



EL

ECONOMIA ■

Sobre l'aterratge a Nissan de Barcelona del fabricant xinès d'automòbils Chery

MÚSICA ■

Alèxia Pascual, una de les finalistes d'“Eufòria”, protagonista al nou ‘Mar i cel’

MAGAZÍN Núm. 326

Divendres, 26 d'abril de 2024

**MOMI
MAIGA**

“Quan estic estressat
toco la kora i em
relaxo”



GRISelda ESCRIGAS

ENTREVISTA

MOMI
MAIGA

“Per mi, el so de la kora és més profund que el de l’arpa; és un so que hipnotitza i que cura”

Momi Maiga, amb 26 anys, és un virtuós de la kora, un dels instruments més complexos i sofisticats de l’Àfrica Occidental. Establert a Catalunya des del 2019, el músic i compositor senegalès, procedent de la família Cissokho, ha ofert concerts arreu i ja ha publicat un primer disc, ‘Nio’, amb l’objectiu de preservar i transmetre la seva herència artística. Amb l’Orquestra de Cambra de Granollers ha fusionat la kora amb instruments clàssics.

Text: Teresa Terradas

Fotografia: Griselda Escrigas / Toni Torrillas

Té 26 anys i ja és un virtuós de la kora. Com ha arribat fins aquí?

Tot va començar a la casa familiar. Nosaltres som *djelis*, que són famílies de músics de moltíssimes generacions, són trobadors i narradors d’històries. En el meu cas estem parlant de 74 o 78 generacions. La xifra exacta no està clara. Jo vaig néixer en una família d’aquestes, Cissokho, i vaig aprendre a tocar la kora, que és el nostre instrument. Els membres de la família el toquen, l’ensenyen i el transmeten de generació en generació.

Com explicaria què és la kora a una persona que no la conegués?

Bé, a Europa es diu que la kora s’assembla a l’arpa, i l’anomenen l’arpa de l’Àfrica de l’oest. I té el seu sentit perquè els dos instruments tenen una sonoritat molt semblant. Una de les diferències és que la kora té més precisió, perquè es toca amb quatre dits, els dos polzes i els dos índexs, mentre que la resta aguanten l’instrument. Això et fa tenir força. La kora té 22 cordes, i aquest gran nombre de cordes és una altra similitud que té amb l’arpa. La diferència és que la kora està feta amb una mitja carbassa, pell de vaca, una fusta i clavilles.

És difícil tocar la kora?

Depèn molt de cada nivell i de cada persona. Jo no puc dir que em costés molt, perquè a dins la nostra família, la kora és una cosa molt natural. La paraula *djelis* vol dir ‘sang’. I la kora és una cosa que jo he escoltat des que estava dins la panxa de

la meva mare, he crescut amb aquest instrument a casa. Per tant, puc dir que ha estat un procés molt natural i molt intuïtiu.

Els seus pares la tocaven?

Sí. Bé, el meu pare no, ell no és *djeli*. Jo vaig heretar el tema de la kora de la meva mare, que és de la família Cissokho. Els que tocaven eren els meus oncles, ells em van ensenyar com es tocava la kora, van ser els meus professors. Si calia em corregien i em deien que havia de fer-ho d’una altra manera.

A més de tocar la kora també n’ha construït?

No. He assistit a la construcció de l’instrument, però jo no n’he construït cap, perquè ja hi ha unes dinasties que s’encarreguen de fer-ho. En cada família, normalment hi ha una persona que es dedica a la construcció dels instruments. Com que hi ha molta jerarquia en aquest aspecte, jo no podia construir una kora. Hi havia una persona gran que ho feia, però sí que hi podia assistir i ajudar-lo amb la pell, la carbassa.

Hi ha diferents tipus de kores?

La kora, tant si té 22 cordes com 21, és el mateix. El que canvia és la carbassa, que a vegades pot ser molt petita o molt gran. Si és més gran tens més caixa de ressonància, i si és més petita en tens menys. Però normalment sempre és el mateix.

Com definiria el seu so?

Com dèiem, recorda el so de l’arpa. Però, per mi, encara és un so més profund, és un so que hipnotitza, un so que cura. Jo, en els moments en què estic estressat, toco la kora i em relaxo.

I això és el que també intenta que li passi a la gent que l’escolta?



Momi Maiga, juntament amb l'Orquestra de Cambra de Granollers, estrena aquest dissabte 'Nio amb l'OCGr', un concert especial que fusiona el so de la kora amb instruments clàssics com el violí o el violoncel. Dimecres al matí feien un assaig

Exactament. Primer em relaxo jo, trec tot el millor de mi per a la gent. No pots estar tocant estressat i voler transmetre un estat de relaxació. Per poder arribar a la gent, primer de tot has d'estar en pau amb tu mateix.

Fa dies va tocar amb el seu cosí al Black Music Festival a Girona. Hi ha molts familiars seus que la toquen actualment?

Sí, tota la família la toca. Som moltíssims, no puc ni comptar-los. Els meus germans petits no han començat perquè encara són massa petits, però segurament la tocaran.

Per tant, el futur està assegurat.

Diguem que sí, que el futur està assegurat, potser no tant com 10 o 20 anys enrere, però encara hi ha gent que la continua tocant, tant en la meva família com en les altres.

De quina zona són del Senegal?

Jo soc del sud del Senegal, de Casamance, una zona que també volia la independència, com Catalunya, però que al final no ho va aconseguir. Però podem dir que estem en pau amb el Senegal. Una de les peculiaritats de Casamance és que hi ha més diversitat, té moltes llengües i moltes cultures. I cada llengua té la seva música, la seva cultura, la seva percussió, i això fa que sigui una de les parts més interessants del Senegal.

Una d'aquestes llengües és el mandinka, amb la qual canta.

És la meva llengua. La del meu veí, en canvi, és el *djola*, la d'un altre veí és el *fula*, o la *serrer* o el *mandjack*. Conviuen moltes llengües en una mateixa zona. Això fa que Casamance sigui molt rica en els àmbits musical i cultural.

En el seu cas, es pot dir més que mai que la música és un llenguatge universal?

Sí, quan canto en mandinka la gent em pot entendre. A Casamance, com a mínim hem de parlar tres llengües. No és obligatori però és una cosa que sorgeix d'una forma molt natural, perquè si vas a casa del *djola* intentaràs parlar en *djola*, i el mateix passarà quan el *djola* vingui a casa meva, intentarà parlar en mandinka. Jo parlo *djola*, mandinka, francès, anglès, català i altres, però el requisit mínim és parlar tres de les llengües locals.

En els concerts que fa a Catalunya i altres països sempre canta en mandinka?

Sí, i el que intento fer abans de cantar una cançó, és explicar el seu significat. No ho faig en cada cançó, sinó el concert es faria etern, però a vegades intento explicar l'essència d'algunes cançons que són molt importants. Però al final, amb la música

no fa falta que parli una llengua en concret. A Catalunya hi ha molta gent que potser no parla anglès però escolta música en anglès, i li pot arribar igual. És un llenguatge universal i que uneix, amb el qual tot el món s'hi pot identificar.

Momi Maiga, a més, és compositor. En què s'inspira?

En general, m'inspiro molt en la música que trobo. El que intento sempre és fusionar el que és meu, les meves tradicions, amb el que escolto a Catalunya, a Suïssa o a altres països. Sempre que viatjo a un país intento descobrir les seves músiques i fusionar-les amb les meves. No em quedo només amb el que és meu, perquè si fos així arribaria un moment en què tindria un bloqueig. I la kora també és un instrument que és fàcil que t'inspiri perquè sona molt bé.

Un exemple de les fusions de què parlava es va viure a Granollers, amb un espectacle amb cors d'Amics de la Unió, i ara, a punt d'estrenar-ne un altre amb l'Orquestra de Cambra. Com ha anat el procés?

Ha estat un dels meus grans somnis fet realitat. Sempre he volgut fusionar, sobretot amb orquestra. Volia comprovar com seria la meva música amb una orquestra. I uauu! Aquí estem.

Com recorda l'experiència de Cantàfrica?

Va ser increïble, perquè part de l'espectacle es va fer amb cançons que vaig aportar jo, procedents de l'Àfrica de l'oest, i que estaven gairebé mortes. Tot i que ara és l'època d'internet i les noves generacions escolten un altre tipus de música, és important que no es perdi aquesta riquesa. Són unes cançons tan boniques que no les hem de perdre. I amb aquest espectacle, amb cors, vaig tenir l'oportunitat de tornar-les a cantar. Va ser un dels dies més emocionants de la meua vida. La meua mare és la meua biblioteca, té més de 300 cançons al seu cap. Ella ha recopilat aquestes cançons de la meua àvia i mes les ha traspasat a mi, i jo espero passar-les a la meua filla, nascuda fa pocs dies. M'encantarà fer-ho si ella vol, sense forçar res. Amb tot l'amor del món intentaré que toqui la kora, que recuperi aquestes cançons perquè no es perdin i perquè no es trenqui la cadena.

És un tornar sempre a les arrels.

Sí, perquè són cançons que tenen molts segles, cançons que són de fa molts anys, i avui dia les escoltes i encara dius "uauu!".

I de què acostumen a parlar?

Hi ha contes, cançons que parlen de conflictes socials, que donen consells a la societat, que l'eduquen, que expliquen històries d'un imperi, d'un rei

"La meua mare és la meua biblioteca, té més de 300 cançons dins el seu cap. Les ha recopilat de la meua àvia i me les ha traspasat a mi, i jo espero passar-les a la meua filla, si ella vol"

o d'una persona que està perduda per l'amor...

Són tradicionals i pertanyents a una cultura, però al mateix temps universals.

Clar, exacte. I hi ha alguna cançó que parla també del tema de la poligàmia. És una de les cançons que m'ha marcat més perquè és molt antiga però està parlant d'un tema actual, d'un fet que està passant avui dia, i ens diu que la poligàmia sempre porta problemes, gelosia, provoca la separació de famílies... aquesta cançó és antiga però parla d'ara, de la societat senegalesa.

Té un disc, Nio, que en mandinka vol dir 'ànima'.

Nio és una mica tot, perquè a la vida tothom té ànima, fins i tot les plantes. *Nio* no només parla a nivell espiritual, sinó també del que fan aquestes ànimes en la societat, tant allò bo com allò dolent.

I ara, a punt de sortir un altre disc.

Sí, sí. Es titula *Kairo*, és una mica la continuïtat de *Nio*, perquè té el mateix format, i està fet amb Marcel Ayats, Carlos Monfort i Aleix Tobias, els músics amb els quals toco habitualment. *Kairo* vol dir pau, perquè és necessària a tot el món, i sobretot ara. És un tema sobre el qual hem de cantar, l'hem de posar al davant, n'hem de parlar...

Per què va decidir establir-se a Catalunya?

Bé, és una llarga història. Primer vaig arribar aquí convidat pel Museu de la Música de Barcelona. La Núria, la meua parella actual, és etnomusicòloga i buscava instruments per donar a conèixer les seves característiques i la seva història. Necessitava un korista perquè vingués a fer una conferència sobre la kora, i em van convidar a mi. Vaig venir per tres mesos i després vaig marxar, i al cap de mig any vaig tornar una altra vegada amb una invitació del Museu Etnològic de Barcelona. Llavors, amb la Núria ens vam fer parella de fet i vam començar a construir un projecte que es deia Momi Maiga Big Band, una banda amb vuit músics. Quan ho vam fer era abans de la covid, però amb l'arribada de la pandèmia i el confinament em vaig prendre un respir i em vaig parar a pensar què volia fer.

I el que volia és el que fa ara?

Sí, m'agrada aquest format més acústic, més orgànic. Després de la covid vaig contactar amb el bateria Aleix Tobias, i ell em va presentar el violinista, i aquest em va presentar el violoncel·lista. I hem arribat fins avui. He fet tot aquest camí, però al finalestic a Catalunya per amor, perquè em vaig enamorar de la Núria i vam decidir quedar-nos aquí per crear un projecte.

Es considera un trobador africà del segle XXI?

Sí, realment sí. Però nosaltres sempre diem que som més que això, més que un trobador, perquè un trobador canta cançons tradicionals, però un *djeli* és una biblioteca de tot un país, de tot un continent, d'un imperi. Són el cor de la societat d'Àfrica de l'oest. Sense ells no hi ha història.

Per tant, vostè és una part molt important de la història?

Sí, i noto el pes a sobre, però crec que és una sort. L'únic que pesa és la responsabilitat que ho has de fer bé. És molt important dir sempre allò correcte i la veritat.

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

La democràcia malmesa

La política té girs inesperats. El de Pedro Sánchez de dimecres és molt gran i de sortida complexa. Fa molt temps que la política a Espanya, de mà de la dreta i l'extrema dreta que a hores d'ara ja es confonen, s'ha convertit en un autèntic femer on predomina l'insult, la desqualificació i la destrucció de l'adversari utilitzant acusacions burdes i sense fonaments. Quan no governa, la dreta actual no accepta la legitimitat dels que ho fan i es llença amb tota mena d'armes a destruir la credibilitat dels adversaris i a crear atmosferes agòniques i irrespirables. Pedro Sánchez ha estat, des del primer dia, l'autèntica bèstia negra per a ells. Se l'ha desposseït de qualsevol atribut humà i se li han adjudicat tota mena de pulsions que evidenciarien un quadre mental desequilibrat. Se l'ha qualificat de dèspota, dictador, lladre, desgraciat, usurpador, antiespanyol, terrorista... Lògicament, Sánchez o qui sigui et pot agradar més o menys com a polític, però ningú mereix, polític o no, un tracte d'aquestes característiques. Per descomptat, també compta posar-se amb la família fins a nivells inacceptables. A Alguns països, aquest llenguatge i aquesta actitud destructiva es queda en el camp de l'extrema dreta. A Espanya, en realitat es confonen. És dur afirmar-ho, però a Espanya la dreta democràtica és pràcticament inexistent. La brutalitat que es practica respecte als adversaris –la gent de Podemos va patir un assetjament personal i polític insuportable– neix en l'ecosistema mediàtic d'emissores de

ràdio i diaris digitals que, de manera molt considerada, s'ha qualificat com la "fachosfera". Notícies falses, invencions, acusacions sense cap base..., es comencen llençant aquí per, després, els diguem-ne polítics de dretes utilitzar-ho a les tribunes de les institucions i les rodes de premsa. El mal ja està fet. En una societat política tan polaritzada una part de la ciutadania ho compra de manera acrítica. Difícil defensar-se i encara menys parlar de política entre

La dreta actual no accepta la legitimitat de qui governa i es llença amb tota mena d'armes a destruir la credibilitat dels adversaris

tanta cridòria. I els jutges, la majoria dels quals formen part de l'entramat necessari dels interessos de la dreta extrema i de la corrupció considerada "acceptable" que practiquen els de sempre, no dubten a obrir diligències davant *denúncies* fetes per pseudosindicats mafiosos com Manos Limpias. Vaig sentir un dia explicar a Dilma Rousseff, expresidenta brasilera, que a l'Amèrica Llatina, però també a la resta del món, els cops d'estat ja no els fan els militars sinó els jutges. Han estat adequada-

ment formats per fer-ho. Cal que demòcrates i progressistes ho denunciïn i assumeixin la defensa de l'estat de dret en el seu bon sentit originari.

Hi ha qui considera el gest de Pedro Sánchez un mer moviment estratègic. Podria ser, però no ho asseguraria, té més significat i calat. La cacera a la qual se l'ha sotmès és d'una brutalitat sense parangó. Per més fred que el personatge ens pugui semblar, hi ha coses que han de resultar insuportables. Els polítics també són persones i la política espanyola, a hores d'ara, s'ha fet impossible per a gent digna d'aquest nom. La sortida és complexa. Es pot produir un moviment popular que el referendi i en justifiqui la continuïtat. També, que proposi una moció de confiança a les Corts. Si algú de la majoria actual es despenja, la ultradreta aconseguirà el poder i que cadascú ho expliqui al seu electorat. O, directament, convocar eleccions per després de les europees. En aquesta dinàmica, l'esquerra hi pot perdre el poder, però jo no subestimaria la capacitat d'activació del vot progressista. A hores d'ara, el debat ja no és de model polític, sinó de conservar una democràcia digna d'aquest nom i, en aquest punt, no queda lloc per al relativisme. Només un comentari crític: estic d'acord amb aquells que diuen que la lògica perversa de la dreta ultramuntana se li havia d'haver parat els peus molt abans. Com també, que no tindrem mai un sistema polític saludable amb un poder judicial franquista i sistemàticament prevaricador.

i després la segona, una mica d'aigua de pluja en va pastar propiciament el fons. Les quadrícules dispars començaren a temptar i prefigurar una uniformitat de domèstica praderia en miniatura, que al pas de cada setmana feia més goig de veure. Les tardes de la contemplació, el meu amic agusa els ulls des de la cadira cap als espais foscos entre els talls a tocar de la rajola, al límit de la quadrícula, camins a les interioritats oloroses de terra, aigua i clorofil·la, el regne obscur i secret que només imaginarà i mai no podrà veure. Per aquestes tortuositats diminutes discorren les artèries de la natura. El jardiner va estendre catifes dissenyades sobre la terra remoguda i aplanada de les màquines, sobre un llit de runa i el buit encara més avall d'un pàrquing, però les arreletes es van aferrar al gruix de terra precari, s'hi van afermar al crit invocador i inapel·lable d'Ella, que s'obre pas i esclata fins i tot entremig de runa i obra, per exultar una miniatura de praderia. Més que el mocador de Déu, la barba senyorial de la Natura.



Eduard Roure

BADLANDS

Contemplar

El meu amic ha vist complert el seu vell somni de tenir un jardí i no es pot estar alguna tarda de sortir només a contemplar-lo. S'asseu en una cadira i el mira. Cap altre gest amb un mínim d'intenció productiva. Hi haurà alguna altra tarda que segarà la gespa, o que modificarà el programa de reg en funció de les últimes pluges, o que recollirà fulles caigudes, o escamparà uns grapatets de tòxic sobre un formiguer incipient. Però la tarda que el regala amb la soledat necessària per lliurar-se a les extravagàncies que no es veu amb cor de perpetrar davant la família, es limita a seure i mirar.

Li agrada molt contemplar el rectangle verd de gespa, just al centre, d'extensió discreta, com correspon a la discreció del jardí en general. Pensa en els versos del poeta Whitman, que deia que les fulles d'herba no són ben bé el mateix que la gespa, però tant hi fa. Deia el bard que

l'herba és el mocador de Déu, el seu obsessiu qui perfumat. Quan l'amic jardiner del Llanut va venir a estendre la gespa afilegant-hi tot de porcions ja preparades, amb el revers terròs cridat a arrelar dins el sòl, ja sabia que no assistiria a l'ancestral cerimònia de l'adob i la sembra per veure-la créixer després a poc a poc, que aquesta tècnica de les porcions en forma de catifa era ara la forma pràctica i moderna de plantar-la, i malgrat tot no va poder evitar la petita decepció, el pessigolleig momentani del desencís. Si la venen a porcions verdes desmuntables, sembla difícil creure-la real. Hi havia, a més, quadrats d'un verd més intens que altres, alguns de més tofuts que provocaven sorprenents variacions d'alçada: una impressió general d'acoblament artificios. Els primers dies, tanmateix, van anar passant, sota l'admonició de l'amic jardiner de no trepitjar-la encara. Es produí la primera segada,

LLIBRES

NOTES DE LECTURA

Pere Martí i Bertran

Una reivindicació poètica de la diferència

David Cirici (Barcelona, 1954) és un intel·lectual polifacètic (professor, guionista, publicista...) que, com diu la nota biogràfica que tanca el llibre que avui us recomano, sobretot “és i vol ser escriptor” (p. 121). No cal dir que ho ha ben demostrat amb les més de vint novel·les que ha publicat, tant per a adults com per a infants i joves, algunes de tan llegides i premiades com *L'esquelet de la balena* (Empúries, 1986), *Molsa* (Edebé, 2013) o *El setè àngel* (Proa, 2017). Amb la darrera, *Tu voles, Max?*, torna a demostrar el seu bon ofici i la capacitat d'emocionar, reivindicar, crear personatges entranyables i d'allò més humans... L'obra, que l'editorial recomana per a lectors a partir de 10 anys, és una metàfora magnífica de la diferència i, sobretot, de la por que genera i dels intents per erradicar-la, negar-la, per part dels qui es consideren “normals”.

Cirici ens torna a demostrar la seva capacitat de recrear, o actualitzar, els mites i la tradició i ens presenta un nen, en Max, que un bon dia descobreix que pot volar. Aquest fet, que d'entrada podria semblar divertit i fins i tot útil, aviat l'angoixa, li sembla

una desgràcia, es culpabilitza: “Jo no volia volar. Jo volia ser com tothom” (p. 28). Pors i dubtes aviat se li accentuen quan s'assabenta que el fet de poder volar s'hereta (p. 56), que a la seva família n'hi ha hagut casos, que és molt perillós i, doncs, que cal fer tractament, que cal rehabilitació. El pare dubta, però es deixa convèncer, i en Max, convençut que els grans volen el millor per a ell, també. I, resignat, accepta d'entrar en un centre de rehabilitació on viurà un veritable malson: “els moments més tristos i més durs de la meva infantesa” (p. 71). Paro, perquè no voldria desvelar més coses del compte, només us diré que, com a bona novel·la per a infants i joves, acaba bé, perquè en la literatura infantil i juvenil sempre hi ha d'haver una porta, de vegades només una esclatxa, a l'esperança.

Cirici ens commou, ens fa pensar, denuncia... I ho fa fent-nos adonar que la diferència ha estat perseguida, amagada al llarg de la història, i que en comptes de “volar” hi podem posar moltes altres diferències que han estat, i per desgràcia encara són, rebutjades, perseguides, negades...

Una novel·la per compartir en família, a l'escola, a l'esplai, perquè pot ser una font de diàleg interessant i necessària.



TU VOLES, MAX?

Autor: David Cirici
Il·lustradora: Montse Tobella
Editorial: Edebé
Lloc i any d'edició: Barcelona, 2023
Nombre de pàgines: 122

NOVETATS EDITORIALS



'El miratge'

C. Läckberg / H. Fexeus
Columna

Torna la parella formada per Mina Dabiri i Vincent Walder, la investigadora i el mentalista que van atrapar molts lectors a *El mentalista* i *La secta*. En aquesta tercera novel·la signada a quatre mans pels dos autors suecs, ens trobem amb les amenaces que rep el ministre de Justícia, la troballa d'un munt d'ossos al metro d'Estocolm i més misteris. La resolució d'una trilogia.



'La ciutat i les seves muralles incertes'

H. Murakami / Empúries

Els lectors de Murakami segur que esperaven el seu retorn, al cap de sis anys de la darrera novel·la *La mort del comanador*. Ara ens arrossega cap a un món on la realitat i la ficció es confonen. La realitat és la de d'un noi que veu com la noia de qui està enamorat desapareix. Ella li parlava d'un altre món, d'una ciutat emmurallada. Ell acabarà veient que allò que semblava irreal no ho és.



'La disputa de Barcelona'

Josep M. Quintana
Pagès Ed.

L'any 1263 s'organitza a Barcelona un debat entre un jueu convertit al cristianisme, el dominic Pau Crisià, i el rabí Mossé Ben Nahman (Nahmànides). L'auspici a el rei Jaume I és instigat per Ramon de Penyafort, i al darrere hi ha l'inici de la pressió als jueus perquè abandonin la seva fe. És el punt de partida d'aquesta novel·la històrica que vol ser una denúncia a la intolerància.



'Més execrables que mai'

Malcolm Otero / Santi Giménez
Rosa dels Vents

La secció dels “Il·lustres execrables”, cada dissabte al *Via lliure* de RAC!, és addictiva per a milers d'oients. Els seus dos responsables s'han fet un tip de desmitificar personatges històrics buscant el seu costat més fosc. No és el primer llibre en què els recullen, i aquí hi trobarem des de la reina Elisabet II d'Anglaterra al futbolista Pelé, passant per Mercè Rodoreda o Saint Exupéry.



'Història de Catalunya segons Chat GPT'

Chat GPT / Nexum Ed.

Què passaria si li donéssim dades sobre la història de Catalunya al Chat GPT, amb un punt d'humor i el deixéssim fer? Així explicaria, per exemple, l'arribada dels grecs a Empúries: “...el capità grec, mirant la costa d'Empúries, es gira cap a la seva tripulació i diu: – Companyons, he trobat el lloc perfecte per al nostre nou projecte d'Airbnb cultural!”. Doncs això, i més.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

326


 CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Personatges literaris d'Osona

Raquel Santanera i Vila (Manlleu, 1991) és poeta. És graduada en Estudis Literaris i en el màster Construcció i Representació d'Identitats Culturals, a la Universitat de Barcelona.

Alguns dels seus poemes han estat traduïts al castellà, l'anglès i l'italià. Des del 2019 és una de les tres programadores del bar L'Horiginal, obrador de recitacions i noves actituds literàries, a Barcelona. També és coordinadora i programadora del cicle de poesia i art contemporànies en català Els Vespres Malgastats, a Osona.

La Malgastada, projecte ideat per Raquel Santanera, Jordi Cuesta i Íngrid Mas, és l'associació que promou els Vespres Malgastats. L'activitat consisteix en la trobada en què dues poetes reciten i intercanvien visions sobre les respectives obres. En cadascun d'aquests diàlegs en directe, s'hi afegeix la mirada d'una artista visual, que interpreta l'obra de les dues poetes en la peça que proposa.

Tot i la seva joventut, Santanera ha publicat *Teologia poètica d'un sol ús* (Viena Edicions, 2015; premi de poesia Martí Dot), *De robots i màquines o un nou tractat d'alquímia* (El Gall Editor, 2017; premi Pollença de poesia) i *Reina de rates. Crònica d'una època* (Pagès Editors, 2021; premi Miquel Martí i Pol de poesia).

La seva obra es reconeix com a capdavantera en matèria de gènere, des d'una perspectiva cibernètica. Es considera que el seu primer llibre de poemes va inaugurar el babaisme, un esforç per forjar una nova mitologia del jo poètic.



Us animem a seguir aquesta secció i us convidem a fer-nos arribar consultes i comentaris a través de vic.ass@cpnl.cat

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

www.cpnl.cat/xarxa/cnlosona/

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 11: La salut

EL 9 NOU

amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Ho podeu trobar a: EL9NOU.CAT

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

PINK FLOYD
'Wish You Were Here'
Capitol, 1975



Per a més d'un aquest *Wish You Were Here* és el millor disc de Pink Floyd. Publicat dos anys després de *The Dark Side of the Moon*, el seu gran èxit històric, va instal·lar el grup dalt de tot del pedestal del rock dels anys setanta. Són Pink Floyd en estat pur. El disc comença amb una meravella, "Shine on You Crazy Diamond", un llarg tema de més de 13 minuts on brilla sobretot la guitarra de David Gilmour. Per a un servidor és la millor cançó de l'àlbum, amb aquell començament tan misteriós. Tot seguit, soroll de màquines a "Welcome to the Machine", amb una insistent presència del sintetitzador que aquí hi queda molt bé. La tercera cançó és la més comercial, "Have a Cigar", on canta Roy Harper com a convidat d'excepció. Es tracta d'una crítica precisament a la indústria discogràfica, perquè els costava molt que els directius els deixessin fer la música que

volien fer. Tot seguit la cançó que dona nom al disc, l'acústica "Wish You Were Here", dedicada a l'exlíder de Pink Floyd, Syd Barret, que ja feia un grapat d'anys que havia abandonat el grup per problemes greus de salut mental. El títol ho diu tot: "Tant de bo fossis aquí", en traducció al català. I la festa s'acaba amb la segona part de "Shine on You Crazy Diamond", tan llarga com la primera. I com sempre, una portada cridanera. S'hi veuen dos senyors donant-se la mà i un d'ells s'està cremant. Literalment.



EL TEST

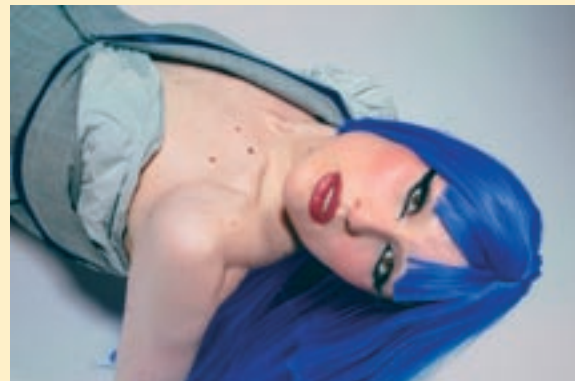
Marc Casacuberta

Primer instrument que vas aprendre a tocar. La guitarra i la flauta. **Primer concert en directe?** Al carrer durant un Festus de Torelló. **Primer disc que et vas comprar?** *Vine a la festa*, d'Els Pets, i *The Battle of Los Angeles*, de Rage Against the Machine. **Quants discos tens aproximadament?** Entre 300 i 500, no ho tinc clar. Ara només compro vinils. **Salva'n tres.** *Summer-teeth*, de Wilco; *Freedom's Goblin*, de Tay Segall, i *Are You Experienced*, de Jimi Hendrix. **Grups o músics de capçalera.** Wilco, Hendrix, Tay Segall, The Clash, bandes amigues... **Un concert (com a públic) per recordar.** Leftöver Crack al Festus de Torelló quan era adolescent.

NOTES

Un debut, un 'Mar i cel' i l'Eurovisiva en català

Fins ara, pocs dels concursants de la segona edició d'*Eufòria* (TV3) havien trepitjat escenaris i havien donat senyals de vida. Però aquestes darreres setmanes hi ha hagut novetats. Primer es va saber que Alèxia Pascual, una de les finalistes, tindrà un dels papers principals en el *Mar i cel* que Dagoll Dagom portarà de nou als escenaris després de l'estiu. Pascual hi farà de Blanca, la protagonista que en muntatges anteriors havien encarnat mites com Margarida Xirgu (això a principis del segle passat), Àngels Gonyalons o la televisiva Elena Gadel. Més tard va arribar el debut en directe de Jim, la guanyadora de la segona edició d'*Eufòria*. Primer va fer un concert a casa, a Granollers, i més tard al festival Strenes de Girona. Per cert, que entre els músics que acompanyen la granollerina en directe hi ha l'osonenc Hèctor Black, que li fa

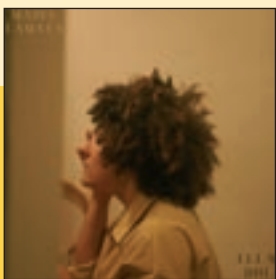


de guitarra i que també va participar en la segona edició del *talent show* televisiu. I el més recent ha estat l'estrena de *Q No*, el nou *single*

de Sofia Coll, que canta en català després d'haver-se presentat amb *Here to Stay* a la passada edició del Benidorm Fest, el certamen que serveix per escollir el representant espanyol a Eurovisió. Coll, una de les concursants amb més talent i taules, ja havia encetat l'any presentant el concurs *Epic Nails* al 3Cat i ara torna a la música amb una cançó de pop electrònic en català. El tema, que es presenta acompanyat de videoclip, ha estat produït per Miguel Garcia, un productor que ha treballat amb artistes com Belén Aguilera, Lluna KL, Marlèna, Aleesha o Mala Rodríguez. De mica en mica, doncs, la pica de la segona edició d'*Eufòria* comença a rajar.

NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



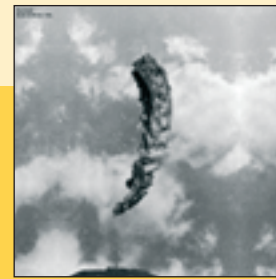
MARIA LAMATA
'Ella diu'

El nou disc de la mataronina Maria Lamata és una radiografia sobre què és ser una dona de 30 anys, on canta sobre les seves relacions interpersonals a través de deu cançons escrites per ella mateixa. Amb sons frescos i ritmes *groovy*, aconsegueix fer ballar i alhora també reflexionar i emocionar. Després d'engolir el disc se sobreentén que Lamata lamenta no haver tractat el seu cos, i a ella mateixa, com es mereixia. I fa una crida a estimar-nos més. Doncs vingi, serà qüestió de prendre'n nota. I si t'ho recepten amb música, encara més.



LAS KARAMBA
'Te lo digo cantando'

Las Karamba són mitja dotzena de pubilles que es van trobar a Barcelona el 2021 per publicar *Camino así*, un primer disc amb el qual ja van voltar mig món. Amb *Te lo digo cantando* doblen l'aposta partint de nou de la música cubana amb incursions al bolero, la salsa, la rumba i ara també el rap. Una mescla multicultural amb peces de caire positiu i optimista que conviden a ballar que conviuen amb d'altres de més íntimes amb missatge i compromís. A un dels temes, "Me lo dijo el silencio", hi col·labora Rita Payés.



ÖLIVIAS
'Que baixi el cel'

El duet format per Clàudia Balletbó i Isabel Archs ha fet un disc experimental que pretén retre culte a la mort i al dol. Ho fan a través de nou cançons sensibles i tendres amb protagonisme per la veu, quatre cordes i algunes bases electròniques. Els orígens d'Ölivia cal buscarlos el 2020 quan, amb el nom d'Ölivia Musyk, ja s'havien donat a conèixer publicant *Antich Ventura* i *Clamare*, dos treballs bessons que també anaven sobre la mort i l'absència. Ara, a la tercera, han escurçat el nom i hi han tornat amb més i millor.

ELS MILLORS MINUTS DE LA NOSTRA VIDA

Jordi Remolins

Els més brillants sota la bola de discoteca

Alguns dels pares de família que entren al taller on reparo bicicletes a Sant Joan de les Abadesses es miren fascinats la part superior d'una de les parets on guardo material recuperat que alguna vegada pot arribar a tenir una segona vida. No ho fan ni pels pedals desaparellats, ni pels pinyons de diferents velocitats, ni molt menys per l'especejament de tiges de seient. Miren enlaire, reclamen l'atenció dels seus fills i els demanen "sabeu per què serveix allò?". Es refereixen a les cintes de casset que sovint faig sonar encara a un aparell Aiwa on les introduïxo quan em canso de sentir les anàlisis polítiques o les tertúlies futbolístiques infinites, sobretot quan el Barça ha estat eliminat de totes les competicions. Els nanos normalment ho encerten, però a mi no em deixa de meravellar que la música d'avui dia no només se sent en formats que no tenen res a veure amb els de tot just fa tres dècades, sinó que fins i tot que allò que avui es considera música popular té zero a veure amb la d'aquella època. Fins i tot els grups que més repudiàvem o consideràvem com a plaers culpables han acabat convertint-se en clàssics en comparació amb l'autotune, als artistes generats com a espectacle televisiu, o a una música urbana que s'ha desentès del tot de l'harmonia i la melodia per esdevenir una cançó de l'enfadós infinita i sense cap més gràcia que intentar descobrir quin serà el



dia que desaparegui definitivament.

La música disco era probablement el graó més baix de l'últim quart de segle XX. L'havien ideada per les pistes, sense cap altre objectiu que aconseguir que els clients de les discoteques i sales de ball moguessin el cul gràcies a ritmes reiteratius. En una època en què Abba,

Donna Summer o els Bee Gees eren la millor garantia perquè sota la bola de vidre s'hi reflectissin centenars d'ànimes en cerimònies d'aparellament no sempre prou reeixides, els Boney M. van esdevenir un dels invents prefabricats més exitosos.

Entre 1975 i 1986 l'alemany Frank Farian va produir les cançons que els caribenys Bobby Farrell, Liz Mitchell, Marcia Barrett, Maizie Williams i Reggie Tsiboe convertien en èxits instantanis. Des del *Daddy Cool* inicial, cadascun dels seus discos dels anys setanta va recollir un grapat d'èxits, concentrats sobretot als supervendes *Nightflight to Venus* (1978) i *Oceans of Fantasy* (1979). Gràcies a ells no només vam conèixer la facinerosa Ma Baker, sinó també el sinistre monjo Grigori Rasputín o van fer mundialment conegut el semidelinqüent El Lute, la seva Chiquitita particular, això sí, amb força més gràcia. L'eurodisco sense Boney M. no hauria estat el mateix, i segurament la nostra memòria sonora seria bastant més avorrida. Ens marquem unes sacsejades de maluc?

Dimecres 7 de juny de 1978

Boney M. publica 'Nightflight to Venus', que contenia el seu 'hit' "Rasputín"

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

La dieta Perricone: un pla alimentari per a una pell radiant i una salut òptima

La dieta Perricone porta el nom del seu creador, el doctor Nicholas Perricone. Perricone és un reconegut dermatòleg, autor i expert en nutrició, especialitzat en salut de la pell i en els efectes que tenen els aliments en la pell i el cos. Ha escrit diversos llibres sobre el tema, incloent-hi 'The Wrinkle Cure' (La cura de les arrugues), 'The Perricone Prescription' (La prescripció Perricone) i altres.

Aquesta dieta es basa en la idea que els aliments que mengem poden tenir un impacte directe en com ens veiem i en com ens sentim.

La dieta Perricone se centra principalment en aliments antiinflamatoris, rics en antioxidants i àcids grassos Omega-3.

Els principis de la dieta Perricone inclouen:

■ ALIMENTS ANTIINFLAMATORIS

Aquesta dieta promou aliments que ajuden a reduir la inflamació al cos. Aquests inclouen peix com el salmó i les sardines, fruita i verdures fresques, fruita de l'arboçer, llavors de lli, fruits secs, i olis sans com l'oli d'oliva verge extra.

■ ALIMENTS RICS EN ANTIOXIDANTS

Els antioxidants ajuden a protegir les cèl·lules del

cos contra el dany causat pels radicals lliures, que poden accelerar el procés de l'envelliment. Aquests aliments inclouen fruites i verdures de colors vius com els gerds, les cireres i els espinacs.

■ ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3

Es potencien els aliments rics en àcids grassos Omega-3, com el peix gras, les llavors de lli i les nous. Aquests àcids grassos tenen diversos beneficis per a la salut, incloent-hi la reducció de la inflamació i el suport del funcionament del cervell.

■ EVITAR ALIMENTS INFLAMATORIS

La dieta Perricone desaconsella els aliments que poden causar inflamació, com els aliments processats, els làctics, els carbohidrats refinats i els aliments rics en sucres afegits.



La dieta Perricone també pot ajudar en la pèrdua de pes, ja que molts dels aliments que es promouen són baixos en calories i rics en nutrients, la qual cosa pot ajudar a sentir-se més satisfet amb menys menjar.

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

CHERY, ATERRATGE AMB INTERROGANTS

El fabricant xinès d'automòbils Chery ha confirmat que dotarà de capacitat productiva la planta de Nissan a Barcelona. La confirmació ha estat rebuda amb un entusiasme justificat, després de quatre anys des que l'empresa japonesa va confirmar els pronòstics i va deixar de produir a Barcelona. El que ha anat passant posteriorment ha estat molt semblant a una mala novel·la per fascicles: una reindustrialització sense candidats fermes, previsions de producció mai complertes, subvencions públiques incompletes perquè els inversors privats eren incapaçs de disposar de prou ronyó financer com per afrontar uns compromisos que no anaven més enllà d'uns voluntariosos fulls d'Excel i un contingent de treballadors contrariats perquè les promeses, públiques i privades, que se'ls havien fet estaven lluny de complir-se.

Sense anar gaire lluny en aquest dilatat procés, l'escenari que es plantejava fa un any era que un grup immobiliari (Goodman) faria negoci logístic amb una part de les instal·lacions a canvi d'accedir que, a la resta de les naus, dos petits fabricants catalans, inexperts a l'hora de produir a escales industrials, desenvolupessin projectes d'incerta sortida comercial. Tant QEV com BTEch són enginyeries amb molts coneixements tècnics sobre vehicles, però poca experiència en grans produccions. El model industrial de les dues empreses lluita més sobre el paper que en la realitat. El món financer està ple de projectes d'aquest estil, però l'element diferencial del cas és que es necessitaven grans inversions i el diner no sempre està disponible per a aventures incertes.

En paral·lel, s'estava treballant l'alternativa d'una empresa amb experiència en la fabricació de vehicles, com Chery. El fabricant xinès ha manifestat una clara predisposició a liderar l'anomenada reindustrialització de l'antiga Nissan. Que les instal·lacions de la Zona Franca i, probablement, de Montcada i Reixac recuperin activitat i que aquesta sigui industrial suscita una indissimulada alegria en les administracions i un alleujament per als més de 1.500 treballadors que tenien la promesa que es trobaria una alternativa per recuperar la feina perduda pel replegament de Nissan. Passada l'eferves-

cència del cava amb el qual s'ha brindat per l'acord, queden en el pòsit algunes incerteses que cal tenir presents per evitar que l'alegria sigui efímera.

El tancament de Nissan va ser especialment transcendent perquè afectava un gran contingent de treballadors, però també perquè al voltant d'un fabricant d'automòbils hi ha una indústria auxiliar que dona feina a tantes persones o més. Ara, Chery comunica que fabricarà vehicles a la Zona Franca, però aquesta no és una afirmació exacta. El que, de moment, farà Chery a Barcelona serà assemblar vehicles. Els elements essencials es fabricaran a la Xina, arribaran per peces i a Barcelona es tornaran a unir. Això no fomenta una indústria auxiliar a prop de la fàbrica principal. La fomenta a la Xina. Només una producció completa del vehicle a Barcelona tornarà a garantir feina per a la indústria auxiliar propera a la fàbrica principal. I això no s'espera fins passats uns anys. Massa temps, potser, com per donar per segur que aquests plans es compliran. El mateix clúster de la indústria de l'automoció avalua en més de 500 indústries catalanes, amb una facturació agregada de més 23.000 milions d'euros amb més de 50.000 treballadors, les que estan expectants sobre els plans de Chery.



Assemblar vehicles comporta també unes necessitats de plantilla inferiors a fabricar-los completament. De fet, la primera previsió és ocupar 150 persones amb la intenció d'anar incrementant la dotació de personal amb el temps. Es pot fer, naturalment, confiança en aquest anunci però cal recordar que els treballadors de Nissan que esperaven una resolució al procés de reindustrialització eren unes deu vegades més. La majoria d'aquests 1.500 treballadors ha esgotat el període de prestació d'atur i l'alternativa han estat uns contractes de formació que en bona part s'estan pagant amb diners públics. L'objectiu de la societat de risc compartit d'Ebro i Chery que gestionarà l'activitat a la Zona Franca és allargar el període formatiu durant alguns mesos.

Serà diner públic que s'afegirà a les estructures d'ajut, encara no del tot explicitades, que acompanyaran la inversió anunciada, de 400 milions d'euros, per avançar en el projecte. Si bé és cert que una part d'aquests diners públics provenen de fons europeus, seria desitjable que s'establissin fórmules exhaustives de control per evitar decepcions posteriors. Chery ha comunicat unes intencions industrials, però no ha explicitat quants diners està disposat a assumir per complir-los.

Per al fabricant xinès, hi ha un incentiu important en l'operació. L'accés al mercat europeu dels productes xinesos està tenint alguns entrebancs en forma d'aranzels. Hi ha algunes maneres d'esquivar aquest obstacle. La primera és fabricar directament a Europa. Això no és exactament el que farà Chery. Però sí que ho farà de costat amb una empresa que és europea, com la catalana Ebro. Aquests són incentius més comercials que no pas industrials i això sempre genera incerteses.

Són alguns interrogants, segurament n'hi ha més, sobre l'aterratge del fabricant xinès a la Zona Franca. De moment, la satisfacció dels treballadors de l'antiga Nissan, l'entusiasme dels representants dels governs (mai se sap si un polític manifesta un entusiasme impostat) i l'oportunitat que s'obre per articular una indústria centrada en una nova mobilitat menys contaminant convida a l'optimisme. Però que l'optimisme no faci oblidar les incerteses.

INDICADORS

Alentiment exportador

Les exportacions catalanes van baixar un 3% al mes de febrer fins als 8.320,2 milions d'euros, segons les dades publicades del Ministeri d'Economia, Comerç i Empresa. En l'acumulat de l'any, les vendes a l'exterior també disminueixen un 2,2% i sumen 15.990,6 milions d'euros. A tot l'Estat, les exportacions també baixen un 3% anual al febrer fins als 31.834 milions d'euros, i un 2,8% en l'acumulat.

Repunt immobiliari

La compravenda d'habitatges a Catalunya va augmentar un 6,8% al febrer en comparació amb el mateix mes de l'any passat, fins a les 8.518, segons les dades provisionals de l'INE. Es tracta de la segona millor dada de la sèrie històrica en un mes de febrer després que en el del 2007 es registressin 11.466 operacions. Respecte del gènere es produeix un descens del 5,2%. A l'Estat, el creixement de febrer és del 5,8%.

ALEGRIA INTERIOR

Eulàlia Robert, directora de PNL Barcelona

Les experiències somàtiques, relació cos i ment

Parlant des de la meua pròpia experiència sento que estic ara aprenent a viure de manera que el meu cos i la meua ment funcionin com un sistema.

Vaig viure la meua educació des de l'aprenentatge racional de les meves conductes com si aquestes no tinguessin a veure amb les sensacions del meu cos.

Vaig aprendre a viure sense entendre les meves emocions, sense comprendre el possible origen i sense saber què fer quan les meves emocions em segrestaven.

Vaig estar uns anys en un procés de psicoteràpia en què anava racionalitzant i observant les meves emocions i conductes, interpretant-les des d'un marc teòric, sense comprendre la connexió profunda entre allò que sentia i com actuava.

Però en aquest procés vaig integrar noves maneres de respondre al que passava al meu voltant i de gestionar relacions. Això em va anar bé.

Tot i així, no ha estat fins fa uns 10 anys que he anat comprenent millor la relació entre els meus pensaments, conductes i les meves sensacions corporals. Ha estat a través de les propostes de Stanley Keleman (1931-2018), escriptor i terapeuta nord-americà, d'abordar les comprensions d'emocions, estats de confusió, de bloqueig, des de les sensacions corporals, des dels moviments del meu cos, des de la meua experiència somàtica, que he pogut accedir a informacions sobre com vaig interioritzar experiències vitals en edats molt primerenques. I com aquestes interioritzacions van anar conformant, amb els anys, estratègies, reaccions i conductes que apareixien de forma automàtica, sense

jo tenir la comprensió profunda del que m'estava passant.

Els treballs de Stanley Keleman permeten explorar, de forma ràpida i alhora profunda, a través del que anomenaríem comunicació no verbal (moviments de les mans, gestos, expressions corporals), alguns de les bases de la nostra *personalitat*.

Aquestes exploracions ens connecten amb sensacions a través de les quals podem arribar a possibles orígens de *vincles relacionals* i de respostes automàtiques davant de situacions d'estrès d'una manera conscient, compassiva i serena. En tornar-nos conscients del que ens està passant, podem anar incorporant noves formes de resposta.

Els resultats d'aquests *descobriments* permeten posar-nos en pau amb nosaltres mateixos perquè fan possible comprendre'ns des de les nostres pròpies sensacions en lloc d'un marc teòric.

Les bases del treball de Keleman requereixen molta lentitud, concentració en les sensacions corporals i estar disposat a descobrir o redescobrir records de sensacions i emocions. Tot això té la gran recompensa de donar-nos compte de com el nostre propi cos, a través principalment de gestos de mans, va trobant noves *formes* de respondre a aquestes situacions d'estrès. Keleman va donar el nom de psicologia formativa a la seva manera d'explorar la relació entre el cos i la ment.

Alguns exemples pràctics de com comprendre la proposta explorativa de Keleman:

■ Ens asseiem en una cadira còmoda, de forma

simètrica i vertical, alhora que relaxada. Colloquem les nostres mans recolzades a les dues cames i comencem a tancar els punys lentament, cada vegada amb més força. De seguida començarem a notar sensacions de tensió que van de les mans als braços i les espatlles i, a poc a poc, aniran apareixent emocions o records de situacions viscudes, que podem anar observant des d'un ritme de respiració serè. Anem deixant anar els punys lentament, esperem uns instants i tornem a repetir el tancament amb força dels punys, observant les nostres sensacions. Repetim dues o tres vegades més fins que les sensacions que van arribant siguin cada cop més tranquil·les.

■ En la mateixa posició ara posarem el nostre focus en un objectiu que volem aconseguir o en una persona a qui ens volem apropar. Imaginem que *això* és allà davant dels nostres ulls i ens adonem com el nostre cos s'organitza per anar cap a *això*. Deixem que comenci el moviment i, a continuació, parem i observem el que passa. És possible que ens adonem que la nostra reacció automàtica és més impulsiva i potser menys adequada. Des d'aquesta pausa, deixem que apareguin noves formes d'apropament al nostre objectiu o la persona que tenim al davant.

Els resultats d'aquestes experiències són realment curiosos i ens permeten conèixer-nos una mica millor.

Us convido a explorar.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 26-04-2024 al 02-05-2024

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

L'economia et preocupa i si tens deutes vols liquidar-los per estar més tranquil. Et sents força inspirat i et poses a pensar en la manera de viure d'un talent artístic.

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

La conjunció Júpiter/Urà al teu signe es pot sentir especialment pel que fa a la percepció que tens del futur i voldràs alliberar-te del que ja no funciona a la teua vida.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Et pot costar dormir, però també tens moments de gran revelació i intuïció. Amb la parella podeu tenir diferents creences religioses/espirituals, però tot serà parlar-ho.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Molta energia a Casa XI i el futur pot canviar d'un moment a l'altre. Temps de canvis. Aparques una mica el teu costat emocional i prens decisions d'allò més pràctiques.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Si havies començat una relació, sembla que algunes diferències us posaran a prova. Pots tenir una oferta laboral inesperada i que t'obligaria a viure a un altre indret.

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

Hi ha assumptes molt personals que t'agradaria explicar a algú. La conjunció Júpiter/Urà a Casa IX pot propiciar un canvi d'estil de vida i una renovació de conviccions.

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

Pots recuperar uns diners que et deuen, rebre un premi de loteria o fins i tot haver de gestionar una herència. Si cerques parella, pot aparèixer una persona de signe Àries.

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

La conjunció Júpiter/Urà a Casa VII pot portar una nova parella que podria ser més jove que tu. Bon moment per promocionar un negoci o donar a conèixer les teves creacions.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Si a la feina hi havia mal ambient amb els companys o algun cap, entres en una etapa més tranquil·la. Període ideal per fer neteja a fons i desprendre't del que ja no uses.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

La conjunció Júpiter/Urà al sector afectiu pot inclinar a una nova manera de viure les relacions i ara potser prefereixes sentir-te més lliure, sense tants compromisos.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

La conjunció Júpiter i Urà pot haver-te deixat pensant en quin futur vols, però tot i que això suposa deixar llocs i persones enrere, continues amb els teus objectius.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Moment de tensió sexual amb una amigat, que no sabràs molt bé com resoldre. T'interessa aprendre un nou idioma. Pots fer una nova amistat amb algun dels teus veïns.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret i Valls

'Sangre en los labios'

De Rose Glass



Carn esquincada

Sangre en los labios de Rose Glass és una nova proposta dels estudis A24, la productora de moda que torna a confiar en la realitzadora anglesa Rose Glass després de la seva turbulenta pel·lícula *Saint Maud* (2019). Aquesta pel·lícula britànico-americana és una història coescrita per la mateixa directora i Weronika Tofiliska, que ens presenta Lou (Kristen Stewart), una jove que regenta un gimnàs, filla d'un pare estrofolari i amb aires de mafiós (Ed Harris) que porta un camp de tir, mentre una amiga lesbiana, Daisy (Anna Baryshnikov), vol sortir amb Lou de forma insistent.

Lou no suporta la violència del seu cunyat J.J. (Dave Franco), un maltractador que agredeix de forma habitual la seva germana, Beth (Jena Malone), mentre se sent atreta i s'enamora apassionadament d'una passavolant, Jacky (Katy M. O'Brian). Jacky acudeix al seu gimnàs a entrenar perquè vol participar en un

campionat de culturisme femení a Las Vegas després de trobar feina a l'empresa de bojós per les armes del pare de Lou. Però la relació romàntica de Lou i Jacky es veurà trasbalsada pel caràcter violent de Jacky després de provar el dopatge a iniciativa de Lou, ja que en un brot de fúria desfermada es prendrà la justícia pel seu compte contra J.J.

El temperament excessiu del relat connecta també amb un esvoranc en el desert que és una gran ferida oberta en el paisatge que amaga secrets inconfessables. El resultat és un esplèndid *thriller queer* tan tòrrid i calent com brut, untuós, enganxifós. El tractament d'aquesta història de venjança de violència salvatge pren un to visceral i estripat, amb ressons del cinema elèctric de Nicolas Winding Refn, pare de títols tan emblemàtics com *Drive* (2011). *Sangre en los labios* és una extrema i addictiva història de sang, suor i asteroides de carn musculada i esquincada.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



Oriol Broggi dirigeix 'Coralina, la serventa amorosa', al TAG

'Coralina, la serventa amorosa'. La Perla 29. Teatre Auditori de Granollers. Diumenge, 28 d'abril, 18h.

Aquesta producció de La Perla 29, dirigida per Oriol Broggi, es basa en l'obra de Carlo Goldoni. És una història amb un teixit enredat d'estratègies i complicacions que desencadenarà fervors amorosos, pactes amb notaris, complots entre el servei i molts objectius encreuats en una història apassionada que convertirà el teatre en un festa i un gran embolic.

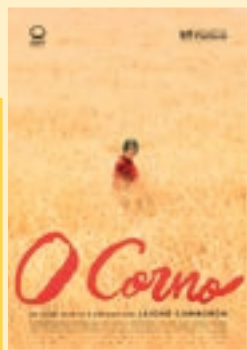


Albert Pla, al Cirvianum

'Os acordáis?', d'Albert Pla. Teatre Cirvianum, Torelló. Dissabte, 27 d'abril, 20.00h.

Amb *¿Os acordáis?* Albert Pla torna a l'escenari del Teatre Cirvianum amb un concert amb cançons pròpies que expliquen històries tràgiques i delirants, quotidianes i sorprenents, on la comèdia conviu amb la tragèdia al pur estil Pla.

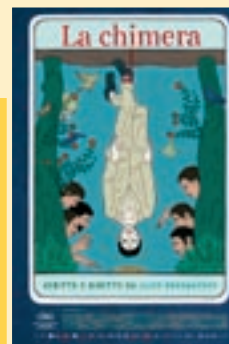
CINECLUB



'O Corno'

Espanya - Portugal, 2023. Dir.: Jaione Camborda. Illa d'Arousa, 1971. La María es guanya la vida mariscant i també és coneguda a la zona per ajudar altres dones durant els seus parts, amb especial dedicació i cura. Després d'un inesperat i tràgic succés, es veurà obligada a fugir a Portugal. Aquí comença per a ella una odissea, vital i femenina, en la seva recerca de llibertat. Camborda dirigeix un relat de supervivència amb un clar al·legat sobre el dret de la dona a decidir sobre el seu propi cos. La trama es desenvolupa amb pas ferm, segur i apostant per les el·lipsis, els silencis i el treball del fora de camp com a eines narratives. És la primera dona espanyola a guanyar la Conxa d'Or al Festival de Sant Sebastià.

CINECLUB VIC
Dimarts 30 d'abril
20h - VO en galleg i portuguès
Espai ETC



'La chimera'

Itàlia, 2023. Dir. Alice Rohrwacher. Drama, realisme màgic. Tots tenim una quimera, alguna cosa que desitgem fer, tenir, però que mai trobem. Per la banda de *tombaroli*, els lladres d'antigues tombes i jaciments arqueològics, la quimera és somiar a deixar de treballar i fer-se rics sense esforç. Per l'Arthur, la quimera s'assembla a Benjamin, la dona que va perdre. Amb l'objectiu de trobar-la, Arthur s'enfrontarà a l'invisible, indagarà per tot arreu, penetrarà a la terra, decidit a trobar la porta del més enllà del qual parlen els mites. En el seu atroc recorregut entre els vius i els morts, boscos i ciutats, festes i solituds, els destins dels personatges s'encreuen, tots buscant la seva quimera.

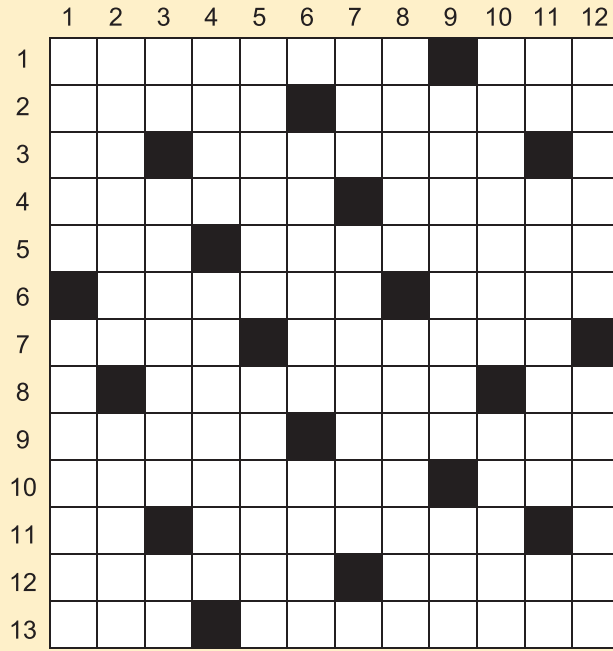
AC GRANOLLERS
Dissabte 27 - 20.30
Dilluns 29 - 19h
Cinema Edison

PASSATEMPS

MOTS ENCREUATS _ Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. No para de pensar i repensar com és que és tan maniàtic. Al mocador de l'Humbert Ubert Flaubert / 2. Sempre n'hi ha dos que enganxen més que ell. Com a valencià té una moral a prova de bomba / 3. No em ve, el vers. No farà mai un ram, un vegetal així. Es poleix el sou / 4. Destil·lat amb tota la intenció hidrocarbúrica. Els boscos que varen trasbalsar la Marsó / 5. La primera de les síl·labes. O va primer a molta distància o és un extret de l'article amb lletra més grossa / 6. Moneda romana que rendia de mala manera. T'estableixis, amb família i tot / 7. Fanal a la màniga del fanfarró. Camp de concentració de blat / 8. Posa fi a la pròpia vida. Gaudien com bojos quan ella treia la mala llet. Actives per actini / 9. El clàssic vedellet que surt a tots els fulletons. Vagarejava de pífia en pífia / 10. Realització de l'ideal ètic de l'invertit. Prou bàmbola per perdre la pilota / 11. Sortint de ciutat. És a les cames com al cor el coratge. L'eterna còpula / 12. Responsable universitària malpagada (per això tard o d'hora es morirà). Les noies de les Mamzelles / 13. El ruc de la Masella. Sofà ideal per jugar-hi a cartes.

VERTICALS: 1. Molts progress hi han acabat, fets uns monstres com aquests. Ofesa aprofitant sa absència / 2. Construïda com un lego de façana per restaurar. Murgues inherents al mètode Pilates / 3. Abracen en Segimon. Va descobrir Lleida ja fa molts anys. Gènova la vella / 4. Només se'l poden permetre els escaladors rics. Es refereix a la doctrina lògica (no pas ètica) del pensament / 5. Trastocada com una campana. Estovant roba a la fàbrica (i en silenci) / 6. Dòlar excarcerat. Terra



tan rara com el seu nom mateix. Tregui branques, lògicament cap amunt / 7. Estranyament afí. Perfil que comença com un silur i acaba com una tauleta. Ve sense ni cinc / 8. Peix de mirada hipnòtica. Netes de tot defecte físic (a les esquerres no se sap) / 9. Manar, i si pot ser a distància millor. Síntomes de glicòlisi / 10. Seguidor del poeta llatí nascut en un carrer de la Bonanova. Un rusc fet als cabells / 11. Ai, avui! Espatllar el motor en plena pujada. Article de pell / 12. Afusts fets malbé i precisament per això afortunats. Més petit que la camisa i alhora superior.

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: 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

Dificultat: difícil

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

QUADRE NUMÈRIC

8	-		+		5
+		+		+	
5	+	4	+	7	16
-		-		+	
	+		+	3	6
11		12		16	

SOPA DE LLETRES

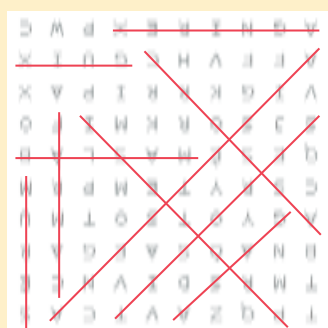
T	P	Q	Z	A	V	T	C	A	S
T	M	R	S	D	I	V	N	C	È
B	N	A	Ò	S	A	E	G	A	R
A	G	Y	O	T	S	O	T	M	U
C	S	R	Y	T	E	M	P	R	M
Q	E	S	È	M	A	S	L	À	B
S	T	S	O	R	K	M	T	F	O
V	I	G	K	R	R	I	P	A	X
A	F	F	V	H	C	G	U	I	X
A	G	N	I	R	E	X	P	W	C

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

- Anestèsia
- Bàlsam
- Crossa
- Fàrmac
- Gasa
- Guix
- Pròtesi
- Sèrum
- Tisores
- Xeringa

SOLUCIONS

		16	12	11	
6	3	+	1	+	2
		+	-	-	
16		+	4	+	5
		+		+	
5	6	+	9	-	8



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

Dificultat: molt fàcil

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

Dificultat: difícil

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