



EL

**ECONOMIA** ■

La marca blanca ja té més vendes en volum que les dels mateixos fabricants

**SALUT** ■

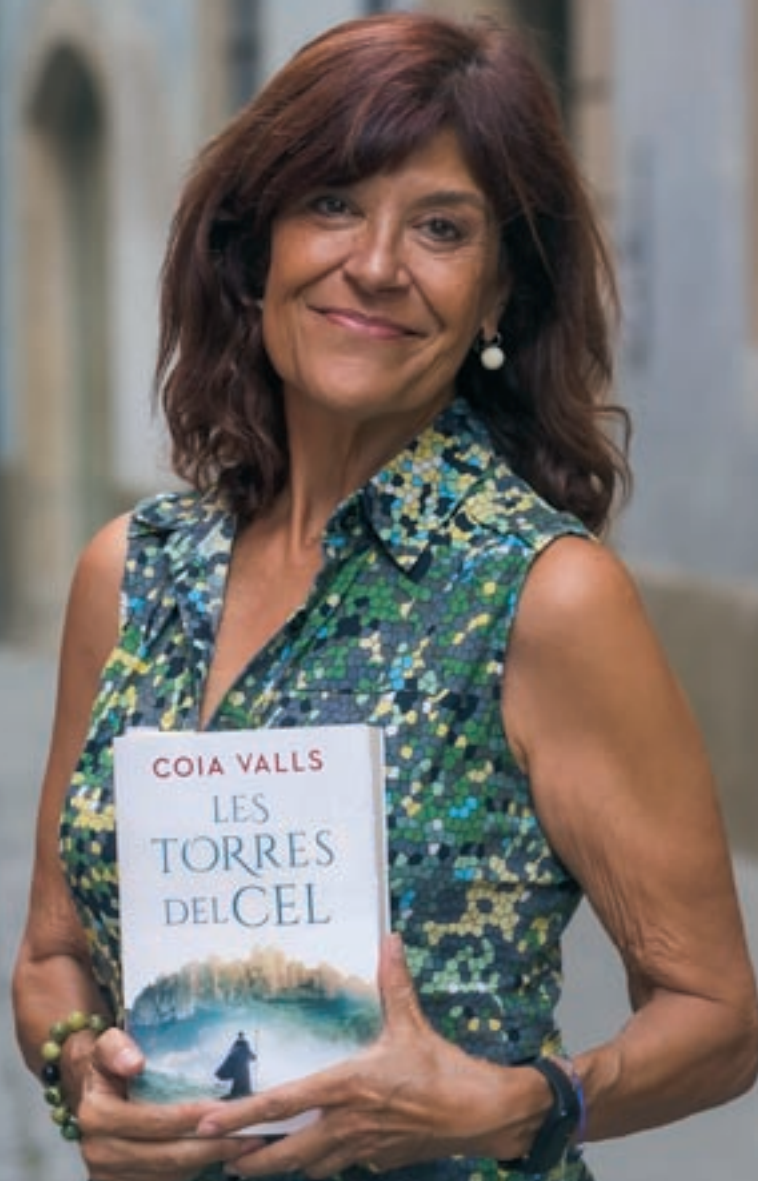
El col·lagen, una proteïna clau per oferir flexibilitat i força a tendons i lligaments

**MAGAZÍN** Núm. 352

Divendres, 25 d'octubre de 2024

**COIA VALLS**

“Montserrat em va inspirar la meva novel·la més espiritual”



## ENTREVISTA

COIA  
VALLS

**“Vaig caminar per Montserrat amb gent que m’ajudés a explicar-ho, a escoltar tot el que deia la muntanya”**



**És l'any del mil·lenari de Montserrat i es reedita una novel·la de l'escriptora Coia Valls (Reus, 1960) inspirada en el moment fundacional del monestir. 'Les torres del cel' (Rosa dels Vents) explica com un petit grup de monjos és enviat per l'abat Oliba a una de les ermites de la muntanya, amb l'encàrrec de fundar-hi el cenobi. Entre ells hi ha el que s'erigeix en protagonista del relat, l'antic soldat Dalmau Savarés. Però Montserrat no era un desert: hi havia eremites vivint-hi.**

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

**S'imaginava que aquesta novel·la pogués tenir una segona vida? Quan la va escriure, el mil·lenari de Montserrat quedava lluny, encara.**

Gens ni mica, no hi pensava. Però com diu la cançó, a vegades ens en sortim. És una novel·la fundacional: fa just mil anys que tot va començar en la nostra muntanya sagrada, i em semblava que era un bon moment per tornar a posar-ho damunt la taula, per aportar el nostre granet de sorra a la història.

**Les torres del cel se situa en el moment just que estem commemorant. Fa mil anys, aquella fundació d'un monestir enmig de les pedres.**

L'any 1025. Quan l'abat Oliba va enviar una reduïda comunitat de monjos a formar el monestir, que primer era només una petita església. Ja hi havia una altra comunitat al peu del massís, la de Santa Cecília. I hi havia altres persones a la muntanya: els eremites.

**Montserrat és un símbol present al país, més enllà fins i tot de les conviccions religioses. Però ens hi hem acostat poc, literàriament parlant?**

T'hi has d'acostar amb respecte, cert. Però en totes les obres, si vols ser coherent, l'has de tenir. Tant a un lloc com a un personatge històric. Però el respecte no ha de ser la por que et clavi a terra i no et deixi avançar. També t'hi has d'acostar des de la llibertat, des de tu mateixa, oferint una visió del que podia haver estat. I després, que cada lector hi llegeixi i interpreti segons les seves experiències vitals. Per exemple: la llum és un símbol que sempre va lligat a Montserrat. Recordem aquella llum que venia de Montserrat i que arribava a Manresa, que van veure centenars de persones... I la novel·la acaba amb una llum que realment es va veure i està datada: va ser la de l'explosió d'una estrella supernova vuit vegades més gran que la massa solar, que també van documentar els xinesos. A la novel·la no li podem posar nom, perquè llavors això no se sabia, i cadascú li pot atribuir un significat: per a uns, la presència celestial, per a altres serà màgia i per a altres, una energia. Des d'aquí penso que sí que et pots acostar a Montserrat: donant una versió dels fets i que el lector en faci la seva. Jo m'acosto molt a la muntanya com a protagonista, a la seva força tel·lúrica, la que sorgeix d'aquell mar interior de poca fondària que va emergint amb replegaments i movi-

**“El protagonista, en Dalmau Savarés, té un passat turmentós, ha fet de la vida de monjo un refugi per escapar de la vida anterior que tenia. De soldat, de brega”**

ments sísmics. Penso en aquesta força que emergeix en les *antenes* que van cap a dalt al mateix temps que hi ha la part subterrània: les coves de Collbató, que són l'úter de la Terra... Això es pot explicar des de molts punts de vista: la natura, la geologia, o allò que em deia el meu pare: que era com un drac adormit. Jo vaig caminar per Montserrat amb gent que m'ajudés a explicar-ho, a escoltar tot el que em deia la muntanya.

**De la fundació se'n sap poc. Però havia de ser un personatge ben especial, l'abat Oliba, per enviar uns monjos dalt d'una muntanya. No en una plana amb terres de conreu, amb un riu com el Llobregat que veuen des de dalt, sinó enmig de les pedres!**

Era un personatge especial, un somiador i un humanista. Amb idees elevades, per les quals pagava un preu molt alt. Per a cada monjo, aquella va ser una història diferent i amb això volia donar pistes de les diferents jerarquies que hi havia entre ells, però sobretot de les diferències de psicologia de cada un. Hi ha el germà llec, en Maties, i a través d'ell explico les famílies d'aleshores, on si hi havia massa boques per alimentar en donaven un a l'Església o a un monestir. D'estar cavant la terra a veure un univers que per a ell és ignot, l'oportunitat d'acostar-se a l'escriptorium i aprendre. O el germà Simó, el guardià de la regla, de bona família, que se sap l'*ora et labora* i et diu el versicle que toca en el moment en què toca.

**I el protagonista, en Dalmau Savarés. Un home que fuig.**

Té un passat turmentós al darrere, i ha fet d'aquesta vida un refugi per escapar-se de la vida anterior, que no explicaré, però que és una vida de soldat. De brega. Busca la pau, però no la troba del tot, és un home en contradicció continuada.

**En el moment del qual parla ens hem d'imaginar un Montserrat molt lluny de l'actual. Una petita comunitat, que no arriba ni a ser monestir?**

Encara ara es veu una porta mal il·luminada, a la dreta, una porta del segle XII. I ni tan sols aquesta no és primigènia, del primer monestir. Llavors vaig anar a buscar llocs del segle XI que poguessin tenir una construcció similar. Vam anar a la capella de la Trinitat de Prunet i Bellpuig, al Rosselló, on hi ha una porta del segle XI i vam demanar a una historiadora que ens expliqués el simbolisme d'aquesta porta. El que faig a la novel·la és traslladar tot aquest saber del germà Simó al ferrer del poble. Perquè et puguis fer una idea de l'arquitectura del moment i del seu simbolisme.



**“Oliba era un somiador, un humanista, amb idees elevades per les quals**

**pagava un preu molt alt. I per a cada monjo dels que va enviar a fundar Montserrat, aquella va ser una història diferent”**



**Com dèiem abans, Montserrat no era buit. Hi havia els eremites, que hi feien vida de pregària i meditació en solitari. Uns personatges universals, que podrien ser uns santons de l'Índia, per exemple...**

Això és bonic. Anem d'allò concret a allò universal. En Basili, l'eremita, incideix directament en Dalmau Savarés i en la construcció del monestir. Es va mostrant a poc a poc, en petits detalls. Primer és un personatge estrany, que produeix una certa basarda perquè no hi confies. És un homenatge al mestre, al savi, que en les meves novel·les he fet en diferents formes: en Magí Surroca a *L'alquímia de la vida*, el monjo nestorià a *La princesa de Jade*. Aquesta gent que aporta sense aixecar la veu, amb silencis que són prenyats de contingut.

**Montserrat són unes torres del cel, però també són les entranyes de la terra: les coves, l'aigua...**

Quan feia la novel·la tenia present que estava escrivint del segle XI però per a lectors del segle XXI. I ara quines són les idees força, quina pluja d'idees fariem parlant de Montserrat? I l'Escolania en seria una. Però jo no podia parlar-ne, ni d'una música polifònica que llavors encara no existia. En parlo a través de la vibració de la muntanya, que canta. Una vibració que només pot sentir aquell que escolta, en Dalmau en els seus moments de reflexió, quan recolza la mà a la pedra i sent aquesta vibració especial que prové de l'*hydraulis*, un orgue molt especial que ningú diu que hagués estat allà (hauria pogut ser-hi, perquè ve de l'època dels romans, o sigui que és versemblant). El so i l'escolta activa del monjo.

**Però també hi ha els aspectes més terrenals: el poder, qui el controla, quina informació li arriba a l'abat de Ripoll...**

I la noblesa, la muntanya com a símbol de poder, el senyor de Manresa que hi vol construir el seu castell. Hi ha la pugna també dins de la mateixa església, els de Monistrol que volen assegurar-se una *parcel·la de cel* fent donacions al monestir. Però ja hi ha Santa Cecília. Si se n'instal·la un altre vol dir que el pastís s'haurà de repartir. Si a més guanya fama i s'hi obren miracles, la gent tirarà cap a Montserrat. Al prior de Santa Cecília no se li posa gens bé, i farà el que pugui amb les eines que té... que no sempre són cristianes.

**Què la va portar a escriure sobre Montserrat?**

Mentre escrius, a la vida passen coses. A casa, Montserrat –la Moreneta– sempre hi havia estat present. Hi havíem fet excursions. Quan estava preparant aquest projecte, el meu pare va tenir un infart i després va estar dos anys malalt, molt greu. Per això aquesta és la meua novel·la més espiritual, perquè la vaig escriure en un moment especial. És un homenatge: sabia que era l'última de la qual podria llegir fragments, o més ben dit, que jo els hi podria llegir perquè ell no podia. La vaig escriure en bona part a l'hospital on va estar ingressat tot aquest temps. I la casualitat, o el que sigui, ha fet que la reedició surti ara, quan fa poques setmanes que vaig perdre la mare. Encara va poder anar a les dues primeres presentacions que es van fer, a Tarragona i a Reus. He escrit tantes novel·les... i aquesta va fer de pont entre el pare i la mare. L'última cosa que em va dir va ser: “Oï que tens feina? Tu escriu que jo estic bé.” Va morir un diumenge, i durant la setmana tenia dues altes presentacions, a Lleida i a Barcelona, i les vaig fer, com un homenatge a ella. El camí d'ara és aquest: sentir-la propera, però des d'una altra perspectiva.

**Sap si algun monjo de la comunitat de Montserrat ha llegit *Les torres del cel*?**

En el seu dia, ho va fer un monjo que ja no hi era, a la comunitat. Ara n'hi ha un, dels actuals, que m'ha dit que ho faria. La veritat és que per escriure-la no em vaig posar en contacte amb ells, no em calia perquè ells no tenen documentació del segle XI. L'octubre de 1811 amb l'atac de les tropes de Napoleó durant la Guerra del Francès es va cremar tot: estaven convençuts que ens feien un mal com a poble, perquè llavors Montserrat ja era un símbol.

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## La decadència argentina

Les polítiques econòmiques neoliberals solen practicar el sadisme en relació amb la pobresa. L'experiment de Javier Milei porta ja deu mesos de recorregut a l'Argentina. Un país magnífic que no ha tingut mai sort amb la política. El paisatge humà de la seva capital expressa desolació i desesperança. Saben que les coses sempre poden anar a pitjor. Hi ha problemes econòmics estructurals difícils de resoldre. La desindustrialització de l'època de Menem i la paritat monetària amb el dòlar va deixar una bona part del país sense possibilitat d'ocupació. País reprimaritzat, només pot exportar productes agraris bàsics i, des de fa poc, hidrocarburs. Té, però, una capital amb vint milions de persones farcida de pobresa i desocupació. Només es pot aspirar a treballar per a l'administració pública i, aquesta, no dona per a tant. La pobresa és present arreu i la misèria més absoluta a cada cantonada. No hi ha obra pública i la deixadesa de l'espai urbà simbolitza bé l'estat del país. Les polítiques de contenció de la pobresa, tant pròpies del peronisme, han anat desapareixent en mans d'uns governants la pretensió dels quals és deixar-ho tot en mans del mercat i que cadascú s'espavili. Les mateixes dades oficials d'ara ja reconeixen que 5,5 milions d'argentins no poden fer dos àpats al dia. La situació és tercermundista. La gent formada, que és molta, cau en la temptació de buscar-se una vida més esperançadora a fora.

Les polítiques consistents a desarmar l'Estat i acabar amb tota intervenció pública, especialment les polítiques socials, és una dèria de Milei i els anar-

co capitalistes que el rodegen, però també de tota la dreta tradicional argentina que el sosté i li dona suport. Es justifiquen en les exigències de reducció del dèficit i el deute que els imposa el Fons Monetari Internacional. Certament el país és presoner d'un deute extern grandios que ho condiciona tot. Ara s'aplica una doctrina de xoc amb la pretensió de controlar la hiperinflació, complir amb els compromisos financers, crear confiança i atraure la inversió exterior. Encara que el país no estava bé abans,

*Més de cinc milions d'argentins no poden fer dos àpats al dia. La situació és tercermundista. La gent formada, que és molta, cau en la temptació de buscar-se la vida a fora*

els efectes d'això són evidents en forma d'empobriment generalitzat i ampliació de les bosses de misèria absoluta. Més aviat o més tard, els carrers explotaran. Ara ja ho han fet les universitats. Milei i l'oligarquia dominant saben que tenen poc temps per fer els ajustaments durs i dinamitar qualsevol paper de l'Estat en l'economia ja que un desnortat peronisme acabarà per rearticular-se. Aquests dies ja ha reaparegut la figura de Cristina Kirchner tot reivindicant el seu paper. Sembla haver oblidat que Milei

va ser un producte molt singular que va emergir pel fracàs i la corrupció que la gent més desvalguda va acabar associant al kirchnerisme. Milei ha deixat de fer gràcia a bona part dels que el van votar. Per a la dreta, un fusible a cremar una vegada feta la feina bruta. Veurem si el peronisme d'esquerres és capaç d'aixecar un projecte de futur més enllà del caràcter pal·liatiu de les polítiques socials i la generació de clientelisme electoral.

Al país li cal activitat i creixement econòmic més enllà d'una explotació de recursos primaris que afavoreix una minoria extractivista i no genera major riquesa per a tots i encara menys, expectatives de futur. Molt difícil. Certament cal estabilitat i generar confiança perquè la inversió flueixi i s'impulsi una necessària reindustrialització. La geopolítica global no ajuda més enllà d'una certa i silenciosa penetració xinesa. Argentina està molt al sud, massa, i encarada històricament a l'Atlàntic. Els grans fluxos econòmics són al Pacífic, i altres països estan molt millor situats en aquestes coordenades. Un reputat economista local m'explica que, més que entrada de capitals inversors, l'Estat hauria de controlar la constant fugida de capitals interiors que, aquests sí immensos, empobreixen de manera notòria un país que té recursos i gent molt formada, però que ha estat i és víctima de formulacions polítiques espantoses. Milei, encara que insòlit i indigerible, és poc més que una anècdota. Encara que té els instruments de govern, en realitat, no és qui té el poder. Els contendents polítics de fons, els interessos, són els de sempre.



Llorenç Capdevila

DE REÜLL

## Qui no vulgui pols...

Havia de passar. Els indicis ja fa anys que m'ho advertien, però em resistia a creure-ho: soc més a prop de la generació dels avis que no pas de la dels pares dels meus alumnes. Com a mínim, aquesta és la sensació que em provoca el que vaig viure l'altre dia a classe.

Al llarg del curs, sempre hi ha algun moment en què amb els nois i noies de segon de Batxillerat, aquells que voregen la majoria d'edat i que, en bona part, el curs vinent seran universitaris, reflexionem sobre què representa parlar una llengua més enllà d'utilitzar un codi pràctic per comunicar missatges. Aleshores comentem que si no dominem el llenguatge no dominarem el pensament, perquè el pensament abstracte només el podem articular en la mesura que som capaços de formular-lo amb paraules; i parlem del pòsit cultural sobre el qual es basteix una llengua; i de com, per

exemple, al diccionari hi ha paraules que ens connecten amb obres clau de la literatura occidental, com *odissea* o *dantesca*; i observem com la llengua és també el reflex del que vam ser en el passat. És aleshores que, per mostrar-los que venim d'una tradició pagesa on el cicle del llaurar, sembrar, segar, batre, molldre, pastar i enfornar marcava el ritme de vida de la gent, els poso com a exemple un refrany que, com tants altres, passats els anys, tot i mantenir-se viu en el sentit figurat, ha perdut la referència: "Qui no vulgui pols, que no vagi a l'era".

Fins fa alguns anys una part important de nois i noies hauria sabut interpretar-ne el sentit, perquè l'haurien sentit a casa, i jo hauria pogut passar directament a explicar-ne el referent, és a dir, que fa molts anys, a l'època dels seus besavis, l'acte de ventar el blat, a l'era, aprofitant la brisa del capaltard,

provocava una pols que devia resultar incòmoda i d'aquí ve la dita. Els darrers cursos, però, quan he demanat quanta gent l'havia sentida, cada cop hi havia menys mans aixecades. Fins que ha passat l'inevitable: aquest curs, en una classe de 34 alumnes de segon de Batxillerat, en un poble on la majoria de famílies són catalanoparlants, ningú –ni un sol alumne!– coneixia el refrany. Encara sort que altres frases ("destriar el gra de la palla", "arribar i molldre") els sonaven i em van servir per argumentar la tesi.

No escric això per afegir-me al discurs catastrofista que vaticina la desaparició del català perquè el jovent el parla cada cop pitjor. No sé si realment és així i, en tot cas, soc més aviat del parer que el català desapareixerà, simplement, perquè es deixarà de parlar. Només he reproduït l'anècdota per constatar que em faig vell i que, a partir d'ara, si no vull la pols de respostes que m'ho facin evident, hauré de freqüentar menys l'era de la fraseologia.

## LLIBRES

### NOTES DE LECTURA

Núria Tomàs Mayolas

# T'atreveixes a dibuixar un elefant?

És molt fàcil: primer fas una tetera de perfil i hi fas un ull i un ullal. Després hi incorpores una rodona, la panxa, i hi afegeixes quatre potes, una cua i, vet-ho aquí, ja tens un elefant. Com?

Aquest és el plantejament que fa l'il·lustrador Enric Lax (Granollers, 1992) per ensenyar-nos a dibuixar. Són uns exercicis que busquen més aviat arrencar-nos un somriure, desinhibir-nos. L'autor ha seguit la corda a l'il·lustrador anglès Alexis Deacon (*How to draw a crocodile*, The Guardian, 2012) per desenvolupar braç a braç amb l'editorial un divertit manual de dibuix on l'interès principal rau en com el narrador interpel·la directament el lector, reptant-lo a representar diferents elements, els uns a partir dels altres, com un joc. És una demostració de com podem anar desplegant el nostre enginy fins a trobar solucions davant d'un problema aparentment impossible de resoldre. Amb el seu acompanyament, tot sembla fàcil fins que arriba la crisi perquè no surt el dibuix que voldríem. Aleshores Enric Lax ens recomana aturar-nos per tornar-ho a intentar més tard, seguint la premissa de la seva àvia: "Dibuixar és com anar en bicicleta, xiular o fer una truita".

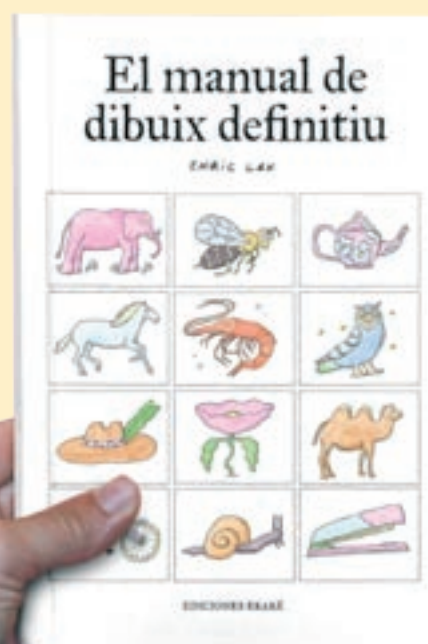
Les il·lustracions estan realitzades amb un traç

espontani, amable, que s'adiu amb el to del narrador. La tècnica utilitzada és ploma i tinta xinesa amb un acolorit digital a partir d'una paleta de colors molt acotada, subjectiva, de tons suaus i càlids. És interessant l'encadenament visual que es va fent de cadascun dels elements dibuixats per separat fins que acaben en una doble pàgina on conjuntament ens aporten un nou significat.

Tot i la intenció paròdica d'aquest manual, paradoxalment ens transmet alguns dels principis bàsics d'aquesta disciplina: no es tracta únicament d'intentar fer imatges tècnicament

perfectes, realistes, sinó de desenvolupar un llenguatge gràfic que ens permeti reflexionar i interactuar amb el nostre entorn, en un procés de prova i error, per arribar a comunicar idees i pensaments amb certa precisió.

De bell nou, l'editorial Ekaré ens sorprèn i ens transporta cap a nous horitzons apostant tant per la qualitat de continguts com pel disseny. És un llibre que recomanem de llegir en moments compartits, amb un paper i llapis a mà per aventurar-nos també a esbossar les formes més inversemblants que se'ns acudeixin: de vegades l'absurd pot ser un bon aliat.



#### EL MANUAL DE DIBUIX DEFINITIU

Autor/ Il·lustrador: Enric Lax

Editorial: Ekaré

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2023

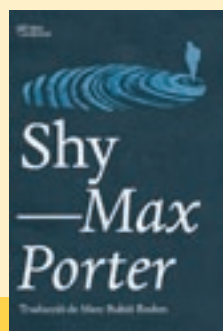
Nombre de pàg.: 91

## NOVETATS EDITORIALS



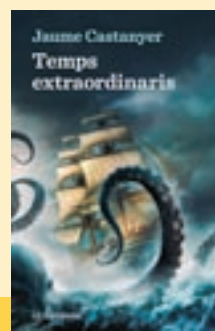
**'La muntanya del tresor'**  
Martí Gironell  
Columna

Coincidint amb el mil·lenari de Montserrat, Martí Gironell reviu un moment transcendental en la història de Montserrat: el de la Guerra Civil. I ho fa a través dels ulls d'un escolà orfe que es queda allà mentre el monestir esdevé hospital o lloc de refugi, entre d'altres funcions. Veurà el pas de noms destacats en la història, des del doctor Trueta fins al president Companys.



**'Shy'**  
Max Porter  
L'Altra Ed.

En anglès *shy* vol dir 'tímid'. Bon títol per a una novel·la que té com a protagonista un adolescent que ve d'una història d'aïllament, de conflictes i, al final, d'internament en un centre d'Anglaterra on va a parar el millor de cada casa. És del lloc on està fugint a l'inici d'aquesta novel·la escrita com un monòleg interior. "Rodó, pertorbador, delicat i fulminant", n'ha dit Irene Solà.



**'Temps extraordinaris'**  
Jaume Castanyer  
Rosa dels Vents

Què impulsa una dona de l'època victoriana que ha viscut còmodament a embarcar-se en un vaixell i viure aventures impensables? La resposta de l'Edwina seria que el seu marit, navilier, no ha tornat d'un viatge i ella ha de fer el que calgui per obtenir diners. Com l'encàrrec pel qual està disposada a jugar-se la vida i deixar enrere la dona que havia estat la seva amant.



**'Franquisme i transició'**  
Pelai Pagès  
Laertes

Una anàlisi del franquisme fet amb voluntat de comprendre tot el període. La repressió que el caracteritza sempre, des del principi fins al final. La institucionalització del règim, que es va construint a cada pas, adaptant-se a les circumstàncies històriques (de l'aliança feixista al pacte amb els EUA) i la resistència, des dels maquis fins als moviments obrers i d'estudiants.



**'Menopausa. No hi ha regles'**  
Mireia Grossmann / Ara Ed.

Una època de la vida de la qual fins ara semblava que no es podia parlar. "La menopausa és la màquina de la veritat. Té la capacitat de posar sobre la taula tot allò que ha de canviar en l'àmbit emocional, mental, corporal i sexual", diu l'autora. Un llibre que vol donar eines perquè cada dona la visqui també en positiu, com una oportunitat per esdevenir més lliure.

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

352


 CONSORCI PER A LA  
NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

## Ús dels quantitatius negatius en certs parlars

A part de la paraula negativa *gens* –que serveix per a noms incomptables i també per fer negacions absolutes–, n’hi ha d’altres amb el mateix valor, però que són específiques d’alguns parlars.

Per exemple, si anem a la Ribagorça i demanem si raja aigua d’una font seca, sentirem que ens diuen “No en raja *brenca*, d’aigua”. Al costat d’aquesta comarca, hi tenim els dos Pallars i allà si els demanem si a l’estiu hi ha neu, ens diran “Ací, a l’estiu, no n’hi ha *got*, de neu”. I és que els dies de canícula molt sovint “No passa *molla* d’aire”, sentirem que ens responen els d’Andorra, els Pallars, la Ribagorça, la Conca de Tremp, l’Alt Urgell, el Pla d’Urgell, el Segrià, la Noguera i la Segarra (i potser ens deixem alguna comarca més). A Osona i el Ripollès, però també a la resta de comarques de Girona, diríem: “No passa *gota* d’aire”. En gironí, a més, poden utilitzar *lleï*: “–Em deixes diners? –No te’n donaré *lleï*, de diners!”. En llenguatge popular es pot fer servir *mica* (forma que és força general): “No m’agrada *mica*, aquell programa”.

Reforçant el valor negatiu de *gens*, hi ha també les locucions *gens ni mica* (o *gens ni miqueta*) i *gens ni gota* (molt menys habitual): “No tinc *gens ni mica* de fred”. La forma complexa *mica ni molla* és molt menys sentida, bé que existeixi. Totes aquestes darreres formes són paral·leles a la negació de constituents comptables (que en aquest cas és *cap ni un*): “No en vam trobar *cap ni un*, de bolet”.

Si sortim del Principat de Catalunya, trobem que en mallorquí i en septentrional hi ha el quantitatiu negatiu *pus*. Aquest quantitatiu equival a *més* i solament funciona com a terme negatiu: “No en vull *pus*, de vi. M’he fet un fart de beure’n”. És l’equivalent al *ne ... plus* del francès i al *non ... più* de l’italià.

Us animem a seguir aquesta secció i us convidem a fer-nos arribar consultes i comentaris a través de [vic.ass@cpnl.cat](mailto:vic.ass@cpnl.cat)

Oficines i serveis:  
[granollers@cpnl.cat](mailto:granollers@cpnl.cat)  
[ripolles@cpnl.cat](mailto:ripolles@cpnl.cat)  
[vic@cpnl.cat](mailto: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.



amb el suport de:


 Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura

UNITAT 24: Diàlegs: El lleure

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

## MÚSICA

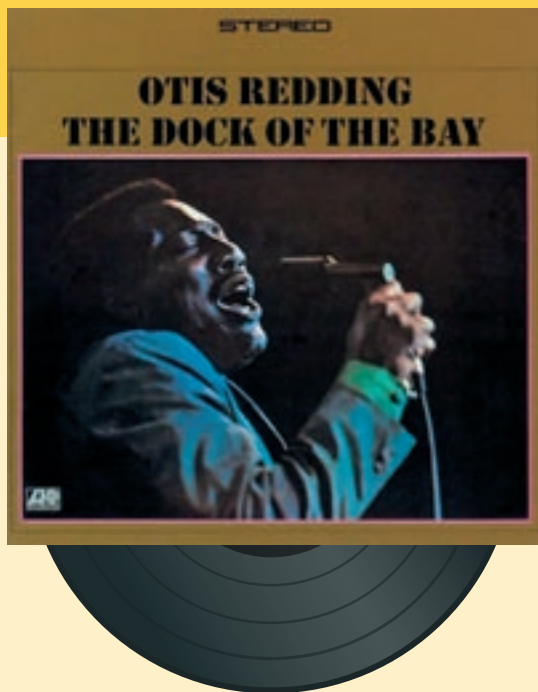
### EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

#### OTIS REDDING 'The Dock of The Bay'

Atco, 1968

Otis Redding va morir a 26 anys en un accident d'aviació el 10 de desembre de 1967. Era el rei inqüestionable del soul. Poc més de dos mesos després, el 23 de febrer de 1968, es publicava aquest *The Dock of The Bay*, amb 11 cançons. La majoria les havia gravat durant els últims mesos, però n'hi ha unes quantes de més antigues, i inèdites, per acabar d'omplir, però no es nota. El conjunt resultant és un dels millors discos de Redding, potser el millor. Destaca per sobre de tot la cançó que allarga el nom del disc, "(Sittin' On) The Dock of the Bay", que va tenir un gran èxit i que demostra que el compositor i cantant estava obrint nous camins al rock i al soul, amb una instrumentació molt innovadora, i amb aquell soroll de les onades al moll de la badia. Altres temes destacats són "I Love You More Than Words Can Say", que és una de les millors balades de Redding; "Let Me Come on Home", un



tema exuberant, i "Don't Mess with Cupid", que comença amb una magnífica i potent floritura de guitarra. I també famosa és "Tramp", que canta a duo amb Carla Thomas, una de les reines del soul en aquells moments. Quan comença aquesta cançó, ja no pots aturar els peus: has de ballar, amb els músics de la secció de vent desbocats. El disc està produït per Steve Cropper, guitarrista dels llavors també famosos Booker T & The M.G.'s. Un gran disc.

### NOTES

#### Xavi Sarrià, gira internacional abans de plegar veles

L'exlíder d'Obrint Pas Xavi Sarrià està voltant per mig món abans de l'aturada indefinida que ha anunciat que farà a partir de 2025. El cap de setmana passat va actuar a l'Asagiri Jam del Mount Fuji, un dels festivals més importants del Japó, i també va omplir la sala Marz del districte Shinjuku de Tòquio. Aquesta va ser ja la quarta vegada que Sarrià actuava al Japó, un país on Obrint Pas ja havia aconseguit un gran ressò i on fins i tot s'hi va publicar l'edició nipona del seu darrer disc, *Coratge*. I a partir d'ara, la gira internacional de Sarrià seguirà amb cites el 16 de novembre a Berlín, on actuarà a la mítica sala Clash de Kreuzberg; el dia 27 serà a Venècia, i el 28, a la capital croata, Zagreb, a la sala Vintage Industrial Club. Tant Alemanya, com Itàlia i Croàcia són països on el valencià ja havia estat anteriorment amb Obrint Pas, un dels



grups més internacionals que hi ha hagut mai cantant en català amb gires a les espatlles arreu d'Europa, Amèrica, Àfrica i Àsia. Aquesta ronda internacional serà la cirereta del pastís de la gira "Música, Ràbia i Amor", que amb més de 40 concerts ha recorregut gran part dels Països Catalans al llarg de tot l'any 2024. Un dels últims concerts a casa serà a la sala Razzmatazz de Barcelona el 14 de desembre. Les entrades, però, estan exhaurides des de fa mesos. I per al 2025, Sarrià ja ha anunciat que no hi haurà ni activitat ni concerts. Que de moment s'atura "indefinidament". Però segur que torna. Evidentment, obrirem pas...

### EL TEST

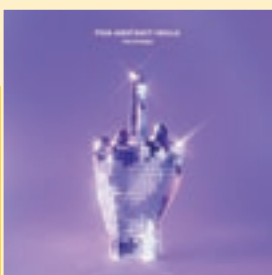
#### Eiden Sánchez (Roba Estesa)



**Primer instrument que vas aprendre a tocar.** La guitarra. I també cantar en llengua de signes catalana. **Primer grup del qual vas formar part.** Roba Estesa. **Primer concert en directe.** A Badalona amb Roba Estesa i vam tocar just després d'Alaska. Va ser divertit perquè abans ens vam fer una foto amb ella. **Primer disc que et vas comprar.** *Blurryface*, de Twenty One Pilots. **Quants discos tens aproximadament?** 15. **Salva'n tres (de discos).** Algun de Twenty One Pilots, algun d'Evanescence i algun d'El Canto del Loco. **Grups o músics de capçalera.** Roba Estesa. **Un concert (com a públic) per recordar.** Rupatrupa a Barcelona.

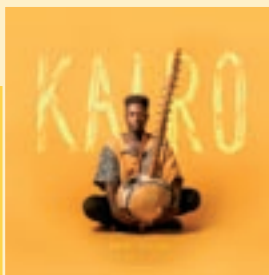
## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



#### GERMÀ NEGRE 'Puja aquí dalt i balla'

El nou disc de Germà Negre inclou vuit peces que pretenen revisar i actualitzar el cançoner popular i de tradició oral. A mig camí entre un grup de música tradicional *convencional*, els enyorats La Trinca i una banda de folk-rock festiu a la irlandesa, els banyolins la tornen a encertar amb un treballàs on a més hi ha les col·laboracions de Quico el Célio, el Noi i el Mut de Ferreries a *Coll d'Oca*, Alba Careta a la veu i trompeta a *Cançó de les mares* o les mallorquines Pitxorines a la peça d'origen popular *El mariner*.



#### MOMI MAIGA 'Kairo'

Momi Maiga és un músic, cantant i compositor d'origen senegalès que actualment viu a Salt. És un expert mundial a tocar la kora (un instrument africà) i gràcies a això el 2018 va ser a Barcelona. Un any més tard hi va tornar i va decidir quedar-s'hi. El 2021, ja arrelat a Catalunya, va editar un primer disc i ara arriba el segon, on ofereix un viatge musical fusionant jazz, flamenc i arranjaments clàssics amb la tradició oral del Senegal. Tant al disc com al directe, Maiga va acompanyat d'Aleix Tobias, Carlos Montfort i el vigatà Marçal Ayats al violoncel.



#### GUILLEM BALLAZ 'Substrat'

Guillem Ballaz és un dels noms més destacats del panorama tradicional nostrat. Va començar amb el grup garrotxí Sol i Serena, amb qui va enregistrar dos discos, i també es va dedicar a fer recerca sobre el pandero quadrat, un instrument de percussió mig oblidat. Ballaz l'ha prestigiat i en aquesta línia acaba de publicar *Substrat*, un disc amb antigues cançons catalanes de pandero quadrat (gran part de les quals, inèdites), tonades de bressol i fragments de danses i melodies populars. Com a curiositat, des de 2023 Ballaz també és l'alcalde d'Argelaguer.



## SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

### El col·lagen

El col·lagen és una proteïna estructural que es troba en els teixits connectius del cos, com la pell, els ossos, els tendons, els lligaments i el cartílag. Actua com un component clau que proporciona força, flexibilitat i resistència a aquests teixits.

Hi ha diversos tipus de col·lagen al cos, però els tipus I, II i III són els més comuns, sent el tipus I predominant en tendons i lligaments.

#### ■ FUNCIONS DEL COL·LAGEN

- Proporciona estructura als teixits connectius.
- Contribueix a la regeneració de la pell, els ossos, els tendons i el cartílag.
- Promou l'elasticitat i la resistència dels teixits.
- Ajuda en la cicatrització de ferides.

#### ■ COL·LAGEN I LESIONS TENDINOSES

En el cas de lesions tendinoses, com tendinitis o ruptures de tendons, el col·lagen exerceix un paper fonamental en el procés de curació, ja que

els tendons estan compostos majoritàriament de col·lagen. El tractament amb col·lagen pot utilitzar-se de diferents maneres per millorar la recuperació tendinosa.

#### ■ INDICACIONS DEL COL·LAGEN EN LESIONS TENDINOSES

- Estimular la síntesi de col·lagen al tendó lesionat, promovent la reparació del teixit danyat.
- Accelerar la cicatrització del tendó, reduint el temps de recuperació.
- Millorar l'elasticitat i la resistència del tendó un cop s'ha iniciat el procés de curació.
- Prevenir la degeneració tendinosa (tendinopaties) en persones amb sobrecàrrega o envelliment.
- Atenuar el dolor en algunes condicions de tendinitis crònica, millorant la funció del tendó afectat.

#### ■ FORMES D'ADMINISTRACIÓ DEL COL·LAGEN

- **Suplements orals:** El col·lagen hidrolitzat és una forma comunament utilitzada, que facilita l'absorció dels aminoàcids necessaris per a la reparació tendinosa.
- **Injeccions locals:** En alguns casos, s'injecta col·lagen a la zona afectada per estimular la regeneració directa del tendó.
- **Aplicacions tòpiques:** Cremes o gels que contenen col·lagen per tractar afeccions menors.

#### ■ EVIDÈNCIA CIENTÍFICA

Tot i que l'administració de col·lagen és defensada



per alguns estudis que indiquen la seva efectivitat en la recuperació de lesions tendinoses, l'evidència encara és limitada i no és un tractament estàndard a tot arreu. Els suplements de col·lagen poden tenir un efecte positiu en la salut general de les articulacions i tendons, però la seva eficàcia específica en lesions greus de tendons encara està en investigació. En resum, el col·lagen pot ser beneficiós com a part del tractament de les lesions tendinoses, tant per millorar la cicatrització com per enfortir els tendons després de la recuperació.



## PANTALLES I BOTONS

Isaac Muntadas

### Alan Wake 2

#### El format físic posa llum a la foscor

El FOMO (les sigles en anglès de *Fear of Missing Out*) es pot definir com la por de perdre's una cosa important o emocionant. Un temor que s'incrementa quan tothom en parla a les xarxes socials. Amb l'Alan Wake 2 va sobrevolar-me el FOMO. M'explico. El videojoc de Remedy Entertainment va sortir a la venda el 27 d'octubre de l'any passat, però la desenvolupadora finesa va tenir la brillant idea de no treure al mercat una edició física i només va sortir en digital. Tot i ser un dels candidats al GOTY del 2023, no sortir amb el disc el va castigar en nombre de vendes. L'última xifra donada és d'1,3 milions de còpies i data del febrer d'enguany. No són números top per ser un joc triple A (produït i distribuït per un estudi important). Després d'haver gaudit de la remasterització de la primera part (2021), tenia el *hype* pels núvols. Remedy va insistir per activa i per passiva que no hi hauria edició física, però rectificar és de savis. Va sortir

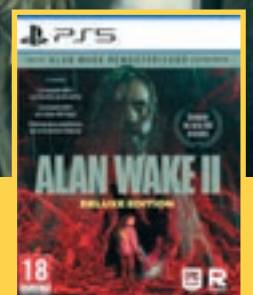
dimarts i ja té dos DLC (continguts descarregables). Ara cal respondre i comprar-lo, perquè el joc gestat pel bo de Sam Lake, director creatiu de Remedy, val molt la pena.

Si voleu gaudir al màxim de l'experiència i entendre l'argument, és obligatori haver jugat a la primera part. El primer joc narra la història d'un escriptor d'èxit, Alan Wake, que perd la inspiració per escriure la següent novel·la. La seva dona el porta a l'idíl·lic poble de Bright Falls, en una cabanya a Cauldron Lake, perquè li arribin les muses de la inspiració. Total, l'Alice desapareix víctima de la Presència Obscura i l'ha de salvar. Wake va trobant pàgines de la seva obra, escampades per un recorregut lineal, que li revelen el futur. D'un *thriller* amb tocs d'acció passem a una segona part que és un *survival horror* clàssic on escasseja la munició i la llum de la llanterna torna a ser clau per eliminar els monstres del camí.

A la segona part, Wake comparteix el protagonisme amb la detectiu Saga Anderson. L'argument versa de la reparació de l'escriptor després de 13 anys desaparegut, ja que buscant l'Alice és ell qui acaba en una versió fosca de Nova York (el lloc obscur). De fet, la major part del joc se'l passa allà. Es pot anar alternant amb Anderson, que arriba a Bright Falls per resoldre els assassinats



perpetrats per la misteriosa Secta de l'Arbre. El joc s'estructura per capítols amb una exploració i trencaclosques brillants. I també hi ha el Lloc Mental, un despatx on la detectiu Anderson pot resoldre els casos policíacs que li van arribant. Alan Wake fa por. El bosc de Watery, el parc d'atraccions de Coffe World o qualsevol part de Nova York (el cinema, el metro o l'hotel) són llocs tenebrosos. I si he d'escollir un moment del joc em quedo amb el capítol tres de l'Alan: Cantem. Una espècie de musical on fa un repàs de per què ha arribat fins al lloc obscur i com ho ha de fer per escapar-ne. I encara una bola extra, hi ha escenes gravades amb actors reals que són de pel·lícula. Sam Lake (Alex Casey), David Harewood (Warlin Door) i Ilkka Villi (Alan Wake) brillen amb llum pròpia.



**Plataformes:** PS5, Xbox Series X i S i PC  
**Gènere:** Survival Horror  
**Idioma textos:** Castellà  
**Idioma veus:** Castellà i anglès  
**Format/Preu:** Físic 69,99 euros / Digital: 59,99 euros  
**Desenvolupador i distribuïdor:** Remedy Entertainment i Epic Games



## ECONOMIA



### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# EL TOMB DE LA MARCA BLANCA

La competència entre les marques de fabricant i les de distribuïdor, conegudes aquestes últimes com a marca blanca, ha arribat al punt d'inflexió. La marca blanca ja té més vendes en volum que les dels fabricants. A aquesta circumstància hi ha contribuït l'escalada de preus que s'ha experimentat dels últims anys. Una escalada de preus general que va tenir en l'alimentació i altres productes habituals de la cistella de la compra un dels principals exponents. Davant la pujada de preus, els consumidors van optar per replegar-se i valorar, en primer lloc, el preu. Per norma general, els fabricants de marca blanca han d'invertir menys en innovació i en promoció del seu producte. Això, dit de manera molt simplificada, els fa competitiu en preu. Aquesta ha estat una part dels motius pels quals els estudis assenyalen que les vendes de les marques blanques han superat el 51% en el total de productes de venda en supermercats a l'Estat, segons dades de l'empresa especialitzada Kantar. A Catalunya encara no s'ha fet el salt, però, amb un 49,7%, ja s'hi està ben a prop.

La inflació ha tingut a veure amb el creixement del volum de les vendes de marca blanca fins al punt de fer el salt (encara no en valor, perquè els productes de fabricant tenen un preu més elevat). Però també hi han contribuït altres factors. A lloms d'una suposada eficiència que atorga més rendibilitat, algunes de les principals cadenes de supermercat han optat per potenciar les marques pròpies per davant de les externes. Segons dades de Kantar, entre 2018 i 2023, hi ha hagut una reducció del 13% de productes de marques externes a les grans cadenes de distribució, al temps que creixien un 23% els que tenen les marques pròpies. En aquest període, les lleixes dels supermercats han deixat de tenir més de 3.000 productes de marques de fabricants, al temps que hi guanyaven espai fins a 1.800 de marques dels supermercats.

En paral·lel al creixement de la influència en el mercat alimentari global, els supermercats fan valer la seva preeminència, també en el tipus de productes que s'ofereix als consumidors. Les cinc principals cadenes a l'Estat controlen més del 50% del mercat de distribució alimentària, i si la seva



FREPIK

política és la de potenciar la marca pròpia la conseqüència més lògica és que siguin les marques blanques les que, progressivament, guanyin quota de vendes. Hi ha casos prou evidents, com el de la cadena líder, Mercadona, on les seves marques, com Hacendado o El Bosque Verde, entre d'altres, suposen un 74% de les vendes. La política de Mercadona és que als seus lineals es poden trobar o bé les seves marques o una d'alternativa, generalment la líder de cada divisió de productes.

Els fabricants manifesten que, en aquest cas com en d'altres cadenes, se senten expulsats del mercat. Ja no és només que les marques de distribució hagin de destinar menys recursos a la innovació o a la promoció, que ja els permet ajustar preus, sinó que les mateixes cadenes apliquen marges comercials més elevats a les marques externes, de manera que n'encareixen el preu final i els fa menys atractius als consumidors. Això, almenys, és el que denuncia Promarca, l'organització que agrupa els fabricants de marques externes a les cadenes de

supermercat. Hi ha una certa situació de domini que permet que les grans cadenes dominin el que finalment arriba al consumidor. Al mateix temps, aquest consumidor es veu amb més dificultats d'escollir per criteris que vagin més enllà dels preus. Té menor accés a les innovacions que millorarien l'oferta, senzillament perquè per als responsables de les grans cadenes és més beneficiós promoure les marques pròpies que les externes.

Això té algunes implicacions negatives. A més de frenar la innovació, posa alguns fabricants en dificultats per mantenir la viabilitat dels respectius negocis. Si les empreses no tenen oportunitats per créixer en el mercat, reduiran les inversions i, fins i tot, tindran menor necessitat de contractar treballadors; al contrari, hi ha la possibilitat que en prescindeixin.

En el debat sobre marques blanques i marques de fabricant, sovint hi ha la percepció que aquests últims, els fabricants, estan presents a una banda i l'altra; que tant fabriquen amb la seva marca com amb la del supermercat. Aquesta és una percepció que, segons les dades d'un informe de Promarca, és inexacta. De fet, les marques líders de cada categoria només són al mateix temps fabricants d'un 5,4% dels productes que es venen amb les ensenyes de les grans cadenes. És cert que Promarca és jutge i part, perquè representa precisament els fabricants amb grans marques pròpies, però el percentatge és prou baix com per constatar fins a quin punt la batalla és, actualment, desigual.

D'aquestes qüestions es reflexionava la setmana passada al congrés anual de l'entitat Aecoc, que també aplega algunes de les principals marques de fabricants. Una de les conclusions d'aquestes reflexions apunta en un sentit que serà agradable per als consumidors. Ara que la inflació comença a estar sota control, els fabricants comencen a plantejar-se com recuperar part del mercat perdut, i no es descarta que properament, amb la campanya de Nadal a les portes, es comencin a veure campanyes de promoció destacades. Potser no seran a temps de recuperar tot el terreny perdut, però si també hi ha ajustaments de preu per aquesta banda, el beneficiat, per una vegada, pot ser el consumidor.

## INDICADORS

### Exportació continguda

Les exportacions catalanes van baixar un 7,3% a l'agost respecte al mateix mes de l'any passat i van marcar la xifra més baixa des de començament de 2022. Les dades del Ministeri d'Indústria, Comerç i Turisme assenyalen que aquell mes les vendes van ser de 6.432,8 milions d'euros. En l'acumulat de l'any, les vendes internacionals de les empreses catalanes també retrocedeix. En concret, baixen un 3,7%.

### Clima favorable

La marxa del negoci dels establiments empresarials de Catalunya el tercer trimestre del 2024 registra un saldo de 8,3 punts. El 20,3% dels gestors té una opinió favorable de la marxa del seu negoci al tercer trimestre, mentre que l'opinió del 12,0% és desfavorable. El 67,7% restant considera que s'ha mantingut estable. Per sectors d'activitat, tots presenten saldos positius.



## EL SO DE CAMINAR

Toni Juclà / sodecaminar@gmail.com

### Adob verd per predisposar

La terra necessita nodrir-se per poder enriquir el regne vegetal, les plantes han d'estar sanes per alimentar els herbívors, que són un excel·lent àpat per als carnívors, i tancaran el cercle els carronyaires i tota mena d'invertebrats, i d'altres no visibles, que transformaran la matèria per retornar a la terra els elements necessaris per tornar a començar el cicle. Quan la participació d'una d'aquestes espècies és més elevada del normal, com per exemple les concentracions humanes en punts concrets del territori, l'equilibri natural perd harmonia. Aquest fet pot ser observat i avaluat des de diferents punts de vista, però en termes generals no és destructiu, simplement és el que toca. Només ens cal tenir clar la naturalesa de les coses per ser-hi present, com deia Jean-Jacques Rousseau (1712-1778): "Hem de tornar a la natura. Perquè la natura és bona, i l'home és bo per naturalesa".

Per tant, és imprescindible implicar-nos a retornar a la terra allò que ens regala perquè la naturalesa

estigui en harmonia. Fins ara ens hem dedicat a aplicar adobs al camp, simplement, per poder seguir alimentant-nos i minimitzar l'empobriment de la terra. Com que vivim en l'època en què no s'espera, proporcionem adobs forçats per optimitzar les produccions. Els anomenats adobs químics són aquells que van directes a la planta, com el sèrum al malalt, que li aporta allò necessari per sobreviure. En definitiva, una acció ràpida per ara i no per demà, però un adob és un conjunt d'accions que es fan perquè una cosa funcioni adequadament. Des de sempre, i ara fins i tot amb normativa o si més no per recomanació, es recomana l'aplicació d'adobs verds, que no és res més que conrear plantes amb l'objectiu de ser tallades i triturades al mateix camp perquè, d'aquesta manera, aportin, més lentament, nutrients a la terra. Dit d'una altra manera, quan un està sa i ple de vitalitat és per un equilibri òptim de què menja i pel que pensa.

Per establir una harmonia mental és necessari sembrar adobs verds a la ment. Pensament conscient i raonats amb el que som i el que volem. Necessitem nodrir-la de pensaments que harmonitzin la nostra activitat mental.

Hi ha els pensaments *químics*, els que bombardegen constantment, que no paren de passar pel cap, que ens fan reaccionar a l'instant i desapareixen immediatament. I també tenim els pensaments conscients, els que abonen la ment i predisposen a caminar endavant, que són elaborats per arrelar-se i fructificar pel que necessitem. Tot i això, no tots els pensaments conscients arriben a ser adobs verds. Molts són corrosius, perquè ens porten a viure fets que no voldríem que succeïssin. No cal esperar a la sort, per si seran bons o dolents, només cal estar-hi atents. S'han d'observar conscientment, desenvolupar el camí que ens faran seguir i un cop aprovats regar-los i esperar que succeeixin. Una manera senzilla de fer aquest procés és posant forma al pensament, escriure'l per buscar-hi matisos o dibuixar-lo per predisposar-te que passi.



## HORÒSCOP

Roser Bona

Del 25-10-2024 al 31-10-2024

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

Sents nostàlgia del passat i voldràs contactar amb amics de joventut o tornar a practicar una afició que vas deixar aparcada. Una persona d'edat avançada et necessita.

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

El pas de Venus per Casa VIII porta beneficis econòmics o que recuperis certa estabilitat. Davant les provocacions podries reaccionar sense pensar. Practica l'autocontrol.

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

Et sents atret per persones que venen d'altres cultures i pots enamorar-te. Compte amb els excessos gastronòmics, perquè després pots penedir-te'n. Fas una inversió econòmica.

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

Una persona de tarannà extravertit i amb molt de món entra a la teva vida amb força. Finalitzes una etapa al sector laboral. Si tens fills petits els poses més límits.

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

En l'amor pots sentir que no et corresponen o que la teva parella està una mica absent. Parla-hi amb confiança. Recordes persones del teu passat i et poses malenconiós.

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

Una persona de la família pot mostrar-se una mica indiscreta i li hauràs de parar els peus. Estàs interessat a renovar el teu vehicle i passes per un concessionari.

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

La gola pot estar una mica delicada. T'assabentes d'un fet que té a veure amb els teus ancestres i et sorprèn. Si tens negoci propi mires com ho pots fer per millorar-lo.

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

Poses èmfasi en la gestió de l'economia. Pot aparèixer algú a qui li guardes una mica de rancúnia i sentiràs el desig de la venjança. Fas una sortida a un bon restaurant.

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

Amb Venus al teu signe després cert magnetisme i algunes persones voldran saber més de tu. A les nits estàs un pèl inquiet o fins i tot tens somnis intensos i vívids.

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

És una etapa d'escepticisme vers l'amor i poses energia en altres temes. Notícies d'un germà o d'un altre familiar que no veus gaire. Viatge curt per escapar dels problemes.

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

No és un moment tranquil. Hauràs de solucionar alguns problemes per evitar que creixin. T'atrau una persona més gran que tu que podria ser un mestre o un cap de la feina.

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

Ja penses en Nadal i fas plans per viatjar. Pots sentir-te una mica ansiós després de la feina. T'anirà bé desconnectar i no permetre que et molestin en el temps de lleure.

## CINEMA

### LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret i Valls

#### 'Marcello

**'mio'** de Christophe Honoré

#### Juganer artefacte fílmic



Després de competir en el Festival Internacional de Cinema de Canes, *Marcello mio*, de Christophe Honoré, arriba als nostres cinemes. El director francès de pel·lícules com *Les chansons d'amour* (2007), *Plaire, aimer et courir vite* (2018) o *Chambre 212* (2019) treballa per setena vegada amb Chiara Mastroianni i ara és perquè ella es fiqui en el rol del seu propi pare, Marcello Mastroianni. El film s'obre amb una seqüència inicial amb Chiara Mastroianni com a actriu que participa en un rodatge emulant l'Anita Ekberg de la cèlebre escena de la Fontana de Trevi de *La dolce vita* (1960, Federico Fellini), film mític de Marcello Mastroianni. Però durant un altre rodatge alguns companys li suggereixen la idea que pel paper que interpreta podria ser més Mastroianni i menys Catherine Deneuve, la que va ser dona de Marcello i mare de Chiara.

Així que un bon dia ella es disfressa de Marcello Mastroianni i es converteix en el seu pare, parlant com ell i revivint la vida del seu pare. Honoré ha buscat la connivència d'actors que s'interpreten a si mateixos, des de la mateixa Catherine Deneuve, també mare en la ficció, fins a Fabrice Luchini, Nicole Garcia, Benjamin Biolay, Melvil Poupaud o Stefania Sandrelli, que apareix en una seqüència en un plató televisiu. Honoré no amaga la condició d'artefacte fílmic d'aquesta juganera proposta amb un bonic discurs metacinematogràfic, que parla del cinema dins del cinema, tot plantejant la bonica confusió entre vida i cinema. La lleugeresa de *Marcello mio* no pot dissimular l'artifici i la vacuïtat de la proposta, però alhora encarna la joia que experimenta la cinefília i la mitomania amb aquesta Chiara transvestida amb Marcello absolutament adorable.

### OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



#### Joan Carreras porta 'Història d'un senglar' a Canovelles

'Història d'un senglar' (o alguna cosa de Ricard)'. Amb Joan Carreras. Teatre Auditori Can Palots de Canovelles. Dissabte, 26 d'octubre, 20h.

Un actor s'enfronta al repte d'interpretar Ricard III, el monarca despietat de la tragèdia de Shakespeare. Porta tota la vida fent papers secundaris i pensa que mereix aquesta oportunitat. Tanmateix, considera que la resta de l'elenc no està a la seva altura.

### CINECLUB



#### 'La bèstia'

França-Canadà, 2023. Dir.: Bertrand Bonello. En un futur pròxim on les emocions es consideren una amenaça, Gabrielle decideix sotmetre's a una teràpia innovadora que li permet reviure fragments de les seves vides passades. Ciència-ficció i drama romàntic.

**CINECLUB VIC**  
Dimarts, 29 - 20h  
VO amb subtítols  
Espai ETC



#### CICLE GAUDÍ 'Pájaros'

Espanya, 2024. Dir.: Pau Durà. Colombo treballa en un garatge 24 hores i complementa el seu trist sou traficant amb marihuana. Mario, un personatge peculiar i aficionat a les aus, que apareix de cop al garatge, el contracta com a xofer per anar a la Costa Brava a veure grues.

**AC GRANOLLERS**  
Dimarts, 29 - 19h  
Cinema Edison



#### David Fernández, a Seva

'No estoy bien', amb David Fernández. Sala Polivalent, Seva. Diumenge, 27 d'octubre, 18.00h.

L'actor David Fernández porta aquest diumenge a la Polivalent de Seva el seu monòleg titulat *No estoy bien*, un muntatge en què l'humorista es desplega en un personatge que, ara mateix, és tot un misteri. El riure està garantit.



**CLÍNICA DE VIC**  
CONSORCI HOSPITALARI DE VIC

**EN BONES MANS**

VISITES I PROVES

📞 670 610 580  
✉️ citesclinicadevic@chv.cat



www.chv.cat

CAPACITAT D'ELECCIÓ  
CONFORT  
SEGURETAT

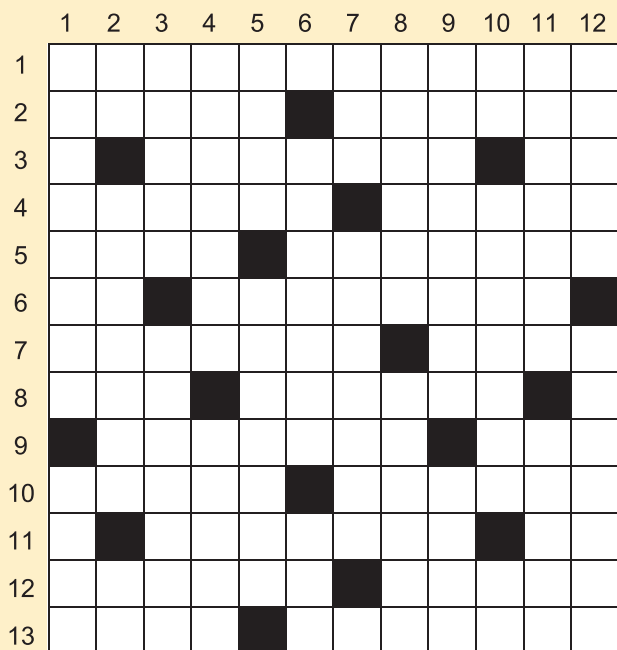
HOSPITALITZACIÓ

📞 93 702 77 41  
✉️ clinicadevic@chv.cat

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS \_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Com reflexiu, com cavil·lós...?: no, simplement per equilibrar o reparar un greuge / 2. Donacions perquè en treguin un de ca l'Obiols. Estafen el pollastre / 3. Mica de mica. És per culpa seva que moltes mestresses no volen gas ciutat a casa. Abracen en Ferran / 4. Quantitat tradicionalment implicada en la mesura. Ruca, estulta / 5. Teixit d'origen nilòtic. Dient cadascú la seva / 6. Extrems de l'Eindhoven. Nota marginal en una acta per indicar un sou reduït / 7. Assignatura que només podíem seguir consumint opi. Roba de mudar, d'aquella que altera tant les ties / 8. La formiga a la sabata. Procreat no, però proveït d'òcrea sí. Una altra mica / 9. Solucionà la qüestió de si és clarinet o trombó. Enemics d'Avançar el Pas / 10. Petó al coccis. És a l'exarquia com l'àcrata a l'acràcia / 11. Poca broma. Conreï pel sistema del guaret: de dreta a esquerra. L'Hug tal com sona / 12. Bosc a tocar de can Virgili. Hauria quedat bruta, si no fos per la multitud / 13. Posta un poc ocasional. Així és com voldríem el servei.



**VERTICALS:** 1. Biga central molt combativa a Castella. Ni orbo ni sobro: bado / 2. Ara obro, però només a mitges. Les meves preferides les tinc als ulls. El sí de les dames / 3. Telèfon acoblable a una unitat televisiva. Més que sensual, temptadora de saliva / 4. Element en forma de planeta en forma de gos. Pell com pernil, ben curada / 5. Es troba a la foresta. Instal·lo un inquilí a les golfes, cap dalt / 6. A la vençuda va la tercera. Una explosió com una bomba. Anima de dragó / 7. Sopen sense vocalitzar. Varietat de diarrea més vistosa, perquè es queda a

les dents. Triple no mortal al carrer / 8. Dedicuin la respiració al líder soviètic. Antipàtica com una bugada al sol / 9. Remenant per les notaries hi ha una italiana del nord. Quin xisclat més ocurrent! / 10. L'arbre més relaxant. Investigador mèdic molt indiscret. Ruc escuat / 11. Tan selecte de costums que només gasta petroli del bo. Sufoqui al carrer d'en Marià / 12. Ens ha estalviat la feina d'aprendre'l. Com a document no està gens satisfet.

### 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: molt alta**

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

**Dificultat: mitjana**

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

### QUADRE NUMÈRIC

5	+	7	-	2	10
+		-		-	
3	+	1	+		8
+		-		-	
	-		-		-5
17		-2		-8	

### SOPA DE LLETRES

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

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

- Júpiter
- Mart
- Mercuri
- Neptú
- Plutó
- Saturn
- Terra
- Urà
- Venus

### SOLUCIONS

		-8		-2	17
-5	9	-	8	-	6
					+
8	4	+	1	+	3
					+
					-
					2
					10



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

Dificultat: mitjana

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

Dificultat: molt alta