



EL

**ECONOMIA** ■

Algunes novetats a tenir en compte a l'hora de fer la declaració de la renda

**NARRATIVA** ■

Novetats editorials de Michel Desmurget, Mercè Oliva i Jordi Balló o Montserrat Vayreda

# MAGAZÍN

Núm. 328

Dijous, 9 de maig de 2024

## ADRIÀ FORTET

“No es pot entendre el que passa entre Israel i Palestina sense el context històric i el marc”



ALBERT LLIMÓS

## ENTREVISTA



# ADRIÀ FORTET

**“La solució de dos estats d’Israel i Palestina és l’única per la qual val la pena apostar”**

**L'historiador Joan B. Culla, que va morir el passat mes de novembre, va publicar fa vint anys el llibre 'Israel, el somni i la tragèdia'. Una obra de referència per entendre la història de l'estat d'Israel i el complexíssim context de l'Orient Mitjà. Culla creia que el llibre s'havia d'actualitzar, i va treballar-hi al costat d'Adrià Fortet (Terrassa, 1994), doctor en Història Comparada i investigador de la Universitat Autònoma de Barcelona. Al final del procés, va esclatar el nou conflicte entre Israel i Palestina, que el fa encara més actual i necessari.**

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

**Vostè es posa les mans al cap molt sovint, quan sent com tots opinem sense gaire fonament d'un tema que al llibre necessiten set-centes pàgines per explicar?**

És lògic que una cosa relativament llunyana no ens arribi amb el mateix coneixement que altres notícies que passen més a prop. Però és bo que hi hagi un interès, i que aquest conflicte (i en general, totes les informacions internacionals) desperti interès. Per això també hi som els especialistes, per explicar i aprofundir-hi.

**El professor Joan B. Culla considerava necessari posar al dia aquest llibre? Van treballar-hi plegats?**

Vaig treballar amb ell, que havia estat el meu mestre, des de l'any 2017. Moltes vegades m'havia dit que aquest llibre l'havíem d'actualitzar i finalment vam tenir una proposta editorial per fer-ho. La idea era treballar-hi a quatre mans i presentar-lo conjuntament, però al final la seva malaltia es va accelerar molt i aquest haurà estat el seu llibre pòstum.

**Podem explicar-nos el que està passant ara a Gaza sense fer una mirada de conjunt a tota la regió i una mirada enrere en el temps, gairebé a tot el segle XX?**

No, no podem fer-ho. Necessitem context. Per entendre-ho és important la qüestió històrica, saber el que ha passat abans. I també

ampliar el marc, perquè aquest no és només un conflicte entre Israel i Hamas. Hi interacciona el Líban amb Hezbollah, el Iemen amb les milícies hutis... i l'Iran, i l'Aràbia Saudita, i també Turquia. Hem de tenir al cap el mapa sencer de la regió.

**El setembre de l'any passat va fer 30 anys dels acords d'Oslo. Els de més edat recordaran Yitzhak Rabin, primer ministre d'Israel, i Yasser Arafat, líder de l'Organització per a l'Alliberament de Palestina, donant-se la mà davant del llavors president dels Estats Units, Bill Clinton. Semblava la fi del conflicte, però ara estem pitjor...**

Efectivament. Va ser vist per molts com el final del conflicte, quan hi havia molts temes que quedaven pendents. Els acords d'Oslo de 1993 fixaven un recorregut per a l'establiment d'un Estat palestí i un recorregut provisional perquè la situació es pacifiqués. I a partir d'aquí, assolir un acord definitiu. Però els grans temes en els quals no hi havia acord –la divisió de Jerusalem, les fronteres definitives de l'Estat palestí o el destí dels refugiats palestins– es van posposar. Es deixaven per a més endavant, per quan les coses s'haguessin calmat. Però els problemes van continuar igual de vius, sense resoldre's, i això va portar al fracàs del procés d'Oslo i una nova *intifada*, la segona.

**Ja es diu al llibre que l'extrema dreta i la dreta nacionalista israeliana eren enemigues**

**“Aquest no és només un conflicte entre Israel i Hamas. Hi interacciona el Líban amb Hezbollah, el Iemen amb els hutis... i l'Iran, i l'Aràbia Saudita, i Turquia. Hem de pensar en el mapa sencer de la regió”**

dels acords d'Oslo. Una persona sorgida de les seves files va assassinar el *premier* Rabin. L'origen d'on som actualment, ve d'aquest magnicidi?

Era un símptoma de com les coses s'havien polaritzat a Israel. Les coses a Israel estaven molt polaritzades llavors i encara ho estan més avui. Però el problema principal va ser el dels refugiats.

És a dir, tota la població palestina que s'havia vist forçada a desplaçar-se (ja des dels anys 40 del segle passat) cap a l'actual territori de Gaza, entre d'altres llocs?

Entre els anys 1947 i 1949, amb la proclamació de l'Estat d'Israel i la primera guerra àrabo-israeliana, uns 750.000 palestins que hi vivien són desplaçats. Han d'abandonar casa seva i s'instal·len a Gaza i Cisjordània. I també al Líban, a Síria, a Jordània i Egipte. En aquests territoris s'hi erigeixen camps de refugiats (que no són simples tendes de campanya sinó assentaments amb edificis) i la posició àrab, en general, és la de mantenir-los en aquesta condició i no concedir-los ciutadania perquè el greuge no s'oblidi. Que continuï ben present i un dia puguin recuperar casa seva. Quan s'arriba a Oslo, la idea és fer dos estats per dos pobles: un de jueu i un d'àrab. Israel diu que els refugiats palestins, que amb el temps s'han convertit en cinc milions, han de tornar al costat àrab perquè son àrabs. Perquè si no, el seu estat no seria jueu, sinó mig àrab i mig jueu. Els palestins, per la seva banda, reconeixien l'Estat jueu però creien que els refugiats havien de poder tornar a casa seva.

**I al final, les diferències no es van resoldre. L'estabilitat provisional no es va poder convertir en definitiva?**

Les condicions mínimes que els palestins creien que obtindrien no es compleixen, i per a ells és una decepció. Pel costat israelià, tampoc arriba el que esperaven: seguretat. Hi ha atemptats suïcides, alguns d'ells molt aparatosos, que generen un xoc en la societat.

**Aquesta societat israeliana s'ha radicalitzat? Des de llavors cap aquí gairebé tots els primers ministres són de la dreta, excepte un breu parèntesi laborista amb Ehud Barak. Han governat els més durs?**

Això també s'explica per un canvi demogràfic. L'elit política israeliana que havia governat l'Estat en els seus trenta primers anys (i encara amb una presència important als anys 90) era de tall socialista o socialdemòcrata, volia un encaix del país en el model de democràcia liberal europea o americana. Però després la tendència és a votar més a la dreta, i en això influeix la segona *intifada*. En la primera *intifada*, la revolta palestina del 1987, la lectura que fa una part de la societat israeliana és que s'ha produït perquè no els donaven drets polítics, perquè els tenien sotmesos en els territoris ocupats... per això accepten la solució dels dos estats. Però amb la segona, la de l'any 2000, pensaran que han estat disposats a fer moltes concessions (fins i tot partit Jerusalem!) i tot i això se'ls han llançat atacs molt violents. O sigui, “no volen un Estat seu, sinó des-



**“L'elit política israeliana que havia governat l'estat en els seus primers trenta anys (i encara present fins als anys 90) era de tall socialista. Després de la segona 'intifada', l'any 2000, hi va haver un canvi de mentalitat”**

truir el nostre”. I això ha portat a un canvi de mentalitat i una dretanització.

**Anem fins al moment actual. L'atac de Hamas del dia 7 d'octubre passat s'ha d'entendre, com diuen vostès al llibre, en el context que Israel estava a punt d'establir relacions diplomàtiques amb un gran actor de la regió com és l'Aràbia Saudita?**

Sens dubte. Per a l'Iran, Hamas, Hezbollah i els grups que hi estan associats, una normalització de relacions entre Israel i l'Aràbia Saudita hauria estat una notícia pessima per als seus interessos a la regió. L'atac del 7 d'octubre no és només això, però és també una manera d'evitar que aquest acord fructifiqui.

**Què hauria canviat un acord com aquest?**

Israel no disposa de gaire relacions a la regió, està força aïllat. Sí que en té amb Egipte, a partir del procés de devolució de la península del Sinaí de finals dels anys 70. I amb Jordània, l'únic fruit durador dels acords d'Oslo. Però fora d'això hi ha una hostilitat amb el món àrabo-musulmà. Netanyahu té la percepció que, com que l'Iran és un enemic existencial per a Israel però és també una amenaça per a l'Aràbia Saudita, ell podrà arribar a un acord amb aquest país. Israel, l'exèrcit més potent de l'Orient Mitjà, a canvi de la normalització de relacions i del reconeixement mutu de fronteres, proporcionarà a l'Aràbia Saudita protecció contra l'Iran, que és el rival comú.

**Perquè a vegades des d'aquí posem l'Iran al mateix sac que els països àrabs... i no és així.**

L'Iran entén que l'Aràbia Saudita i els règims que hi estan vinculats són supeditats a Occident

i col·laboracionistes, i no segueixen el veritable islam. Ells aspiren a ser la potència hegemònica que guii el món islàmic cap a una realitat obertament antioccidental. No oblidem tampoc que els iranians són musulmans xiïtes, només un 10 per cent del conjunt dels musulmans. I són perses, no àrabs. Els iranians entenen que per poder superar aquests dos recels que els juguen en contra, la gran solució és convertir-se en els abanderats de la causa palestina, que és la que més passions desperta en el món àrabo-musulmà, des del Marroc fins a Indonèsia. L'Iran comença a armar milícies al voltant d'Israel: al Líban, a Palestina, a Síria... Els israelians els veuen com una amenaça estratègica. I els saudites també saben que l'Iran els vol reemplaçar pel fet de ser uns còmplices del món occidental. És aquí quan es trama una aliança, tot i que el règim saudita és conscient que la seva opinió pública en recela. Per això els últims anys deixen que siguin primer els emirats, com Bahrein, els que facin el pas de normalitzar relacions amb Israel... i a veure què passa. El setembre de 2023, decideixen fer-lo ells. Però llavors es produeix l'atac de Hamas.

**No és creïble que aquell atac es produís sense que l'Iran ho sabés. Quin missatge volien donar?**

El missatge que, en el fons, es dona amb l'atac del dia 7 d'octubre és que si Israel no és capaç de defensar-se a ell mateix, menys defensarà altres països com l'Aràbia Saudita. Israel ara necessita demostrar que això és mentida, que sí que pot defensar-se. Que els van agafar per sorpresa, però que poden derrotar Hamas. Per això l'aspiració de Netanyahu és acabar amb ells, en el sentit que ja no siguin la força governant a Gaza després de la guerra. Si són desallotjats del poder, a la regió es llogirà com una victòria israeliana. Però si malgrat els milers de morts i la destrucció continuen controlant el territori, es veurà com el seu fracàs. L'Aràbia Saudita buscarà la normalització amb l'Iran amb la Xina com a mitjancera. I es produirà un desplaçament progressiu dels saudites i dels països del seu entorn (els Emirats, Kuwait, Bahrein o fins i tot Egipte) de l'òrbita dels Estats Units a la de la Xina. Dels petrodòlars als *petroiuans*. I és per aquesta raó que ningú no vol cedir, un alto el foc s'està fent impossible i la destrucció a Gaza no té aturador. Qui més pateix amb això són els més febles, la població civil que està damunt del terreny.

**La solució dels dos estats, un d'israelià i un de palestí, amb separació de les respectives poblacions, encara és possible? Amb el disseminat de colònies jueves a Cisjordània?**

La solució dels dos estats no és fàcil. I de fet, és més difícil que mai. I no hi ajuda la divisió a la comunitat internacional, que si tingués una postura més unificada seria més fàcil imposar a les dues parts una solució, plantejar un arranjament. Però amb una comunitat que viu un conflicte entre l'ordre neoliberal liderat pels Estats Units i aquestes tres potències que són la Xina, Rússia i l'Iran, molt diferents entre elles però unides per l'objectiu d'acabar amb l'hegemonia americana, ningú és procliu a arribar a un acord. Ara bé, cal dir una cosa: la solució dels dos estats és l'única justa i viable des d'un punt de vista moral i de justícia. La idea que després de cent anys de violència i destrucció (de les quals els fets de l'octubre passat són només la cirereta del pastís) pugui haver-hi una coexistència pacífica en un mateix estat entre les dues comunitats és il·lusori i utòpic. L'única alternativa als dos estats és que una de les parts desplaci i humiliï l'altra, que acabi amb la seva presència a la zona... una solució horrorosa des del punt de vista dels drets humans, de la justícia social, de la pau i dels valors que volem transmetre. Quan tenim dos pobles, com és el cas, que ambdós tenen motius per argumentar que aquella terra els pertany, i que tenen raons ideològiques i històriques per voler viure allà, l'única solució justa és partir el territori. Una part per als uns i una per als altres. Encara que sigui difícil i que hagi fracassat en el passat, és l'única per la qual val la pena apostar.

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## Un dia certament important

No sembla haver-hi grans passions respecte de les eleccions de diumenge. Encara que alguns sectors de la política sembla que volen recuperar les excitacions de fa uns anys, les coses han canviat o, més ben dit, la societat catalana s'ha atipat de tanta èpica i de tan poca gestió política dels afers reals. L'estat d'ànim del país és un de molt diferent del 2017. Sortosament. Hi ha una polaritat central que té a veure amb si es reitera en utopies poc creïbles o bé girem pàgina, de manera tranquil·la i sense rancúnies, i invertim a millorar la convivència, la cohesió i una saludable noció de pluralitat, que Catalunya som tots. Sembla clar que va per davant en les expectatives aquesta cultura de refer el país i evitar sacsejades que no han portat enlloc. Al costat del duel central hi ha el factor ERC, que malda per no quedar excessivament castigada pel poc govern exercit i per haver-se quedat sols en un mig camí entre el somni èpic excloent i la *realpolitik*. En política hi ha un principi que no sol fallar: quan vols abastar posicions contradictòries o massa allunyades, acabes per no convèncer a ningú.

I que passarà a partir del 12-M? Aquesta és la gran pregunta. El guanyador, Illa diuen les enquestes, necessitarà bastir una majoria que requerirà d'una certa transversalitat. Aquí la lògica sembla un acord que passi pels Comuns i Esquerra. El dubte, però, és si els republicans, que seran pressionats per terra, mar i aire perquè no es moguin de l'àmbit de la *unitat inde-*

*pendentista*, es pleguin justament amb aquells que durant els darrers tres anys els han deixat sols i els hi ha dit de tot. Repetir eleccions perquè cap *bloc* tingui majoria és la temptació de Junts, ja que en una segona volta aconseguiria concentrar més el vot darrere les seves sigles. Repetició significa que les opcions no dominants són laminades pel pragmatisme de l'electorat. ERC haurà de triar entre renovar-se estant

*En un context de falta d'expectatives i massa temps amb discursos identitaris, hem incubat l'ou de la serp del relativisme moral i de la postdemocràcia*

al govern de la Generalitat i l'Ajuntament de Barcelona, encara que sigui de manera subordinada però disposant de mitjans i visibilitat pública, o bé fora de les institucions i tornant a la *casa del pare*, amb les temptacions caïnites que aquestes situacions acostumen a generar. Depèn de l'opció que triïn podrien tornar a la irrellevància d'antany, tota vegada que Junts una vegada alliberats del seu cap de llista (i de la seva invisible segona) tornaran a la senda de la política convergent. Voldria equivocar-me, però els guardians de les essències

actuals dels republicans els poden fer apostar pel suïcidi polític.

Hi ha un tercer aspecte en el repte polític d'aquest diumenge, i que ben segur que se'n parlarà molt, i serà el gran (sempre excessiu) suport que tindrà l'extrema dreta. Vox ja té una representació notable en aquesta legislatura (gairebé un 8%), però ara emergirà un vot xenòfob de signe independentista, que ja hi era, però que quedava confós en opcions no identificades com a tals. A molts els ha agradat consolar-se creient que el fenomen d'explosió de la nova extrema dreta no es donava a Catalunya o bé només de manera residual en formes dites espanyolistes. Lluny de la realitat. Sigui en versió verda o quadribarrada, la nova extrema dreta tindrà segur un 15% del vot, i si s'analitza bé pot acostar-se al 20%. Es detecta com aquest missatge de *rebel·lió conservadora* cala no tant en la gent més rànica, sinó entre una joventut des-nortada i a la qual no se li ha proporcionat cap saber ni sentit històric del que representa el feixisme. Serà una expressió que barreja malestar, falta d'expectatives, frivolidat i ignorància. Un problema gran i profund. En un context de falta d'expectatives de futur i massa temps amb discursos identitaris, hem incubat l'ou de la serp del relativisme moral i de la postdemocràcia. Aniria bé que de diumenge en sortís un govern, segurament transversal, que estigui a l'altura dels problemes i reptes que tenim plantejats. I no són pocs.

tim insegurs i ens protegim els genitals si temem una agressió (encara que no sigui física). Ens pessiguem la barbeta quan estem indecisos o pensatius i posem les mans sobre els malucs, cames separades, per mostrar que estem a punt per entomar el que vingui. Ens protegim darrere d'un full de paper per sentir-nos més segurs i premem els punys i les dents per contenir la ràbia.

Aquests dies de precampanyes i campanyes electorals, si sou dels qui segueixen les declaracions, promeses i estirabots dels candidats, fixeu-vos no tan sols en el que diuen, sinó també com ho diuen: com seuen, com posen els braços i mans, com s'aferren als faristols, com saluden, com encaixen les mans, com miren els interlocutors... La gestualitat és més difícil d'educar i de controlar que el contingut dels discursos i, per tant, és més sincera. Si estem atents, doncs, és possible que captem missatges més veraçs en els gestos que no pas en les paraules amb què ens intentaran encolomar sopars de duro.



Llorenç Capdevila

DE REÜLL

## Gestos

Els gestos ens delaten. Per més que intentem dissimular, sempre hi ha un moviment de mans, una postura adoptada inconscientment o una mirada fugaç que acabarà per descobrir, davant l'espectador atent i perspicaç, algun ple recòndit de la nostra ànima. Hi ha gestos que ens obliguem a fer per mostrar les nostres intencions: les reverències institucionals, el postureig dels *selfies* o una encaixada de mans quan ens presenten algú. Les encaixades de mans mereixen, de fet, un capítol específic en els estudis sobre comunicació no verbal, perquè revelen una quantitat d'informació que sovint valdria la pena de recollir i descodificar: hi ha qui presenta la mà morta, com si fos un peix bullit, i espera que l'hi estrenyis però no gaire; hi ha qui encaixa amb fermesa, projectant el braç de dalt cap a baix, prement amb ímpetu i, fins i tot, reforçant el gest amb les seves, per

mostrar seguretat, autoritat i domini de la situació; hi ha qui mira als ulls i hi ha qui mira cap a una altra banda mentre fa el gest d'encaixar, com si no anés amb ell; hi ha qui es llança a fer dos petons i hi ha qui, quan s'hi troba, tira el cap enrere en aquell gest reflex que es coneix com "fer la cobra"; etc.

No podem deixar de banda, tanmateix, aquells gestos que fa el nostre cos sense que en siguem del tot conscients. Gestos instintius, poc o molt incontrolables, que comuniquen més enllà del que d'entrada voldríem transmetre. Ens mig tapem la boca quan pel cap ens ronda una mentida i creuem els braços per construir una barrera amb l'interlocutor. Mostrem els palmells de les mans quan som sincers i posem la punta dels peus cap al costat quan voldríem fugir d'algun pesat que ens està inflant el cap. Ens gratem el coll quan ens sen-

## LLIBRES

### NOTES DE LECTURA

Pere Martí i Bertran

# Més que un divertiment poètic

José Luis Bartolomé (Areny de Noguera, 1954) és un intel·lectual polifacètic, que ha cultivat l'assaig, la novel·la i la poesia, sempre amb uns tocs d'ironia que el caracteritzen, sempre per plaer, buscant "divertiments de lletraferit" (pàg. 11).

La poesia, com és prou conegut, va patir una transformació extraordinària, tant formal com de continguts, amb l'esclat de les avantguardes de començament del segle XX: "Poemes d'atzar", "poemes visuals", "poesia automàtica", "poemes objecte", etc.

Bartolomé m'ha descobert una nova branca, o un nou subgènere si ho preferiu, de la poesia, de la qual no havia sentit a parlar mai, potser perquè és molt més arrelada a la cultura anglosaxona, per molt que tingui orígens clàssics, com explica el mateix Bartolomé al preludi d'un volum anterior, titulat *100 Centos* (2023). Em refereixo als anomenats "poemes patchwork", "poemes de reciclatge"... o, també, "centos" (nom triat i preferit per l'autor) o "centons", segons l'IEC, que els defineix com a "obra literària o musical feta de fragments de diferents autors o de diferents obres d'un mateix autor".

*LXX Centos* és això, un conjunt de setanta poemes, més tres endreces (a V. Català, a C. Arderiu i T. Pàmies, i a

I-C. Simó) i una propina (el poema "Contes des de la presó", "que vol ser una estrofa reivindicativa del dret del poble català a decidir el seu futur" –pàg. 10–), escrits a partir de... Compte, perquè Bartolomé, que és un enjogassat i un experimentador, no els ha pas escrit a partir de versos d'altres poetes, com marcaria la tradició, sinó a partir de títols d'autors catalans, sobretot de novel·les, però també d'algunes obres teatrals i fins i tot d'algun assaig.

Bartolomé podem dir que ja hi tenia la mà trencada, en això dels poemes *patchwork* (sempre a la seva manera, que quedi clar), perquè els havia

experimentat amb els seus alumnes i n'havia publicat dos reculls en anglès, basats en títols de pel·lícules (*Who Pays The Ferryman?* –2004– i *Distant Voices, Still Lives* –2016–) i un en castellà, el ja esmentat *100 Centos*, basat en títols d'obres literàries, sobretot de novel·les, castellanes o traduïdes al castellà.

Gaudiu d'aquest divertiment que us depararà sorpreses agradables, perquè és sorprenent el que aconsegueix Bartolomé ajuntant títols d'obres literàries i creant aquests setanta-quatre poemes.



#### LXX CENTOS

Autor: J. L. Bartolomé  
 Editorial: Autoedició  
 Lloc i any d'edició: Sant Adrià de Besòs, 2024  
 Nombre de pàg.: 88

## NOVETATS EDITORIALS



**'El meu primer llibre porno'**  
 Diversos autors / Males Herbes

"Són tots aquells relats que la teva tieta no vol que llegis, però que té al primer calaix de la tauleta de nit... i és que no estem parlant d'èrotica, oju! Estem parlant de porno." Aquest fragment del pròleg de Noa Noguerol resumeix molt bé l'esperit d'aquest recull de relats que aplega noms com els de Max Besora, Irene Pujadas, Borja Bagunyà, Jordi Masó o Glòria de Castro.

**'Feu-los llegir!'**  
 Michel Desmurget!  
 Ed. 62

Michel Desmurget, doctor en Neurociència i respectada veu científica a França, ha alertat sovint del perill de les pantalles per als cervells en formació. Aquí fa un al·legat en favor de la lectura dels llibres, però no vista com una pràctica elitista sinó com un plaer. La lectura com a forma de modelar la intel·ligència, la lectura com a "millor antídote contra la idiotització de la ment".

**'La imatge incessant'**  
 Jordi Balló / Mercè Oliva  
 Llibres Anagrama

I dels llibres a les imatges. Un assaig sobre les imatges televisives, l'audiovisual d'entreteniment. Quin és l'entramat de regles que hi ha al darrere de cada gènere? De la telerealtat, dels concursos, de les sèries o també dels debats que s'encenen a les xarxes socials. I a partir d'aquí, arriben a un altre nivell de reflexió. Sobre com es treballa en aquesta cultura, la cultura de la fama.

**'Els pobles de l'Empordà'**  
 Montserrat Vayreda  
 Brau Ed.

Entre els aniversaris d'aquest any no hauria de passar desapercebut el centenari del naixement de l'escriptora empordanesa Montserrat Vayreda. Per commemorar-lo, es publica aquest recull amb els poemes que Vayreda va escriure sobre cada un dels pobles de l'Empordà, retrat del seu paisatge físic i humà. Vayreda va ser, amb la seva obra, una de les creadores del mite empordanès.

**'La bèstia de Montserrat'**  
 Elisenda Solsona / Oriol Malet  
 Ed. Paper d'Estrassa

És veritat o no que cada 11 d'agost es poden veure llums estranys sobre la muntanya de Montserrat? Veritat o no, potser ho sabreu en aquest llibre, fruit de la imaginació d'Elisenda Solsona i il·lustrat per Oriol Malet. L'Oliva, el Marc, el Pau i l'Agnes són quatre joves d'Olesa de Montserrat que decidiran investigar pel seu compte què ha passat amb els presumptes ovnis.

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

328


 CONSORCI PER A LA  
NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

## El català amb tots els sentits I

*Escoltar o sentir? M'escoltes o em sents?*

Aquesta confusió de significat és un dels fenòmens més curiosos de la interferència del castellà. D'entrada, tots dos verbs són adequats, però no són intercanviables en tots els contextos. Tot i tenir matisos de significat diferents, la distinció entre els diferents usos dels dos verbs sovint es fa malament: "No et sento!" o "No t'escolto!". Parlem de sons o de sorolls.

*Escoltar* significa fer atenció (a allò que diu algú), aplicar l'orella a oir (quelcom). Representa una acció voluntària i hi ha voluntat de percebre el so. Només escoltarem si volem escoltar. *Sentir* és percebre per mitjà dels sentits, percebre sons de manera gairebé accidental, involuntària. Sentim sense intenció de sentir. Així doncs, la diferència entre els dos significats és la intencionalitat de la persona oient.

Frases com: "Crida més fort que no t'escolto", "Vaig escoltar crits al pis del costat" són inadequades. Hauria de ser: "Crida més fort que no et sento" i "Vaig sentir crits al pis del costat". Tampoc podem dir: "He escoltat un soroll, un crit, un cop de porta...", perquè són sons que rebem, sovint inesperadament, a les orelles.

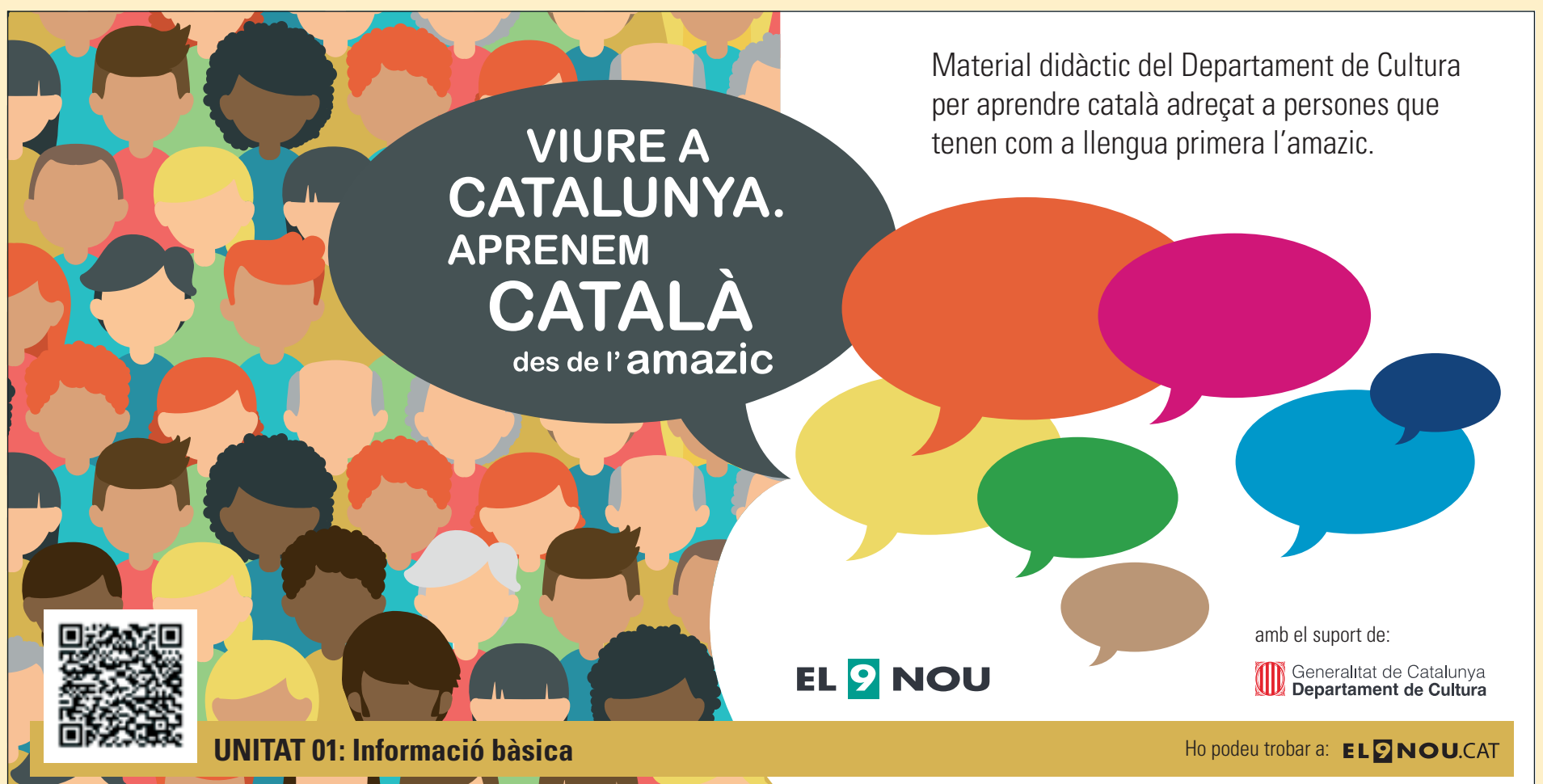
Per tant, quan diem: "Que no em sents?", "Per què no m'escoltes?", "No sento res", "Calla i escolta!", la intenció de l'interlocutor és molt diferent.



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



Material didàctic del Departament de Cultura per aprendre català adreçat a persones que tenen com a llengua primera l'amazic.

**VIURE A CATALUNYA. APRENEM CATALÀ**  
des de l'amazic

amb el suport de:  
Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura

**EL 9 NOU**

Ho podeu trobar a: **EL9NOU.CAT**

**UNITAT 01: Informació bàsica**

## MÚSICA

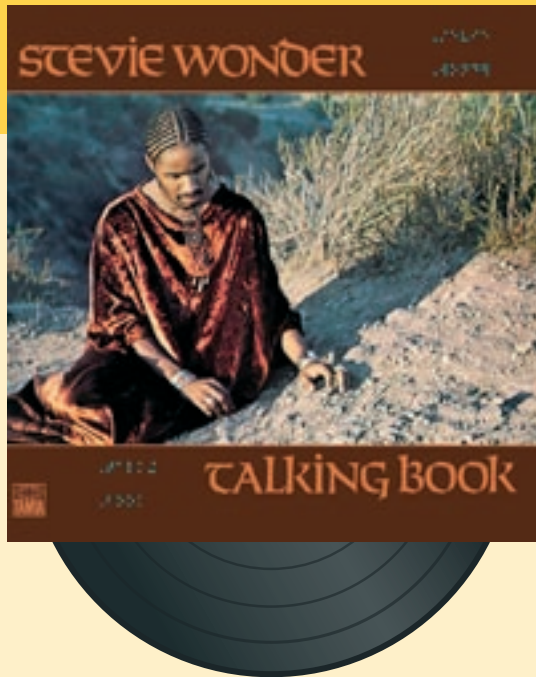
### EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

#### STEVIE WONDER 'Talking Book'

Motown, 1972

Stevie Wonder va gravar el primer disc el 1962, quan tenia 12 anys, i aleshores es feia dir Little Stevie. El petit Stevie, un nen prodigi. Deu anys i una quinzena de discos després, sortia aquest *Talking Book* que el va col·locar definitivament entre els grans del soul de tots els temps, potser el més gran. La majoria de les cançons són d'amor, però n'hi ha alguna de reivindicativa, com "Big Brother", on critica els polítics que només se'n recorden de la classe baixa quan han d'aconseguir l'únic que realment necessiten: vots. Però les gran cançons són d'amor. El disc s'obre amb "You Are the Sunshine of My Life", reinventant el seu so marca de la casa i creant una de les versions més originals de la música soul fins llavors, amb la incorporació de l'electrònica, però sense exagerar. L'altre tema destacat del disc és "Superstition", una explosió de música funk



excepcional. Aquestes dues cançons van triomfar a totes les llistes com a *singles*. Però la resta de material és gairebé tan bo, com "You and I", una balada punyent amb el piano com a protagonista, que toca ell. O "Maybe Your Baby", que es podria qualificar ben bé de rock psicodèlic. Entre els músics destaquen poderosament tres grans guitarristes: Ray Parker Jr., Buzzy Feton i, per sobre de tot, Jeff Beck, un dels grans guitarristes de tots els temps. Si hi ha algú que no ho sap, Stevie Wonder és cec de naixement.

### NOTES

#### El bateria d'Els Pets, Joan Reig, prepara el tercer disc sol

Aquest 2024 Els Pets fan vacances. Bé, el 29 de juliol faran un concert a Pollença però serà l'única ocasió en què Lluís Gavaldà, Falin Cáceres i Joan Reig pujaran junts a dalt de l'escenari. L'any passat van acabar la gira de 1963, el seu darrer disc, i ja van avançar que durant el 2024 s'aturarien per tornar el 2025 amb una gira que els servirà per celebrar els 40 anys de trajectòria. Que no hi hagi Pets, però, no vol dir que els seus membres s'hagin quedat amb els braços creuats. Lluís Gavaldà està tot l'any fent concerts a duet amb Joan-Pau Chavez, el teclista que té la banda de Constantí des de ja fa uns anys. Junts, fins i tot han publicat un parell de temes inèdits. I aquesta passada setmana el bateria Joan Reig ha publicat "Volia volar", el primer avançament del que serà el seu tercer àlbum en solitari. Aviat farà tres anys de la sortida de



*Bagatzem*, el segon disc de Reig on recollia poemes i cançons que orbitaven al voltant del concepte de pèrdua. Ara hi torna amb una nova peça on

ell mateix afirma que "circula per carreteres secundàries lluny del trànsit de les autopistes, sense presses i aturant-se als racons de l'ànima per continuar el camí". A "Volia volar", on Reig també canta (i toca la bateria), parla d'una fugida endavant i de deixar-ho tot "per començar de nou" a ritme de country i rock sureny. Durant l'any Reig anirà publicant altres *singles* fins a completar un àlbum sencer que s'editarà físicament "al final del viatge". I quan acabarà el viatge? Doncs de moment no hi ha calendaris fixats. A l'edat que tenen ara Gavaldà i Reig les urgències ja s'han acabat. Les piles, però, continuen carregades. Que duri.

### EL TEST

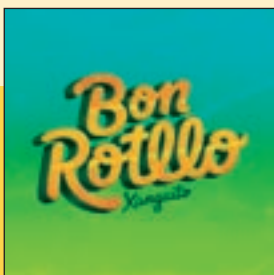
#### Ricard Muné Ballús

**Primer instrument que vas aprendre a tocar.** La guitarra. **Primer grup/coral del qual vas formar part.** Rikiman & Ballús d'Aigua, un grup de punk acústic. **Primer concert en directe?** Al bar Brindis de Manlleu fent de teloner. **Primer disc que et vas comprar?** *The Decline* de NOFX. **Quants discos tens aproximadament?** Pocs. Uns 60 discos. **Salva'n tres.** *Son de Retirada!*, qualsevol de Hot Water Music i *Is Reinventing Axl Rose* d'Against Me! **Grups o músics de capçalera.** NOFX, Sepultura, More Than Life. **Un concert (com a públic) per recordar.** I'M i Against Me! a Vitòria, al País Basc, el 2014.



## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



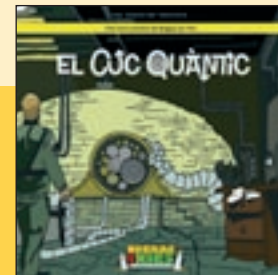
#### XANGUITO 'Bon rotllo'

Al segle passat hi havia un grup a les Illes que es deia Ossifar i que ho petava. Una espècie de La Trinca amb unes cançons *catxondes* que, per sobre de tot, encomanaven bon rotllo. Doncs els Ossifar del segle XXI podrien ser Xanguito, un grup també de les Illes que acaba de treure el quart disc d'estudi amb deu cançons plenes de positivisme. Sense gaires manies fusionen estils com indie, pop, reggaeton o electrònica i expliquen coses tan banals com que aparcar a Palma és un calvari ("Fent voltes per Palma"). Ah! I en aquest tema hi col·labora Tomeu Penya.



#### PEP DE LA TONA 'El temps de la calor'

Ja avisem que el nom no fa la cosa. En Pep de la Tona no és de Tona sinó que és del País Valencià i es diu Josep Nadal. És un músic amb un llarg currículum que arrenca al segle passat amb Vertigen i que va fer el cim sobretot amb La Gossa Sorda. Últimament, però, s'havia allunyat de la música ja que durant vuit anys es va dedicar a la política i va ser diputat de Compromís. Ara, desenganyat (o no), ha deixat la tasca pública i ha tornat a la música encapçalant un nou projecte: Pep de la Tona. El seu primer disc és un bon exercici de cançó d'autor propera i sincera.



#### REGGAE PER XICS 'El cuc quàntic'

Amb una portada que sembla extreta d'un àlbum de Tintin, els Reggae per Xics tornen a la càrrega amb el que és ja el seu sisè disc. Aquesta vegada es proposen viatjar en el temps i ho fan, com sempre i com diu el seu nom, a ritme de reggae. L'àlbum inclou tretze temes, una desena són propis i tres són pescats del cançoner popular català adaptats amb ritmes jamaicans. En aquesta nova etapa, a la banda hi ha hagut canvis i els germans Eduard i Francesc Polls han abandonat el vaixell. La navegació, però, continua.

## ECONOMIA

Jaume Carles / Economista, gestor administratiu i assessor fiscal @grup\_carles

# Novetats de la renda 2023



valor de venda. També hi ha un límit màxim de 20.000 euros en la base aplicable. La deducció és del 15% de la inversió, la qual cosa suposa un topall màxim de deducció de 3.000 euros. També està en vigor per a l'actual exercici de 2024 i la deducció també s'aplica a les inversions fetes per a punts de recàrrega.

El passat 3 d'abril va arrencar aquesta campanya per retre comptes amb Hisenda de les nostres obligacions fiscals respecte a la renda i el patrimoni de l'exercici 2023. No hi ha novetats en el termini per presentar les declaracions, que conclourà el dilluns dia 1 de juliol. Si el resultat és a ingressar i es vol fer amb domiciliació bancària, l'últim dia serà el 26 de juny. Com cada any, es podrà ingressar fraccionadament amb els percentatges i terminis habituals (el 60% al venciment de presentació de la declaració i el 40% el 5 de novembre).

Seguim amb els mínims personals i familiars congelats des de fa anys, de manera que la incidència de la inflació que afecta totes les butxaques continuarà suposant una pujada encoberta d'aquest tribut de manera generalitzada. Sí que s'ha ajustat per a l'exercici 2024 el que es podria considerar com a "mínim exempt" en el cas de rendiments del treball que s'ha fixat en 15.875 euros d'acord amb la pujada del salari mínim interprofessional. Algunes comunitats autònomes han retocat a la baixa la tarifa sobre la qual poden incidir, encara que tampoc suposen rebaixes significatives. També s'estableixen, per part d'algunes comunitats autònomes, noves deduccions que es poden aplicar a la seva quota autonòmica.

Pel que fa a noves deduccions estatals, destaquem únicament les bonificacions per a l'adquisició de vehicle elèctric nou, aplicable a les compres efectuades a partir del 30 de juny de 2023 per adquirir vehicles d'aquest tipus amb determinats límits de

És molt probable que en aquesta declaració més contribuents s'hagin d'acollir a les deduccions per obres de millora de l'eficiència energètica en habitatges, que va introduir el Reial Decret Llei 19/2021 i que s'ha prorrogat successivament per dos anys més en les seves modalitats. Caldrà justificar, amb els certificats tècnics competents, les reduccions de demanda exigides en cada una de les modalitats. Recordem que la deducció només es pot aplicar a partir de la data de la certificació obtinguda, posterior a les obres, encara que les inversions s'hagin efectuat en exercicis anteriors. Hi ha també un topall màxim de deducció per cada modalitat. També és aplicable a les instal·lacions de comunitats de propietaris d'habitatges, en les quals, complint els requisits, podran deduir el 60% de la quantitat que hagin pagat per a la instal·lació comunitària.

La deducció per maternitat (100 euros mensuals) ja es podrà aplicar pràcticament per a totes les mares de fills fins a 3 anys, incloses les que estaven cobrant prestació d'atur en el moment del naixement o en qualsevol moment posterior, i cotitzin un mínim de 30 dies a la Seguretat Social. Desapareix el límit de deducció que hi havia en funció de les cotitzacions.

Pel que fa als treballadors autònoms, cal destacar que l'obligació de declarar afecta a tots ells, independentment de la seva condició (empresaris individuals, societaris, familiars col·laboradors, etc.) i sense cap límit inferior d'ingressos (siguin del treball o d'activitats econòmiques), atès que serà el pri-

mer exercici en el qual la Tresoreria de la Seguretat Social reclamarà les possibles diferències de quotes del Règim Especial de Treballadors Autònoms, en funció dels rendiments que es declarin. Recordem que per cada nivell d'ingressos hi ha una base mínima i una màxima entre les quals s'ha d'escollir la cotització.

També cal destacar que s'ha elevat del 5% al 7% la deducció de despeses sense justificar que s'aplica a l'estimació directa simplificada dels rendiments de les activitats econòmiques. La reducció general disminueix del 15% al 10% per a totes les activitats en règim de mòduls, i en les agràries incloses en aquest règim es mantenen les reduccions del rendiment net per les factures que puguin acreditar per adquisició de gasoil agrícola i fertilitzants. Això no obstant, a l'hora de redactar aquestes línies encara no s'ha publicat al BOE la disposició que acostuma a sortir per fixar noves reduccions del rendiment net dels mòduls agraris, segons la comarca on es desenvolupen les explotacions, per tenir en compte circumstàncies adverses com la sequera i altres.

Finalment, cal destacar que els antics afiliats a mutualitats laborals que es van integrar a la Seguretat Social el 31/12/1978 poden reclamar l'aplicació de la reducció de tributació de la seva pensió, segons reiterades sentències del Tribunal Suprem al respecte. Això suposa una rebaixa en la tributació de l'exercici 2023, així com la possibilitat de reclamar les rectificacions de les liquidacions no prescrites (2019-2020-2021-2022).

Donada la limitada extensió del present article, no podem entrar en tota la casuística dels diversos tipus de rendiments, guanys patrimonials i deduccions autonòmiques. Tant aquests aspectes com d'altres derivats de la jurisprudència i doctrina administrativa que han anat sortint a la llum fan aconsellable la intervenció d'una gestió professional continuada que permeti donar el màxim de seguretat a la nostra declaració.

## ELS MILLORS MINUTS DE LA NOSTRA VIDA

Jordi Remolins

# En el periodisme i en la vida

No sé per què m'agrada el periodisme. Hi va haver un moment, gairebé en una altra vida, que m'hi vaig sentir atret perquè Tintín o Peter Parker o Clark Kent s'hi dedicaven, ni que fos tangencialment. Recordo el Remo de 14 anys al llit, sintonitzant Ràdio Andorra o Ràdio Luxemburg i maleint com de maldestres eren les emissores d'FM perquè malgrat la diferència de so que oferien respecte a l'AM, preferís les cançons que el 1984 m'arribaven entremig de mil paràsits auriculars. I possiblement per això mateix ara m'agrada tant la música que barreja melodia i fressa.

Lou Grant, el Hildy Johnson de *Primera plana* o el Truman Capote real que va fer a *A sang freda* una de les aproximacions més brillants del *true crime* fa gairebé seixanta anys podrien ser altres referents, però no ho són. Com a molt s'hi van incorporar més tard, quan ja havia tastat l'embuix d'escriure i que algú ho llegeixi. Un encarregat de Some, la feina del qual es reduïa a fer de gos de l'amo entremig del so de premses tallant planxa, m'havia demanat en més d'una ocasió quant havia de pagar perquè EL 9 NOU publicués els meus articles. I jo callava, perquè als analfabets i a la gent que porta armes el millor és no ferlos esperar.

En el periodisme, com en molts altres àmbits de la



vida, és més important la pràctica que la teoria. Jaume Espuny (Campdevàrol, 1951), a qui li dec algunes de les pautes que aplico a l'hora d'explicar el que passa al meu voltant, va estudiar Enginyeria Tècnica Naval, però va guanyar-se la vida dirigint aquest periòdic que teniu entre mans.

Estudiar-ne la carrera no és garan-

tia de res, sobretot perquè cada vegada estem més abocats a la correcció política, i a avantposar els silencis a la veritat per no trepitjar ulls de poll que de vegades no arriben ni a berrugues. I llegir segons quina premsa o sentir algunes notícies a teles o ràdios és entrar en un remolí infinit, on un redactat s'assembla a tots els altres, perquè majoritàriament provenen d'agències que repliquen exactament allò que la majoria d'estaments, empreses i administracions volen que creguem. Que, en definitiva, per això paguen.

La sèrie britànica *Big Boys* (Filmin) parteix de la premissa de dos estudiants de Periodisme per narrar en realitat la vida dels joves anglesos del segle XXI en clau de comèdia melodramàtica. I malgrat que per moments pot semblar convencional –sobretot si la comparem amb *Els joves o Esta mierda me supera*– no deixa de tractar aspectes com la demència senil, el despertar al sexe homosexual o la solitud, amb una delicadesa que converteix Ken Loach en un paquiderm maldestre en una galeria d'art minimalista.

Dijous 26 de maig de 2022  
Channel 4 emet la sèrie 'Big Boys',  
de Jack Rooke i Jim Archer



## ECONOMIA

### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# CONCENTRACIÓ BANCÀRIA

El consell d'administració del Banc Sabadell va rebutjar aquest dilluns l'oferta de fusió (tot i que s'assembla força més a una compra) que la setmana passada li va comunicar el BBVA. Però aquesta resposta no té per què ser l'últim capítol d'aquesta història, que ve de lluny. Almenys ve d'un primer rebuig del Sabadell al BBVA l'any 2020. Llavors, com ara, el Banc Sabadell ha considerat l'oferta insuficient. Ara, a diferència de llavors, el Sabadell és una entitat més forta econòmicament, però també més vulnerable accionarialment a possibles ofertes de compra.

Anys enrere, Josep Oliu, president de l'entitat (vallesana de nom, alacantina de seu) havia anat aconseguint bastir el banc amb alguns accionistes potents que el protegissin de grans operacions corporatives. Primer, amb La Caixa, que va arribar a tenir un 15% de les accions del Banc Sabadell, i quan La Caixa va sortir de l'accionariat, va trobar l'aixopluc en la gran burgesia catalana, amb cognoms com Lara o Andic. Aquests últims van sortir escaldats, perquè els va enxampar la gran crisi financera. Sense nucli dur d'accionistes, queden ara alguns grups inversors, alguns d'internacionals, molt atomitzats i, sobretot, poc propicis a sentimentalismes. De moment, Oliu ha liderat un moviment que ha aturat el cop, però està per veure la reacció del BBVA. Pot optar per replegar-se i aquí haurà acabat, de moment, la història. Però també pot reformular l'oferta o anar encara més enllà i fer una oferta pública d'adquisició (OPA), que seria hostil perquè el consell d'administració ja ha rebutjat l'operació, però que deixaria la decisió en mans d'aquest grup tan heterogeni i dispers d'accionistes.

L'oferta del BBVA millorava notablement la que va presentar el 2020. Particularment perquè la salut del Banc Sabadell ha millorat també en aquests tres anys i mig. Amb les inversions al Regne Unit més consolidades i uns resultats més sòlids, al BBVA li sortia el doble de car comprar ara el Sabadell. L'intercanvi d'accions, fa tres anys i mig, era d'una per vuit. La nova oferta era d'una per quatre: un preu d'uns 12.000 milions d'euros.

Però el Sabadell considera que el seu model actu-

al encara té recorregut. De fet, els beneficis del primer trimestre ho corroborarien. Els 308 milions de guanys suposen un 50% que els registrats en el mateix període de l'any passat. A més, al preu que s'estan pagant les accions, el Sabadell encara no arriba a cobrir el seu valor comptable, motiu pel qual encara pot incrementar la valoració en borsa. El context, per tant, no era del tot favorable per assumir les escasses contraprestacions de l'oferta del BBVA, que només reservava tres seients per a consellers independents provinents del Sabadell al nou consell d'administració i relegava la marca a un paper simbòlic. I tampoc no compensava el sacrifici en forma de reduccions de xarxa comercial i de plantilla. Tot plegat va portar dilluns el consell del Sabadell a rebutjar "la proposta no sol·licitada, indicativa i condicional del BBVA". El consell conclou que la proposta "no satisfà l'interès del Banc Sabadell i els seus accionistes" i va més enllà quan assenyalava que el rebuig està "alineat amb l'interès" dels seus clients i els seus empleats.

A Josep Oliu se li atribueix la negativa més intensa a concretar l'operació. L'actual president del Sabadell prové d'una nissaga vinculada al banc de la seva ciutat i és probable que tingui més present aquesta potent història que els seus companys de viatge en el consell d'administració. El Banc de

Sabadell és una entitat fundada fa gairebé 150 anys. Sabadell era llavors un centre tèxtil destacat, particularment en el sector de la llana. Les operacions per aconseguir primera matèria en aquest àmbit requerien inversions a llarg termini i, per finançar-les, els industrials del moment van considerar que seria una bona eina disposar d'un banc propi. Aquest és l'origen del banc. 127 accionistes (123 dels quals de Sabadell) van plantar la llavor d'una entitat que, sovint amb un Oliu a la direcció, va anar reorientant-se fins a convertir-se en el més gran dels bancs mitjans de l'Estat. Ara, el Sabadell havia quedat en terra de ningú. Ni massa gran ni massa petit. Això el situava al mercat com a peça llaminera per ser absorbida, o com a protagonista per afrontar alguna adquisició (sempre se li ha assignat Unicaja com a parella de ball). El BBVA va córrer més per presentar una oferta que el Sabadell a fer la seva per comprar alguna entitat.

Aproximadament, fins aquí és fins on ha arribat la història del nou intent del BBVA per créixer adquirint el Banc Sabadell. El rebuig és només un pas, perquè la banca espanyola ha anat agafant-li gust a les fusions. Des de 2008, fins ara, les 55 entitats bancàries existents a l'Estat han passat a ser-ne 10. Ara en procés per convertir el sistema bancari espanyol en un oligopoli que tiri per terra tot el que s'havia après sobre la conveniència que als sectors hi hagi una veritable competència, el BBVA havia tirat la xarxa per pescar el Banc Sabadell. Des que es van conèixer les intencions de l'anomenat banc blau. Els crits d'alerta sobre l'efecte d'una operació que incideix en un procés de concentració que es va tolerar fa una quinzena d'anys arriben manifestament tard. Ja no hi havia competència efectiva en el sector bancari i, si s'arribés la compra del Sabadell per part del BBVA, s'arribaria al punt que el 80% dels actius de l'Estat espanyol estarien en mans de tres entitats. En aquest procés s'ha pogut anar constatant com els clients de la banca han passat a ser un pur actor secundari: se li han reduït sucursals, se li han reduït serveis i se li han incrementat comissions. El procés de concentració ha tingut com a resultat un sistema bancari que ha pensat més en els accionistes que en els clients.



FREEPIK

## INDICADORS

### Menys cost a la indústria

L'índex de preus de productes industrials, que no inclou l'energia, ha baixat un 1% interanual a Catalunya el març del 2024. Amb l'energia inclosa baixa encara més (el 4,7%). Per grans sectors industrials, disminueixen els preus de l'energia el 18,5% i els de béns intermedis el 5,5%, mentre que augmenten els de béns d'equipament el 2,9% i els de consum l'1,5%.

### L'afiliació marca rècords

L'abril va deixar un nou rècord d'afiliats a Catalunya amb 3.764.170 d'ocupats, el 0,89% més que al març (+33.089) i el 2,41% més que el mateix mes de l'any passat (+88.440). D'aquesta manera, supera el màxim històric, que fins ara se situava en els 3,75 milions del juliol del 2023, coincidint amb la temporada turística d'estiu. Aquest ha estat el tercer mes consecutiu d'increment.

## ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

### Els set sentits

Mentre llegeixes aquestes línies, com és el teu cos? Dret o encorbat? I el teu rostre, està relaxat o tens les celles arrufades?

El nostre cervell interactua amb la resta del cos en moltes més formes de les que es pensava. I és que “no tenim només cinc sentits, sinó que en tenim set”.

El més important és entendre que ara la neurociència reconeix que tenim set sentits.

A l'escola sempre ens han ensenyat que en tenim cinc –l'olfacte, la vista, l'oïda, el tacte i el gust–, que són els sentits de l'exterocepció, és a dir, allò de fora. I això és molt simbòlic, perquè fins ara la ciència ha estat més interessada a estudiar la relació de l'ésser humà amb allò de fora.

No tenim només cinc sentits, sinó que en tenim set. I és que els cinc sentits de l'exterocepció són els menys importants. El número u, el sentit més important, és la interocepció.

És la informació que arriba al cervell del que passa dins de l'organisme. El que està passant dins dels òrgans.

Estem parlant del cor, de la respiració, de l'estómac, de l'intestí. És el sentit número u perquè de tot el que passi és allò a què el cervell donarà la màxima importància. És prioritari per al cervell.

I el número dos en prioritat és el sentit de la propiocepció, la informació que arriba al cervell de com està el meu cos per fora, la postura, els gestos i les sensacions que jo tinc al llarg del meu cos.

Per exemple, les sensacions al ventre quan ens posem nerviosos, o un nus a la gola, o la pesadesa d'ulls quan estem cansats. La propiocepció és el segon sentit més important. I després venen els cinc més coneguts.

Ja se sabia que el cervell ha de saber com està tot el

cos, però abans es pensava que era una informació passiva; el canvi ara és que això és un sentit. És a dir, un sentit és aquella informació que el cervell rep i a la qual ha de respondre.

El cervell dona una importància tremenda al que passa, per exemple, a la cara, a la boca i a la nostra postura.

Per exemple, quan arrufem les celles estem activant l'amígdala. L'amígdala és una zona del cervell que quan arriba una situació estressant s'activa, creix més. És una zona que val més tenir calmada.

Intentar suavitzar aquesta part, les celles, desactiva una mica la nostra amígdala, relaxa.

La segona part important per al cervell a la cara és la boca.

La resposta neuronal davant una cara somrient és molt més forta que davant una cara que no somriu o una cara enfadada.

L'ínsula, que és una de les zones del cervell més involucrades en la identitat, s'activa quan veiem algú somriure o quan somriem nosaltres mateixos. Veiem el poder que té un somriure sobre nosaltres, perquè el cervell, com hem dit, dedica una gran quantitat de neurones a la cara.

La propiocepció, que és la informació que arriba al cervell de com està el meu cos, és una informació a la qual el cervell ha de reaccionar.

Si joestic trist, si m'enfado, siestic alegre, la meva cara ho reflecteix, però al revés també. És a dir, el cervell busca sempre el que s'anomena la congruència ment-cos.

Quan tenim una postura encorbada això afecta la



percepció emocional que tenim del món i la memòria.

És a dir, que igual que quan estem tristos, que no estem tan àgils cognitivament i ens fixem més en allò negatiu, quan el cos té una postura pròpia d'estar trist el cervell comença a activar els mecanismes neuronals propis d'estar trist.

Aleshores, què és el que ens diu, al capdavall, la ciència? Doncs no és que calgui estar així o aixà, sinó que al llarg del dia hem de ser més conscients del propi cos i anar corregint aquests rumbos que hem anat adquirint.

El primer per saber com està el nostre cos és aprendre a observar-lo. I el que ens diuen els estudis és que gran part de la població tenim una consciència corporal molt baixa.

Cada cop que nosaltres sentim una emoció, la sentim en alguna part del cos, les emocions sense el cos serien només una idea intel·lectual.

Aleshores, el primer és, al llarg del dia, aturar-se a observar, com està el nostre cos? I quan sentim una emoció aturar-nos un moment i dir on la localitzem? Com sento el meu cos en aquest moment? És a dir, fer molta més observació corporal.

## HORÒSCOP

Roser Bona

Del 10-05-2024 al 16-05-2024

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

Nova etapa pel que fa a l'economia. Pot ser que percebis més sou o que hakis decidit fer algun tipus d'inversió. En l'amor et toca fer el primer pas i jugar-te-la.

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

Per controlar l'estrès podries fer una llista del que és realment prioritari. Bons dies per aprendre a desconnectar i a practicar el sentit de l'humor en bona companyia.

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

Pots haver patit una decepció amb una amistat i medites sobre el que ha passat. Entre somnis pots tenir la inspiració que ara necessites per posar rumb a la teva vida.

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

La Lluna Creixent obre nous horitzons i si estaves una mica cansat de fer cada dia el mateix, es donen noves oportunitats, sobretot pel que fa al sector professional.

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

Fas el lloc de treball més agradable amb alguns petits canvis. Millora la relació amb una persona de més edat que tu, que podria ser el pare o un cap del sector laboral.

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

En l'amor estàs escèptic i dubtes de si trobaràs la persona adequada. Pots tornar a ser pare/mare o bé et plantejes adoptar. Gestions vinculades a qüestions patrimonials.

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

Període més actiu, sempre hi ha coses a fer. Et pots sentir més enèrgic i combatiu. En l'amor pots estar bloquejat i si no tens parella, prefereixes continuar estant solter.

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

Pots sentir la gent una mica absent i que et costa acostar-t'hi. Aprofita la circumstància per fer introspecció. Una escapada de cap de setmana pot recuperar-te de l'estrès laboral.

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

Mires el sector immobiliari perquè t'agradaria traslladar-te a un habitatge més gran. A la feina pots viure situacions rares o inesperades i alguna acabarà sent favorable.

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

Estàs tip de conductes abusives i posaràs límits a més d'una persona. Et trobes amb una amistat, però podria ser que aquesta persona tingués un interès més aviat romàntic.

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

Tens la necessitat de reafirmar-te i de fer-te valer per preservar els teus objectius i energia. Podries sortir a comprar un nou electrodomèstic o un nou aparell de TV.

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

Possible estira-i-arrotonsa per diners al terreny laboral. El silenci serà un bon aliat per establir un millor diàleg intern i per estructurar millor els teus objectius.

## CINEMA

### LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret i Valls

'Civil War' D'Alex Garland



#### L'any que vam viure perillosament

S'ha estrenat als cinemes l'esplèndida i trasbalsadora *Civil War* del visionari cineasta Alex Garland, la primera superproducció d'acció dels estudis de moda A24. El director britànic arrossega una curta filmografia de cabdal importància gràcies a la seva petjada visual des del seu debut amb incòmodes films fantàstics i de ciència-ficció com *Ex Machina* (2014) o *Aniquilació* (2018) i el lleuger tomb cap a l'horror fantàstic amb el malson tòxic *Men* (2022).

*Civil War* és un excel·lent film bèl·lic d'anticipació futurista que parla de la barbàrie, la bogeria i el fanatisme en temps de guerra de forma abstracta. També es guarda un climàtic tram final que recupera la imatgeria televisada de la caiguda de règims liderats per despotes amb l'assalt final als palaus presidencials. Més que parlar de la guerra en brut, Alex Garland ens interpel·la en concret sobre l'ofici periodístic i l'ètica professional amb un grup de reporters de guerra ionquis per una entrevista pòstuma al president dels Estats Units a Washington DC abans de la seva desfeta.

Una pel·lícula de carretera que recorre el país després de l'aixecament d'alguns estats secessionistes contra el govern autoritari de la Casa Blanca. En aquesta cursa contra rellotge l'equip periodístic haurà de viure sovint situacions extremes i al límit, un equip interpretat per l'avesada en mil batalles Lee Smith (Kirsten Dunst), un adrenalínic Joel (Wagner Moura), el veterà periodista Sammy (Stephen McKinley Henderson) i Cailee Spaeny –la Priscilla de Sofia Coppola– en el paper d'una novella reportera, Jessie Cullen.

Un film que ens evoca mons distòpics i paisatges apocalíptics de destrucció i de salvatgeria humana, però que en la seva combinació de periodisme i guerra ens evoca colpidors films en zones de combat com *Els crits del silenci* (1984, Roland Joffé) o *L'any que vam viure perillosament* (1982, Peter Weir). Per acabar, cal esmentar que aquest boníssim i pertorbador llargmetratge gaudeix d'una còpia en versió original amb subtítols en català que es pot veure únicament a l'Espai Texas de Barcelona.

### OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



#### Dani Pérez porta els seus 'Grandes éxitos' a Parets

'Grandes éxitos'. Dani Pérez. Cafè Teatre de Parets. Sala Basart. Dissabte 11 de maig, 22.30h.

El guanyador d'El Club de la Comedia presenta els millors moments del seu més de 20 anys de carrera. Dani Pérez, simplement amb la seva veu i les seves històries, farà viure el públic, com si fos la primera vegada, situacions que estem farts d'experimentar. Explica el que veu i sent al carrer i ho transforma per plasmar-ho en un escenari.

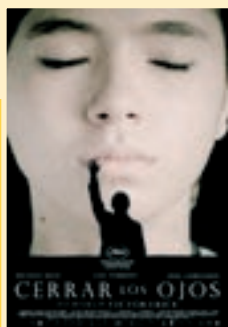


#### L'Orfeó Català, a L'Atlàntida

Orfeó Català i Orfeó Vigatà. Sala Ramon Montanyà de L'Atlàntida, Vic. Dissabte, 11 de maig, 18.00h.

Des de la temporada 2012/2013, l'Orfeó Català du a terme el projecte Xarxa Coral, per crear vincles amb altres cors de Catalunya. En aquesta ocasió, a la segona part del concert de L'Atlàntida compartirà escenari amb l'Orfeó Vigatà, amb un repertori de música catalana.

## CINECLUB



#### 'Cerrar los ojos'

Espanya, 2023. Dir.: Víctor Erice. El cèlebre actor Julio Arenas va desaparèixer durant el rodatge d'una pel·lícula. Encara que mai s'arriba a trobar el seu cadàver, la policia el dona per mort. Molts anys després, aquest misteri torna a l'actualitat arran d'un programa de televisió que pretén recordar la figura de l'actor. L'última pel·lícula de Víctor Erice és alhora un testament i un llegat. Un tribut a la cinefília clàssica, avui titllada d'idealista i nostàlgica, però que encara defensen aquells convençuts del deute que tenim amb la història del cinema i els autors que han fet gran aquest art. *Cerrar los ojos* versa sobre l'experiència original del cinema, la que només es viu a la sala, i reflexiona sobre la seva creació.

**CINECLUB VIC**  
Dimarts 14 - 20h  
VO en castellà  
Espai ETC



#### CICLE GAUDÍ 'Un amor'

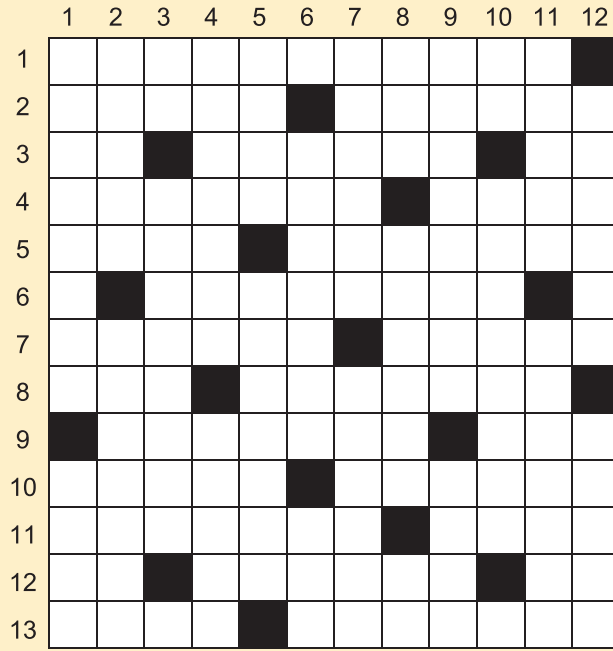
Espanya, 2023. Dir.: Isabel Coixet. Drama. Després de fugir de la seva estressant vida a la ciutat, Nat, de 30 anys, es refugia a un petit poble de La Escapa, a l'Espanya rural més profunda. En una casa de camp atrotinada, amb un gos del carrer, la jove intentarà reconduir la seva vida. Després de suportar l'hostilitat de la persona que li lloga la casa i la desconfiança dels habitants del poble, Nat es veu obligada a acceptar una inquietant proposició sexual que li fa el seu veí Andreas. Aquesta estranya i confusa trobada donarà lloc a una passió obsessiva i desbordant que envoltarà completament la Nat i la farà qüestionar-se el tipus de dona que creu ser.

**AC GRANOLLERS**  
Dimarts 14 - 19h (VO)  
Cinema Edison

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS \_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. El més garrepa dels distribuïdors: subministra a dosis mínimes / 2. Ombreo el passeig de la Mala Borra. El preferit dels déus / 3. Cinquanta-cinc legionaris. Ni embalar ni semblar: prendre a l'antiga. Camí més llarg que un dia sense pa / 4. Vi sicilià amb regust de mar salada. Podria ser una moma, però mentrestant jo xarrupo / 5. Fins que no van dir que era vera fou una planta qualsevol. Engaltat, engegat / 6. Carretera nacional. Enfavada, encaterinada. Carretera amb creuament / 7. Aquí ningú s'hi deixa res, aquí s'hi pixen. Combinat de resultats màgics / 8. Del salt al solet. Colpirà absurdament amb una campaneta petita / 9. De l'acció que vol corprendre (i capgirar) l'espectador. Remenat de mel / 10. Emanació habitual de la merda no rural. Tothom el pren per barrut però a la padrina li encanta / 11. L'uruguaià demana que li rosteixis, que és fusta preuada. Ferida amb aquella majestat / 12. Esclaten a riure. Com que no paries correctament treien l'ampolleta de gas. Enmig de la sopa / 13. Formatge pels qui no els agrada el formatge. Rebutjada a l'inodor.



**VERTICALS:** 1. Medicaments molt útils pels esveraments. Fragment que dona pas al naixement / 2. Per ser sàlvia té un valor ben estrany. Les coses que en fan encara no hi són / 3. Molt Bé. Més que rentada: encesa al màxim. Símbol de la lluita anticàries / 4. Presten d'una manera que resulta que és un regal. Pelegrí en cerca d'una tal Julieta / 5. Caçala al vol, la presa falsa. Als alcaldes ja els agradaria, tenir unes vares com la de l'Ottokar / 6. A la punta de la lletra. Socarrimaria en Tony, l'ex premier. El pol, tot afectat pel trasbals global / 7. Ara aquests

dies en corren tants que les galtes es deformen. Ocell de bec llarg i vista curta / 8. Just al centre del solar. Els revolucionaris l'aclamen per no haver d'anar descalços. Posen límits a l'aviació / 9. Ara mateix en el calendari republicà afrancesat. Flor que perfuma el col·liri / 10. Mort del dermatòleg. Era al comte i a l'abat com al pa i al xoriço el choripán. A la panxa del bou / 11. Com que és grega va força bé per sigmar. Aquelles coses de la 2V aquests no les hauran mai / 12. Bullo sorollosament un tros de totxo. Un altre fragment: aquest dona pas a la de demà.

### SUDOKUS

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

**Dificultat: mitjana**

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

**Dificultat: molt difícil**

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

### QUADRE NUMÈRIC

	-	1	+	7	10
+		-		-	
	+		-		0
-		+		-	
3	+	9	+	5	17
7		8		-6	

### SOPA DE LLETRES

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

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

- Bergantí
- Bot
- Canoa
- Fragata
- Galera
- Iot
- Llanxa
- Llaüt
- Pastera
- Veler

### SOLUCIONS

	-6	8		7	
17	5	+	9	+	3
	-		+	-	
0	8	-	2	+	6
	-		-	+	
	7	1	-	4	



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

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

C	O	M	P	A	G	O	T	E	S		
A	R	B	R	O	E	L	E	G	I	T	
L	V	E	M	B	L	A	R	G	R		
O	A	R	S	A	L	A	M	O	A		
A	L	O	E	T	Z	I	B	A	T		
X	N	C	I	S	A	D	A	V	A		
O	I	N	T	E	R	P	O	C	I	O	
S	L	T	A	R	T	A	V	E	L	L	
9	L	A	R	T	A	V	E	L	L	E	
10	P	U	D	O	O	G	A	L	T	U	
11	A	S	A	M	E	L	A	L	E	S	A
12	R	I	E	S	P	A	I	O	P		
13	V	O	S								

Dificultat: mitjana

Dificultat: molt difícil

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