra gent. I encara una altra de negativa és *ser un tauró*: són aquelles persones que guanyen diners de manera agressiva, sense miraments. En canvi, els qui han pres massa el sol i es tornen vermells amb facilitat per la blancor de la pell *estan vermells com una gamba*.

D'altra banda, *donem una tonyina, fotem una atonyinada* a algú o *l'atonyinem* quan donem cops violents a una persona per agredir-la, per fer-li mal o per castigar-la. L'explicació d'aquestes expressions? Heu vist mai com es pesquen les tonyines. Si és que sí, ho entendreu.

*Un tall de bacallà* és una part de benefici en un negoci: "Quan es va vendre aquesta propietat, em va tocar també un bon tall de bacallà", que no s'ha de confondre amb *tallar el bacallà*, que és 'manar'. En canvi, *ser sec com un bacallà* s'usa per als qui són molt magres. I als aliments que tenen molt mal gust se'ls diu que *són més dolents que l'aigua de bacallà podrit*. Mai millor dit.

Despectivament als grassos se'ls encoloma que *estan com una foca*. Es diu *tenir boca de rap* a qui té una boca molt grossa, com el Pacman –el recordeu, aquest personatge dels videojocs?-. En canvi, a Mallorca i Menorca diuen "Aquell té cara de rap" (sí, aquella cara molt ferrenya, indicadora d'irritació). I, per acabar-ho d'adobar, dels poc eixerits en diem que *és un lluç, sembla un lluç o fa cara de lluç*.



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/)

VIURE A  
CATALUNYA.  
APRENEM  
CATALÀ  
des de l'àrab

Material didàctic per aprendre català adreçat a persones que tenen com a llengua primera l'àrab

العيش في  
كتلونيا.  
نتعلم الكتلانية  
عن طريق العربية



UNITAT 08: El mercat i les botigues

EL 9 NOU

amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura

Ho podeu trobar a: [EL9NOU.CAT](http://EL9NOU.CAT)



## MÚSICA

### EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

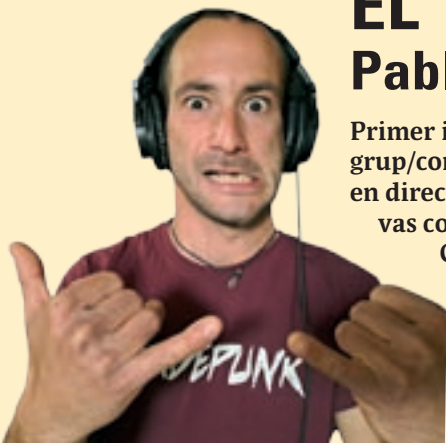
#### RAIMON 'Per destruir aquell qui l'ha desert' Discophon, 1970

A la tardor de 1970 es va publicar *Per destruir aquell qui l'ha desert*, un disc que marcaria un abans i un després en la trajectòria de Raimon amb una portada excepcional feta per Antoni Tàpies. Per primera vegada, el valencià deixava de ser un cantautor protesta i es capbussava en l'univers líric de poetes medievals com Ausiàs March, Jordi de Sant Jordi o Anselm Turmeda. Els qui l'havien volgut encasellar en la cançó més combativa, doncs, es van trobar amb un disc amb unes sonoritats inusitades –molt bona la feina feta per Lleó Borrell en els arranjaments– i un Raimon amb vocació pedagògica que es disposava a donar a conèixer al gran públic autors absents al carrer i a les escoles. Des d'un primer moment, *Veles e vents*, la peça més emblemàtica del disc i primer *single*, es va convertir en un himne i alguns censors de l'època van prohibir de seguida la seva



interpretació. Com que no entenien la lletra, sospitaven que es tractava d'alguna diatriba antifranquista. "Veles e vents han mos desigs complir / faent camins dubtosos per la mar. / Mestre i ponent contra d'ells veig armar..." Versos, evidentment, antifranquistes i subversius. Que segles després de ser escrits una veu com la de Raimon els posés a l'abast de tothom és evident que era un acte revolucionari i contra el règim. La sola existència de la peça ja impugnavia la raó de ser de la dictadura.

### EL TEST Pablo Belmonte (Gröp)



**Primer instrument que vas aprendre a tocar.** La guitarra. **Primer grup/coral del qual vas formar part.** Trifásiko. **Primer concert en directe?** A la sala Roja de Badia del Vallès. **Primer disc que et vas comprar?** *Radio Rabiamuffin*, d'Hechos Contra el Decoro. **Quants discos tens aproximadament?** Una vintena. **Salva'n tres.** *Pedrá*, d'Extremoduro; *Sultans of Swing*, de Dire Straits, i l'homònim *Kortatu*, de Kortatu. **Grups o músics de capçalera.** Los Muertos de Cristo, La Polla Records i Soziedad Alkohólika. **Un concert (com a públic) per recordar.** Tinc molt bon record del de Toots and the Maytals a la sala Apolo de Barcelona.

### NOTES

#### Les valencianes Maluks diuen adeu cantant 'No te'n vas'

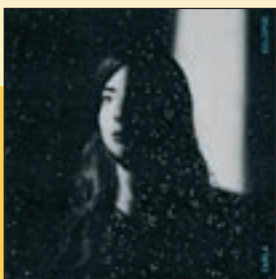
L'escena de la música valenciana està de dol. Als comiats de Zoo o Xavi Sarrià aquesta setmana cal afegir-hi el de Maluks, una banda femenina formada per Núria Pons (veu), Marina Bolea (veu), Laura Honrubia (veu) i Maria Deltell (bases musicals i DJ) que va néixer el 2019 al barri valencià de Benimaclet. Des de bon principi, havien facturat una música urbana i mestissa on conflüen gèneres com el *dancehall*, el reggae o la cúmbia. Abans de plegar veles, però, han anunciat que faran gira durant tot el 2024 i han publicat *No te'n vas*, una peça amb un títol que no té precisament regust d'adeu que compta amb la col·laboració dels també valencians Auxili a les veus. La cançó, de la qual també se n'ha fet un videoclip, és una peça d'amor i també de comiat i, al seu torn, és la metàfora d'un camí que s'acaba però que vol romandre a la memòria. Pel



que fa a so, flirteja amb el *drum'n'bass* i el reggaeton. Maluks va fer el salt al panorama nacional amb la publicació del disc *Som i vibrem* l'any 2021, un àlbum amb el qual van guanyar el premi a millor disc de mestissatge als Premis Ovidi Montllor de la música en valencià. L'any passat van publicar *Cor i foc*, el seu segon –i segurament últim– disc de llarga durada. Ara, abans d'acomiar-se, un *single* i una gira per la qual de moment encara no hi ha data de concert final. Pel que fa als motius de l'adeu, Maluks ha deixat clar que no hi ha mals rotllos sinó sobretot cansament per la creixent precarietat que es viu en el sector musical. No anem bé...

## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



CARLA  
'Eclipse'

La vigatana Carla fa el cim amb un discàs de pop electrònic amb nou temes estratosfèrics. Hi canta millor que mai i les cançons són més variades ja que ha obert el ventall estilístic (alguna peça fins i tot convida a ballar) i ara va força més enllà del *dream pop* de sofà. El so de l'àlbum, a més, és impecable i no té res a envejar a moltes propostes –molt menors– que ens arriben de països anglosaxons. Si la Carla fos dels Estats Units o d'Islàndia el personal faria cua per anar-la a veure als principals escenaris de festivals patrocinats per marques de cervesa.



ESTOPA  
'Estopía'

Els germans José i David Muñoz celebren les noces d'argent d'Estopa publicant el seu onzè disc d'estudi. Conté, com sempre, 12 temes i és segurament el que més s'acosta a l'homònim *Estopa* que fa 25 anys els va impulsar a la fama. Rumba i rock ben mescladets, lletres de barri i aroma de bar de l'extraradi barceloní. Per primera vegada, a més, inclouen un tema en català, *La rumba del Pescaïlla*. La resta, el mateix de sempre però no cal retreure'ls res. La fórmula és evident que funciona. La portada, per cert, és una recreació del *Jardí de les delícies* de Bosch.



XARIM ARESTÉ  
'Un idioma nou'

Consolidat ja com un dels músics més interessants del panorama musical nacional, Aresté hi torna publicant una nova obra d'art: un disc de cançó-rock marca de la casa amb 12 peces que no són d'un idioma nou sinó que segueixen l'estela de les seves últimes entregues. Això sí, a l'hora de gravar l'àlbum es veu que va anar a l'estudi sense que els músics de la banda coneguessin res de les cançons. I van tirar pel dret. Frescor, energia i autenticitat. I en un temps en què tot està pregravat, encotillat i res és orgànic i analògic s'agraeix.

## LLENGUA

## EL 9 DE GLOSSA



6

Irene Solanich-Sanglas

## Matar sobre paper i fer-ho en català

La novel·la negra, originada als EUA als anys vint, ha mantingut la seva popularitat fins als nostres dies. Aquest gènere literari, amb temes com la corrupció i la violència, captiva els lectors amb personatges complexos i trames intrigants per oferir una crítica social. França actua com a porta d'entrada d'aquestes obres a Catalunya. Per tant, les primeres obres en català són traduccions. Serà a partir dels anys cinquanta que apareixeran les primeres obres originals en català.



FREEPIK

La novel·la negra catalana té les seves arrels als anys trenta, però cal considerar que ho fa a través de paròdies i imitacions de les obres policiaques. És a mitjans dels anys cinquanta quan es comença a construir una narrativa pròpia partint de trames que mostren denúncia de poder, crítica social i anàlisi humana. És quan Rafael Tasis publica *La Bíblia Valenciana* (1955), que més endavant es converteix en una trilogia, i Manuel de Pedrolo presenta *Es vessa una sang fàcil* (1954). Uns anys més tard, Pedrolo es converteix també en el director de La Cua de Palla (1963-1970) d'Edicions 62, una de les col·leccions de novel·la negra traduïda al català més rellevants del segle XX.

A partir dels anys setanta i especialment després de la dictadura, la censura s'alleuja. Al mateix temps, l'Estatut d'Autonomia (1979) i la Llei de Normalització Lingüística (1983) ajuden a consolidar la base cultural catalana. L'any 1977 comença l'activitat del grup Ofèlia Dracs, que alimenta la literatura catalana amb obres individuals i col·lectives emmarcades dins els gèneres populars. És en aquest context en què Edicions 62 llança les Seleccions de La Cua de Palla el 1981 i Edicions de La Magrana inicia la col·lecció La Negra el 1986 amb intencions de promoure la creació de novel·la negra en llengua catalana. Així és com es comencen a conèixer alguns dels noms més rellevants del gènere a Catalunya: Jaume Fuster, Andreu Martín, Antoni Serra o Maria Antònia Oliver.

Als anys noranta, la crisi econòmica i la dificultat del mercat per absorbir tota la producció literària dels anys vuitanta fa que l'eufòria del moment s'aturi. Malgrat tot, sabem que la novel·la negra reneix amb força a principis del nou mil·lenni incentivada, sobretot, per l'arribada dels autors nòrdics. Amb els anys, la novel·la negra a Catalunya torna a omplir les lleixes de novetats i sorgeixen noves propostes editorials especialitzades, com la col·lecció Crims.cat (2012) de Clau Destina Editorial o l'editorial Llibres del Delicte (2013). Mentre que la primera ofereix un catàleg que combina autors internacionals i catalans, la segona opta per publicar exclusivament autors de parla catalana. D'aquesta manera es pot afirmar que la novel·la negra es comença a normalitzar també a Catalunya.

Una col·laboració de:

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

## GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

## La vinagreta, mediterràniament perfecta per amanir un munt de plats

La vinagreta és una salsa emulsionada, tradicional en la gastronomia mediterrània, que es fa a partir d'oli, vinagre, sal i altres ingredients com julivert, all, mostassa o mel, segons la recepta. Aquesta salsa s'utilitza principalment per amanir verdures, peixos o carns als quals aporta un toc àcid i aromàtic.

El seu origen es remunta a l'antiga Roma, on ja es feien preparacions semblants a base d'olis i vins agres. Al llarg del temps, ha evolucionat incorporant-hi nous ingredients i variants locals, adaptant-

se als gustos i tradicions de cada regió.

Per preparar una vinagreta, pots seguir aquests passos senzills:

**INGREDIENTS**

Necessitaràs oli d'oliva verge extra, vinagre (de vi, de poma o d'altres tipus segons el teu gust), sal i pebre. Opcionalment, pots afegir-hi altres ingredients com all, mostassa, mel, herbes fresques, etc.

**PROPORCIÓ**

La proporció clàssica és de tres parts d'oli per una part de vinagre, però pots ajustar-la segons el teu gust personal.

**BARREJA-HO**

En un bol petit, combina el vinagre, la sal i el pebre. Barreja-ho bé fins que la sal es dissolgui completament.

**AFEGEIX-HI L'OLI**

A poc a poc, mentre ho remous constantment amb una cullera, afegiu-hi l'oli d'oliva. Aquest procés ajuda a emulsionar la vinagreta, creant una textura suau i uniforme.

**TASTA I AJUSTA AL TEU GUST**

Tasta la vinagreta i ajusta la quantitat de sal, pebre o altres ingredients segons el teu gust. Si vols una vinagreta més àcida, afegiu-hi més vinagre; si prefereixes una vinagreta més suau, posa-hi més oli.

**SERVEIX**

La vinagreta és perfecta per a amanides, verdures grillades, peix o fins i tot carn.



## ECONOMIA

### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# LA INFLACIÓ ENCARA HI ÉS

La inflació del mes de març es pot llegir com una reversió del cèlebre microrelat d'Augusto Monterroso: "Quan es va despertar, la inflació encara hi era". Els preus es van incrementar un 0,4% respecte del febrer i el recompte interanual de l'índex de preus de consum (IPC) dona un increment del 3,2%. En els moments de màxim creixement de la inflació a Europa, a l'Estat espanyol es presumia d'uns creixements de preu més moderats. Ara, en plena moderació europea, a l'Estat els preus creixen més. El motiu és que, durant molts mesos, els preus han passat per un procés que en esports es coneixeria com a dopatge, amb rebaixes en impostos, com el de valor afegit (IVA), als serveis energètics. Però aquestes polítiques, aquest dopatge, tenien data de caducitat. En el cas de l'electricitat, al mes de març. En el cas del gas, serà a l'abril. Això, sumat a l'evolució del preu dels carburants, també alcista, ha acabat derivant en un nou creixement general dels preus. Quan no és el preu dels aliments, que aparentment es modera, són els carburants i quan no, són els subministraments. Hi ha poc espai per a respirs.

L'evolució de l'IPC del mes de febrer havia donat esperances. Llavors els preus es van contenir fins al punt que l'indicador assenyalava un descens del 0,6%. Era l'anomenat efecte rebot. Quan la comparació s'estableix d'un any per un altre, s'ha de tenir en compte quin és el punt de partida. El febrer de 2023 havia estat especialment negatiu, amb un creixement intermensual del 0,9%. Molt havien de pujar els preus el febrer d'aquest any per tornar a marcar un increment tan notable.

És cert que els increments de preus actuals estan lluny dels pitjors moments de la confluència de les restriccions en les cadenes de distribució i dels efectes de la guerra a Ucraïna. Tan cert com que la mesura de contenir els preus via reduccions d'impostos s'acabaria. Encara seria aventurat concloure si s'ha acabat o no en el millor moment. El cas és que s'havia aconseguit contenir els preus fins a situar-los en el punt que el consens europeu considera òptim (el 2%) i que, al març, s'han fet passos enrere per acumular el 3,2% que recull l'Institut

Nacional d'Estadística en el seu indicador avançat.

Quan es doni a conèixer el valor definitiu de l'evolució de preus es veurà quina repercussió estan tenint els aliments en el creixement general. Aquesta agrupació de productes de la cistella que s'analitza per calcular l'IPC ha tingut increments més que notables en els últims dos anys. Com que la base per calcular el creixement d'aquest any és molt elevada, és probable que l'indicador del mes assenyalï una moderació. Però això no vol dir que els preus baixin per ells mateixos. Mentre continuen creixent, ho faran a partir de valors de partida que ja eren molt elevats. La inflació encara hi serà.

Hi serà malgrat el que apunta el govern espanyol, que quan es va donar a conèixer l'indicador avançat es va apressar a assenyalar que el de març és un creixement puntual. Difícilment es pot qualificar de puntual quan en el que es porta d'any, tres mesos, s'han produït tres increments mensuals consecutius. En algunes anàlisis s'apunta que, més enllà del creixement en el preu dels carburants, que no hi ha indicis que s'aturi properament, i de l'electricitat a causa de la normalització de l'IVA, hi ha encara altres factors que estan influïnt a frenar la desescalada en la inflació. S'apunta com a causa la tendència de determinats àmbits del sector dels serveis. La Setmana Santa ha estat la més cara de la història perquè els bitllets d'avió i els paquets turístics han quedat lluny d'una esperable moderació. Encara pendent d'entrar en més detalls sobre el mes de març, se sabia per l'evolució del febrer que els serveis hotelers havien crescut un 9% en preu, que els càmpings ho havien fet en un 6% i que els paquets turístics s'enfilaven un 18,7% respecte a un any abans. Clarament, el sector turístic està traient partit d'una conjuntura en la qual la ciutadania renuncia a qualsevol altre servei abans que al lleure. L'estiu s'acosta i aquesta escalada de preus no convida a pensar en una moderació.

De l'evolució de l'últim mes es pot concloure que després d'un bon seguit de mesos en els quals l'evolució dels preus a l'Estat espanyol va ser menys desfavorable que a la resta d'Europa, la truita tendeix a girar. Ara, són

els països europeus, aquells que no van optar pel dopatge, els que mostren una evolució més favorable, per situar-se en índexs del 2,6%. Espanya era una excepció des del principi d'aquesta escalada inflacionista perquè va regalar vint cèntims per litre de benzina i va reduir els impostos a subministraments essencials com l'electricitat i el gas. Aquestes mesures pal·liaven el primer dolor, però no acabaven de resoldre la malaltia de fons, com s'està observant ara.

També hi ha alguna esperança. Com que la mitjana europea tendeix a moderar-se, ajudaria una mica a la contenció que el Banc Central Europeu apliqués una lleugera reducció del preu dels interessos. Això també hauria de contribuir a moderar indicadors com l'euríbor, que aquest mes de març també va pujar, amb la consegüent repercussió sobre el que es paga en la majoria d'hipoteques. De moment, el març no va ser favorable en aquest sentit, i l'euríbor va recuperar el camí alcista que havia perdut en els mesos anteriors.

Al mes d'abril és probable que es vegi una certa reducció en l'IPC, si el creixement de l'IVA del gas no acaba influïnt en sentit contrari. Però quan es faci l'anàlisi no s'haurà d'oblidar un efecte estadístic (el fort creixement que va tenir l'any passat). Quan arribin les dades convindrà tenir present que la inflació encara hi serà.



## INDICADORS

### Menys matriculacions

Les matriculacions de turismes van caure un 12% al març a Catalunya en comparació amb el mateix mes de l'any passat, fins a les 9.454 unitats, segons han informat aquest dilluns les patronals Anfac i Faconauto, que atribueixen aquesta davallada a l'efecte Setmana Santa (el 2023 va caure a l'abril). El descens és més intens que a la resta de l'Estat, que es va limitar al 4,7%, la primera davallada en 14 mesos.

### Rècord d'afiliació

Catalunya ha acabat el març amb 3,73 milions de treballadors en actiu, la xifra més alta de la història en aquest mes. La Setmana Santa ha disparat l'ocupació i ha deixat la tercera xifra més alta dels registres, que es remunten al 2004. El mercat laboral català va sumar 32.548 ocupats més que el mes anterior. Catalunya és la tercera àrea de l'Estat que, en termes absoluts, va crear més ocupació.

## ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

### Les nou actituds de 'mindfulness': intenció i aplicacions errònies

Alguna vegada heu mal interpretat o aplicat malament alguna d'aquestes actituds? Heu vist o experimentat algun efecte nociu?

#### ■ NO JUTJAR

Intenció: desenvolupar una consciència que observa els pensaments i les experiències sense etiquetar-los com a bons o dolents, fomentant una perspectiva més compassiva i oberta.

Aplicació errònia: podria conduir a no construir el pensament crític, donant lloc a l'acceptació passiva de comportaments o circumstàncies desfavorables. El discerniment crític és essencial per prendre decisions informades i no es pot abandonar del tot.

No jutjar i compromís crític: observar experiències sense judici equilibrat amb pensament crític per abordar i resoldre situacions negatives de manera eficaç.

#### ■ PACIÈNCIA

Intenció: fomenta un enfocament tranquil i durador dels reptes de la vida, reconeixent que algunes coses es desenvolupen al seu moment, cosa que pot contrarestar la demanda generalitzada de gratificació instantània.

Aplicació errònia: mal interpretada com una espera infinita de canvis, pot atrapar persones en situacions perjudicials sense prendre mesures proactives per millorar o resoldre.

Paciència i canvi proactiu: la veritable paciència consisteix a reconèixer i actuar davant les oportunitats de canvi, no només esperar.

#### ■ MENT DE PRINCIPIANT

Intenció: abordar les experiències amb una mentalitat oberta i curiosa, com si les trobessis per primera vegada, la qual cosa pot conduir a una comprensió més rica i matisada.

Aplicació incorrecta: descuidar el valor dels coneixements i experiències passades pot bloquejar l'aplicació de valuoses lliçons de vida, dificultant el creixement i l'aprenentatge.

Ment de principiant i experiència d'aprofitament: la ment d'un principiant complementa, i no descarta, la saviesa de les experiències passades, fomentant el creixement personal informat.

#### ■ CONFIA

Intenció: desenvolupar la confiança en la pròpia intuïció i els sentiments com a guia per a la veritat i l'autenticitat personals.

Aplicació errònia: una creença inqüestionable en els propis pensaments i sentiments immediats pot portar a decisions precipitades i poc considerades, passant per alt la complexitat de les situacions.

Confiança i discerniment: confiar en la pròpia intuïció equilibrada amb una consideració acurada de contextos més amplis i resultats potencials condueix al millor resultat.

#### ■ NO ESFORÇAR-SE

Intenció: centrar-se a estar present i implicat en el moment actual en lloc de fixar-se a aconseguir resultats específics, que poden reduir l'estrès i augmentar la satisfacció.

Aplicació errònia: es podria entendre malament com el rebuig de totes les formes d'ambició o objectius, donant lloc a una manca d'orientació i propòsit a la vida.

Sense esforç i orientació a l'objectiu: viure en el moment pot coexistir amb la recerca d'objectius significatius, creant una vida amb un propòsit sense vinculació a resultats específics.

#### ■ ACCEPTACIÓ

Intenció: reconèixer les coses tal com són sense intentar canviar-les ni resistir-les, facilitant una existència més serena i menys conflictiva.

Aplicació errònia: es pot confondre amb la resig-

nació passiva, fent que les persones suportin condicions nocives o no saludables sense buscar canvis.

Acceptació i defensa del canvi: l'acceptació pot potenciar l'acció i el canvi, no significa resignació.

#### ■ DEIXANT ANAR

Intenció: la pràctica d'alliberar l'afecció als pensaments, sentiments o resultats, que fomenta la llibertat emocional i la resiliència.

Aplicació incorrecta: podria conduir a evitar l'abordatge i processament de problemes emocionals, que és essencial per a la salut i el creixement emocional.

Deixar anar i compromís emocional: deixar anar conscientment implica confrontar i processar les emocions, no evitar-les.

#### ■ AGRAÏMENT

Intenció: fomenta l'apreciació del que es té, contraresta les tendències cap a la negativitat i el dret i millora el benestar general.

Aplicació errònia: es pot veure que passa per alt o invalida l'angoixa i els reptes genuïns, que poden dificultar el processament i la resolució emocionals autèntics.

Gratitud i reconeixement dels reptes: una visió agraïda hauria de reconèixer les dificultats de la vida i participar-hi.

#### ■ GENEROSITAT

Intenció: fomenta el donar i compartir des d'un lloc de bondat i abundància, millorant les connexions amb els altres i fomentant el sentit de comunitat.

Aplicació errònia: mal interpretada com una donació il·limitada sense tenir en compte els propis recursos o el benestar pot provocar l'esgotament i el ressentiment.

Generositat i límits: la generositat requereix autoconeixement i autocura per garantir la sostenibilitat i enriquir el donant i el receptor.

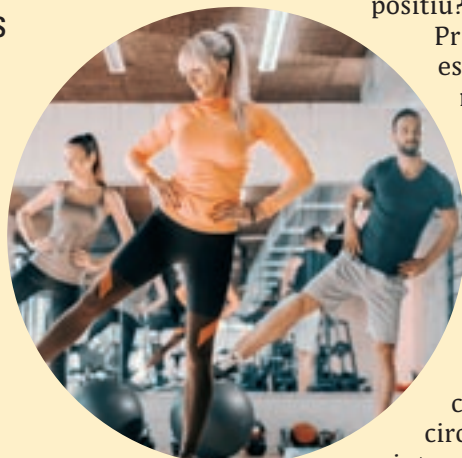
Si incorporem el pensament dialèctic a la nostra comprensió d'aquestes actituds i a la nostra pràctica de *mindfulness*, potser podrem aprofundir en la seva utilitat com a mitjà per al creixement personal, la resiliència emocional i per integrar l'atenció plena en el nostre treball i la nostra vida diària de manera autèntica.

## SALUT

Eva Remolina / AMIC

### L'exercici aeròbic: un aliat natural contra l'insomni

L'insomni s'ha convertit en un mal comú que afecta milions de persones arreu del món. L'ansietat, l'estrès i els hàbits de vida sedentaris contribueixen a aquesta problemàtica que afecta la salut física i mental. No obstant això, una solució accessible i efectiva emergeix de manera natural: l'exercici aeròbic.



Diversos estudis científics han demostrat els beneficis de l'exercici aeròbic en la millora de la qualitat del son i la reducció de la incidència de l'insomni.

Però, per què l'exercici físic té aquest efecte positiu?

Primerament, l'exercici aeròbic estimula la segregació d'endorfines, les anomenades hormones de la felicitat, que no només ajuden a millorar l'estat d'ànim sinó també a relaxar el cos i la ment. Aquesta sensació de benestar facilita la conciliació del son i redueix les probabilitats de despertar nocturns.

D'altra banda, l'exercici físic contribueix a regular el ritme circadiari, el rellotge biològic intern que regula els cicles de son

i vigília. La pràctica d'activitat física aeròbica de forma consistent a les mateixes hores del dia pot ajudar a sincronitzar aquest ritme, fent que sigui més fàcil adormir-se i despertar-se a l'hora adequada.

A més, l'exercici aeròbic també redueix l'ansietat i l'estrès, dos factors que sovint contribueixen a l'aparició de l'insomni. En la societat actual, plena de pressió i preocupacions, trobar una eina natural per combatre aquestes emocions negatives és essencial per mantenir una bona salut mental i física.

És important assenyalar que l'exercici aeròbic no només és beneficiós per a la prevenció de l'insomni, sinó també per al tractament d'aquest trastorn en aquells que ja el pateixen. Incorporar sessions d'activitat física regular en la rutina diària pot ser una estratègia efectiva per millorar la qualitat del son i reduir els símptomes de l'insomni a llarg termini.



## CINEMA

### LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret i Valls

#### 'El sucesor'

De Xavier Legrand



#### La llavor del mal

El francès Xavier Legrand, director de la multipremiada pel·lícula *Custodia compartida* (2017), estrena el seu segon llargmetratge, *El sucesor*, després de competir en la passada edició del Festival de Cinema de Sant Sebastià. Es tracta d'una adaptació d'una novel·la d'Alexandre Postel, amb guió del mateix Legrand i Dominick Parenteau-Lebeuf, que planteja un inquietant i torbador melodrama personal al voltant dels secrets terribles i inconfessables dels progenitors. A *El sucesor* el protagonista és un jove en la trentena i reconegut director d'una casa parisenca de modes, Ellias Barnès (Marc-André Grondin), amoïnada per unes punxades al pit que podrien procedir de les afectacions cardíques que pateix el seu pare. Però el punt de no retorn de la història és la sobtada notícia de la mort del seu pare a Montreal, a qui fa

anys que Ellias no veu i de qui se sent molt distant i allunyat.

De cop i volta, Ellias haurà d'aturar la seva atrafegada vida per encarregar-se del funeral, ja que cap familiar directe se'n vol fer càrrec. Aleshores és quan descobreix coses inaudites del seu pare com un secret esgarriós d'impossible digestió per al fill, un fet que subsumeix amargament Ellias. Enmig de l'angoixa i l'horror creixent, destaca el paper del veí (Yves Jacques), l'únic amic del pare difunt, una peça imprescindible de la trama, que aporta la seva involuntària participació en aquesta tragèdia familiar en majúscules. Legrand planteja el tema de la culpabilitat a través d'una violència patriarcal que es pot heretar congènita. Legrand esbossa com la llavor del mal pot perviure en els descendents, receptors d'una transmissió enverinada.

### OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



#### Clara Peya torna a Granollers amb el seu nou disc, 'Corsé'

Clara Peya presenta 'Corsé'. Teatre Auditori de Granollers. Divendres, 5 d'abril, 20h.

El nou treball de la pianista gira entorn a la violència que porta implícita el concepte de perfecció. Presenta un nou repertori de cançons profundes i compromeses per a les quals la pianista ha seleccionat diferents cantants perquè les interpretin i aportin el seu propi univers al disc. En directe, el seu piano estarà acompanyat de dues veus, bateria, teclats i sintetitzadors.



#### Carla presenta nou disc a Vic

Carla presenta 'Eclipse'. Sala Joaquim Maideu, L'Atlàntida de Vic. Divendres, 5 d'abril, 22.00h.

La vigatana Carla Serrat, Carla, presenta a L'Atlàntida el seu nou disc, titulat *Eclipse* (GCR, 2024), en què explora nous límits del seu pop electrònic. Estarà acompanyada per Joan Solana (teclats), Neus Ballbé (teclats) i Toni Serrat (bateria).

## CINECLUB



**CINECLUB VIC**  
Dimarts, 9 - 20h  
VO en castellà  
Espai ETC

#### 'La mesita del comedor'

Catalunya, 2022. Dir.: Caye Casas. Una parella que acaben de ser pares no passen pel millor moment de la relació. El que no imaginaran ni en els seus pitjors malsons és que la compra d'una tauleta per al menjador es convertirà en la pitjor decisió de les seves vides. *La mesita del comedor* és la producció més premiada al circuit internacional de festivals de cinema fantàstic durant el 2023. La pel·lícula arrenca amb un pròleg que ens recorda *La dimensió desconeguda*, amb la venda d'un objecte que actua com a detonant d'un seguit de desgràcies catastròfiques narrades amb molta gràcia –negra, això sí– i suspens. Cal destacar, a banda del guió i la posada en escena de Casas, la interpretació de tot el repartiment.



**AC GRANOLLERS**  
Dijous 11 - 19h  
Dissabte 13 - 20.30h  
Dilluns 15 - 19h  
Cinema Edison

#### 'Tòtem'

Mèxic, 2023. Dir.: Lila Avilés. Tot i que el seu protagonisme és coral i correspon a una família extensa del Mèxic contemporani, l'espectador s'acosta a aquesta història des dels ulls de Sol, una nena de 7 anys que és a casa del seu avi ajudant amb els preparatius d'una festa sorpresa per al pare. A mesura que avança el dia, un ambient estrany i caòtic s'apodera lentament de la situació, fracturant els fonaments que mantenen unida la família. Sol arriba a comprendre que el seu món està a punt d'experimentar un gran canvi, un que obre el camí al misteri de celebrar la vida. *Tòtem* parla sobre la casa, com habitem la llar i com ens habitem a nosaltres mateixos, i òbviament parla del nucli familiar. Un film amb una estètica aferrada al naturalisme i molt propera al documental.

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS \_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Com a estudiòloga es dedica al coneixement de forma episòdica / 2. No es tracta de llepar, amb remullar n'hi ha prou. Del 20 de gener al 18 de febrer, al Maremàgnun a veure taurons / 3. Demana lloc. Si es mostra força tossut és perquè és ple de bosses. Indicis d'egolatria / 4. Com si fos enemic però sense fer tanta por. Híbrid territorial-polític entre els EEUU i IU / 5. Nucli del sinus. Paralització molt habitual a les pistes de bàsquet / 6. Tacaria de mala manera la secta jueva que interpreta la Bíblia com vol. Enemics d'Esperar el Següent / 7. Quina alegria, oi, Dani, que ens deixi sentir? Com que són mossens amb capa fan de mal pescar / 8. Sembla un mineral i en canvi és un occità de Càors. És a la tuba com a l'ànima l'animal / 9. El cul d'en Jaumet. Patinaré a la meva estranya manera: sóc així de rebec. I el cul d'en Jeroni / 10. És com un nabiu però en versió apatxe. Va inventar la bombeta i un munt de futbolistes brasilers / 11. Ja s'acosta. És com un apatxe però en versió antillà. Limiten el rebuig / 12. Gran sequera de caràcter. Peça del folre de la barca que causa força embolics / 13. Gas xarbotat. Com que estossega sovint ja es posa d'esquena.

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

**VERTICALS:** 1. Deixo de mala manera el final de la tragèdia. Estrofes molt del gust reial perquè es diuen en intervals musicals / 2. Conferència sobre la capacitat natural de les gallines. Observo i constato / 3. DNI de l'ordinador. Consumidora habitual de samarretes esportives. Se li acaba la ratxa quan comença el xàfec / 4. Tenia una reina que ara fa vida als pàrquings. No sou freqüents, com a mallorquins / 5. Per ser un núvol té una sortida contundent. Activitats reservades a atletes de la Commonwealth / 6. Vocal de res. És com el

sílex, que pot alterar tot Sicília. Amics d'Oblidar les Orgies / 7. Animal d'estar per casa. Celebrant, en el sentit taumatúrgic del mot / 8. L'status no ho sé però el quo està tot trasbalsat. Pescada per a la secta per via hertziana. També vocal de pes / 9. Grogga com deu ser la lutita. Cuc amb ínfules d'heroïna grega / 10. I ara, vocals de vocal. Tot i ser terres tan rares s'hi podrien fer bons tiberis. Les puntes del Matagalls / 11. Gravetat (per feminització dels greuges?). Encego a fi de decapitar el Borbó / 12. Si les has de prendre, que no siguin jurisdiccional. Màxima concreció de l'or.

### SUDOKUS

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

**Dificultat: difícil**

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

**Dificultat: molt fàcil**

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

### QUADRE NUMÈRIC

	+		-		10
+		+		-	
6	-		-		-9
+		+		+	
5	+		+		8
20		13		-4	

### SOPA DE LLETRES

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

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

- Acordió
- Fagot
- Flauta
- Guitarra
- Lira
- Piano
- Tambor
- Trombó
- Tuba
- Violí

### SOLUCIONS

					10
+		+		-	
6	-		-		-9
+		+		+	
5	+		+		8
20		13		-4	

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

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

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

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

Dificultat: molt fàcil

Dificultat: difícil