

## ECONOMIA ■

El mercat del cafè, el segon en volum de transaccions al món, viurà mesos convulsos

## MÚSICA ■

Cala Vento celebrarà els 10 anys fent 12 bolos en 12 dies i publicant un disc de versions

# EL

# MAGAZÍN

Núm. 350

Divendres, 11 d'octubre de 2024

# XAVIER TORRENS

**"Aliança Catalana ha anat als EUA per intentar establir relacions amb Trump"**



## ENTREVISTA



# XAVIER TORRENS

**“És previsible un ascens d’Aliança Catalana en les eleccions municipals de l’any 2027”**

**Xavier Torrens (Essen, Alemanya, 1966) és qui primer ha estudiat amb rigor el fenomen d’Aliança Catalana i la seva líder, Sílvia Orriols. Professor de Ciència Política a la Universitat de Barcelona i sociòleg, dirigeix diversos màsters i va introduir a la UB l’assignatura de Política de la Diversitat, Equitat i Inclusió. Ha barrejat la ciència social amb l’experiència directa a Ripoll, i d’aquí n’ha sortit el llibre ‘Salvar Catalunya. La gestació del nacionalpopulisme català’ (Pòrtic).**

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

**Ha arribat finalment a Catalunya un corrent polític europeu del qual ens pensàvem que n’havíem quedat al marge?**

A Catalunya ha trigat a arribar el que es coneix arreu d’Europa i d’Occident com a *nacionalpopulisme*. És un tipus de formació política que es basa, per un cantó, en un nacionalisme radical i identitari i, per l’altra, en un discurs de dreta populista. I en això té semblances amb Marine Le Pen a França, amb Giorgia Meloni a Itàlia, amb Alice Weidel a Alemanya o amb Geert Wilders als Països Baixos. En això, Catalunya ja és com Europa. En el llibre parlo de les emocions polítiques, i una d’elles és la sorpresa. Ha sorprès perquè molta gent potser pensava que no arribaria un moviment amb característiques d’aquesta mena. I és veritat que ens ha arribat amb algunes peculiaritats.

**Quines serien aquestes peculiaritats del cas català?**

Si ho comparem amb Vox, per exemple, hi ha diferències. Vox s’assembla més a un Víktor Orban d’Hongria., perquè tenen uns valors més conservadors, com per exemple el fet d’estar en contra de l’eutanàsia, de l’avortament o dels drets LGTBI. En canvi, Sílvia Orriols penja la bandera de l’arc de Sant Martí tres vegades cada any, o no tocaria les lleis vigents de la interrupció voluntària de l’embaràs o de regulació de l’eutanàsia. Per tant, està en aquest corrent europeu-occidental (perquè Trump també en forma part) però s’assembla més al corrent dels Països Baixos o d’Escandinàvia.

**Fem aquesta entrevista al cap de pocs dies de**

**què a les eleccions d’Àustria el Partit per la Llibertat (FPÖ), hagi estat el més votat a les eleccions. Estem parlant d’una tendència política amb expectatives de creixement?**

Forma part d’aquest mapa. L’any 2023 va ser alcaldessa de Ripoll, només un any després, diputada al Parlament. Passa molt de pressa, i per això la sorpresa. És un fet que es dona molt en aquest tipus de formacions nacionalpopulistes. A Portugal, el partit Chega! tenia només un diputat l’any 2019 al Parlament, i ara en té... 50! El cas més conegut és el d’Itàlia: quan Giorgia Meloni es presenta per primera vegada amb Germans d’Itàlia, l’any 2014, té el 3,7% dels vots a les eleccions. El mateix percentatge clavat que Sílvia Orriols va obtenir a les del Parlament de Catalunya. I Meloni és ara la primera ministra. Allò que és previsible, ens agradi Aliança Catalana o no, és el seu ascens en les eleccions municipals de l’any 2027.

**Ens aturem per parlar del nom que posem a aquesta ideologia política. Vostè en diu nacionalpopulisme i em fa pensar en el periodista Jordi Borràs –gran coneixedor d’aquests contextos ideològics– que proposava dir-ne *dreta radical populista*. És important, el nom? Si li’n diem *feixisme*, per exemple, ens passem de frenada?**

Les coses tenen el seu nom. Aquest llibre està basat en la ciència política i en la sociologia, encara que estigui escrit en un llenguatge didàctic, com si fos un reportatge periodístic. La ciència política, de partits com aquests en diu *nacionalpopulistes* i els distingeix dels *nacionalsocialistes*, que serien el feixisme italià i el nazisme alemany. És un error comparar Sílvia Orriols amb Adolf Hitler, o Aliança Catalana amb el feixisme. No res-



**“L’alcaldessa de Ripoll és una dona treballadora que té cinc fills i viu en un pis de 70 metres quadrats, i per això gent de classe popular la veu com una més, una d’ells”**

pon a aquest paràmetres clàssics. El feixisme, en el seu origen, es considera com una avantguarda i posa dalt de tot les elits. En canvi, el populisme situa el poble enfront de les elits. Orriols, quan va anar a votar a les eleccions al Parlament, duia una samarreta de Revolta Pagesa. És a dir, insinuava un tipus de discurs *antisistema*.

**Se situa enfront dels polítics, com si no formés part d’aquesta classe. Un discurs antipolític.**

Va en aquesta línia. Si la comparéssim (i és comparable) amb Donald Trump, fixem-nos que ell també fa un discurs antipolític en contra del sistema encarnat en les elits de la capital, Washington. Orriols té un avantatge encara sobre ell: de Trump tot-hom sap que és multimilionari i una part de la gent no es creu, per tant, el seu argumentari. Ell està plenament dins del sistema, a dalt de tot! L’alcaldessa de Ripoll és una dona treballadora que viu en un pis de 70 metres quadrats, i per això molta gent de classe popular la veu com una més. Una d’ells. I això la imbrica encara més en el nacionalpopulisme. Ells diuen que no són ni d’esquerres ni de dretes.

**Però són de dretes...**

Després de diverses entrevistes em reconeix que sí, que són de dretes. A aquests partits els agrada que els diguin *dretes alternatives*. Però aquest no és un concepte que utilitzem en ciència política, on fem servir el que vostè deia, *dreta radical populista*. I un tercer que també utilitzem, el de *nova extrema dreta*. No la tradicional, la clàssica. No la de Jean Marie Le Pen, el pare, sinó la de Marine Le Pen, la filla, per entendre’ns. Tots, des de la mateixa Sílvia Orriols a l’ideòleg, Jordi Aragonès, o el secretari d’organització, Oriol Gès, es reconeixen en la líder francesa, o en Geerd Wilders.

**No fa gaire dies, un representant d’AC, Pau Nadal, es va entrevistar amb Siegbert Droese, diputat d’Alternativa per Alemanya, el partit considerat com a més extermissa de l’Eurocambra.**

A l’Eurocambra hi ha en aquests moments tres grups parlamentaris situats en aquest àmbit del nacionalpopulisme. Aliança Catalana voldria establir relacions amb algun dels tres. Saben que no podrà ser amb el grup on és Vox perquè aquests els rebutjarien, però sí amb algun dels altres dos. I em consta que també han anat als Estats Units per establir relacions amb el Partit Republicà de Trump.

**L’associació més fàcil és pensar que Aliança Catalana s’impulsa a Ripoll només perquè d’aquí venien els autors dels atemptats del 17A. Sí, però... segons vostè hi ha causes diverses.**

Efectivament. És un fenomen multifactorial. Hi ha diverses causes. La principal, és la pròpia ideologia nacionalpopulista. Quan Sílvia Orriols esdevé regidora per primera vegada, l’any 2019, han passat gairebé dos anys després de l’atemptat terrorista i només obté un regidor de 17, amb uns 500 vots. Quan a Ripoll ja hi havia hagut Plataforma per Catalunya que havia tingut també un regidor. Van passar dels 312 vots a 503, és a dir que no hi ha un increment tan gran. Però què passa en els següents quatre anys? Que Orriols fa el seu discurs, té un altaveu i hi ha gent que la comença a escoltar. Passa als més de 1.400 vots en les municipals de 2023. Un any més tard, supera els 1.500 vots a Ripoll, en les eleccions al Parlament. Arriba a tenir gairebé 120.000 vots a tot Catalunya, amb una campanya electoral que fan amb pocs recursos perquè encara no surten als debats electorals de les televisions. Què ens diu això? Que un dels factors de creixement és la ideologia, el propi discurs que ella va poder emetre. L’altre, les tendències d’arreu d’Europa, que són onades que ens arrosseguen. Però n’hi ha d’altres, com el desencís pel procés. Els partits que Orriols anomena *processistes* (Junts, Esquerra i la CUP) ja veuen la independència com una opció a mitjà o llarg termini, mentre que ella continua defensant la declaració unilateral d’independència... d’aquí surt un altre gruix de votants.

**I el discurs xenòfob, suposo...**

Una de les senyes d’identitat d’Aliança Catalana: el que adreça contra les persones migrants i el que ella mateixa reconeix amb el terme d’*islamofòbia*. Això li dona vots arreu de Catalunya: a Ripoll, a Reus o a Salt. Si els altres partits polítics no parlen de l’islamisme radical, que va cometre els atemptats de Barcelona i Cambrils i que ha estat una amenaça, l’única veu que s’escolta és la d’Aliança Catalana. Davant d’ella hi té un desert de silencis.

**“Cada cordó sanitari que li apliquin farà d’Orriols una màrtir crucificada, una pobra noia que planta cara als de dalt de tot”, diu vostè. Aïllar-la és contraproduent?**

Com a analista no dic si s’ha de fer o no un cordó sanitari. El que dic és que si hi ha partits polítics (per exemple, els 122 diputats al Parlament que no volen ni AC ni Vox) el primer que haurien de fer és no fer una confrontació dialèctica directa amb Sílvia Orriols, que és quelcom que no han fet. Quan el president Illa, el president Rull o abans el conseller Elena van directament a la jugular, li permeten fer un discurs a les xarxes socials afirmant que tots *els polítics* –tot i que ella també sigui política– van en contra seva. És mimètic a l’estratègia electoral que va seguir a Ripoll i que va fer que obtingués l’alcaldia en quatre anys.

**Estem, doncs, davant d’un fenomen en ascens?**

Plantejo dos escenaris. Un de davallada, que seria probable si Sílvia Orriols deixés la política. Si continua com a líder del nacionalpopulisme català, allò més probable és l’ascens en les municipals, com dèiem abans. Si no es fan polítiques amb impactes social ni es fan discursos amb les emocions de la il·lusió i l’entusiasme, a qui s’escolta és a Orriols, amb un discurs que utilitza altres emocions, com el ressentiment contra els immigrants, la ràbia contra l’islamisme radical o l’amor a la pàtria.



## Deportar migrants o crear comunitat

“Deportar-los!”. Així de rotund s’expressa l’ideòleg Jordi Aragonès. I afegeix: “Protegim Europa, tanquem fronteres”. Quan li torno a fer la mateixa pregunta per sortir de dubtes per la cruesa, insisteix taxatiu que la deportació d’immigrants i de refugiats és la vida a seguir. Aragonès ni tan sols fa servir l’eufemisme *remigració*, una subtileza lingüística. Clar i català: utilitza el mot *deportació*. Aragonès va redactar el programa electoral d’Aliança Catalana, en què un dels eixos fonamentals té les dues carres de la moneda: inseguretat i immigració. El document programàtic preveu, primer, aplicar una moratòria en immigració [...]; segon, la repatriació dels migrants indocumentats –immigrants il·legals, els anomena Aliança.”

“Dissenyar polítiques d’impacte és un dels camins per fer trontollar l’ascens d’Aliança. Anar picant pedra. N’hi ha prou amb un exemple: estendre en els centres d’ensenyament un model educatiu que té impacte social, les conegudes com a comunitats d’aprenentatge, que són actuacions educatives d’èxit. Això no es va aplicar a Ripoll després de l’atac del 17A ni tampoc ara. Les comunitats d’aprenentatge són una política educativa que fa baixar els prejudicis ètnics i augmenta la cohesió dels estudiants, els professors i la gent del barri, i trenca la por i el ressentiment en els quals es fonamenta el discurs d’Aliança. Així millora l’entorn escolar. Recordem que les persones que se senten orfes de serveis públics són un caldo de cultiu d’Aliança”.

(Fragments extrets de *Salvar Catalunya* (Ed. Pòrtic))

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## Abordar l'habitatge

Falta habitatge a preus raonables, i molt. Aquest és el principal problema que té el país, encara que no som els únics a tenir-lo. De ser un negoci amb marges més o menys comprensibles, ha evolucionat els darrers anys per convertir-se en un actiu financer amb el qual especular, accelerat tot això per una pressió creixent de la demanda i per una hiper-mobilitat que ha convertit el que era per viure en espais per al turisme o per al lloguer de temporada. La dinàmica del mercat ha allunyat la majoria de la gent de la possibilitat de disposar, ja sigui en propietat o en lloguer, d'un habitatge digne pel qual no s'hagi d'entregar la major part del salari.

No estem parlant d'una necessitat accessòria. Disposar de manera segura i mínimament assequible d'un sostre és un dret i el més important després d'alimentar-nos i vestir-nos. De fet, la mateixa Constitució espanyola ho consagra d'aquesta manera. Per fer-ho possible, perquè tothom hi pugui accedir amb un sistema o un altre, cal la intervenció pública per garantir-ho: facilitar sòl edificable, empenyent promocions d'habitatges de lloguer públics suficients, amb oferta de pisos de propietat protegits, disponibilitat d'habitatges per a col·lectius vulnerables, establint ajuts als joves per a l'emancipació, protegir les famílies contra els desnonaments, posant fi al fenomen de l'ocupació il·legal, evitant les dinàmiques de gentrificació dels centres de les grans ciutats, prohibint els pisos turístics, limitant els lloguers de temporada, limitant els preus del lloguer... També facilitant l'accés al sòl i simplificant els tràmits de

la iniciativa privada, que també hi ha de ser i de manera important.

Cal actuar sobre l'oferta, perquè sigui suficient, però també sobre la demanda tot evitant el desequilibri que significa l'entrada d'usuaris turístics i temporals. Que hi hagi habitatge suficient, que els joves es puguin emancipar i no hagin de destinar gairebé la totalitat del salari al lloguer; que es pugui viure a les ciutats sense ser desallotjats per la turistificació ha d'estar garantit pels poders públics. Cal equilibrar amb la intervenció un mercat desorbitat. Els preus resulten inassumibles, en com-

*Cal actuar sobre l'oferta, perquè sigui suficient, però també sobre la demanda tot evitant el desequilibri que significa l'entrada d'usuaris turístics i temporals*

pra i en lloguer, no perquè els costos de construcció hagin augmentat tant, sinó per les possibilitats d'especular amb el que hauria de ser un bé públic. Una actitud que no depèn especialment de petits tenidors, sinó de grans inversors, de fons voltors que han trobat en aquesta activitat una opció segura i lucrativa. A Barcelona, per posar l'exemple més cru, s'ha perdut els darrers cinc anys el 75% de l'oferta de lloguer permanent. El 46% dels seus arrendaments són temporals. La capital catalana expulsa pobla-

ció de manera continuada cap als seus marges o cap a ciutats encara més barates. Adquirir un habitatge requereix, com a mínim, la totalitat del salari mitjà d'una persona durant 15 anys. La ciutat només a l'abast de fons especulatiu i dels 100.000 nòmades tecnològics amb molts bons salaris que hi habiten durant un temps. Un parc d'atraccions en el qual per accedir a un lloguer convencional has d'estar disposat a ser humiliat i víctima d'una subhasta de preus.

El govern de Salvador Illa ha encarat el tema de manera prioritària amb un pla de mesures al respecte i amb el compromís de posar al mercat 50.000 nous habitatges els propers cinc anys. No es pot afirmar que no s'hagués fet res fins ara, donat que és un tema de preocupació dels ajuntaments de fa anys, però no d'una manera global i com a gran objectiu de país. Un tema que, com que hi juguen molts factors i la majoria incontrolables, no sempre les polítiques donen els resultats esperats. Les bones intencions no sempre garanteixen l'èxit. El mètode de la prova i de l'error sol ser el més adequat. L'establiment de zones de controls de preus ja està donant resultats esperançadors. Els objectius són clars. Res dona tanta estabilitat i seguretat a les persones com disposar, en el règim que sigui, d'un habitatge satisfactori. Sense això, resulta difícil desenvolupar un projecte de vida propi i digne. Hi ha qui afirma que Salvador Illa ha canviat l'aixecar banderes tan en boga la darrera dècada per l'aixecament de pisos. No tan èpic, però immensament més útil. Crec que la societat catalana ho espera i ho agrairà.



Eduard Roure

BADLANDS

## La gràcia de les cartes

La intenció oculta en el fet d'obrir calaixos i remenar cartes del passat és perseguir el rastre de la gràcia pel camí més transitat dels melancòlics.

La gràcia no ens abandona, la gràcia no la sabem cuidar i es perd. I rellegir cartes és arqueologia de la gràcia; mentre les excavem, les cartes n'expel·leixen un perfum retingut, que dura un segon abans d'esvaïr-se. La il·lusió de reviure la gràcia és substituïda per la il·lusió de la redempció. Si hi va haver això, hi pot tornar a ser. La gràcia, com correspon a totes les quimeres, també podria ser una il·lusió. Per poc que gratem en la imatge fixada del nostre passat, hi reconeixem el fosc motiu, el gest que ens traeix, l'indici que ja érem aquest compendi de febleses. Si de cas, la proliferació llavors de la novetat i el seu corresponent entusiasme dissimulaven l'absència de la gràcia.

De tota manera, també s'esdevindri-

en algunes coses extraordinàries quan remenem cartes. Posem per cas que perseguim la gràcia rellegant la selecció de les set o vuit de la personeta de 15 anys que més ens emocionaven, per motius diversos: alguna de les primeres, per la permanència d'aquella passió ingènua i tendra que ens havia capgirat l'estiu; unes altres de més tardanes, per reconeixement inesperat, transcorreguts els mesos, de l'ascendent del nostre record en ella. Després, enduts per l'apatia, passem a les rutinàries, les menys memorables i, per tant, menys llegides, i hi redescobrim allò que el sentimentalisme tronat ens havia privat en preferir les enceses: detalls oblidats del nostre antic dormitori quan les llegíem burxats per la decepció, les llibretes d'exercicis de l'insult que no completàvem, les primeres incursions de vespre als bars de cervesa barata. Les zones mortes del passat. El

següent moviment ens obrirà encara un nou àmbit: accedirem al fons del calaix i trobarem més cartes i postals, i seran d'altres persones. Una altra relació d'adolescent, o una postal benintencionada de l'amic, o noms d'una sola carta que ens esforçarem a ressituar en el marasme dels anys. Els senyals pertanyen a un temps molt llunyà, acotat a un període molt concret. Senyals irrellevants, esvanits en la llargària d'anys que convertiren els remitents en altres persones, les persones que deuen ser realment. Què pensarien si sabessin que avui estem rellegant cartes seves, fetes de línies en què no es reconeixien, o en què descobririen amb un estupor meravellat allò que havien arribat a dir o fer i que havien oblidat que també havien sigut?

I després la nostra fantasia derivarà a la possibilitat que siguin elles les que hagin rellegit cartes nostres, les paraules de les quals no podem recordar. Ens en meravellaríem o ens resultarien estranyes, alienes? Com seria el fantasma que haurien fet de nosaltres?

## LLIBRES

### NOTES DE LECTURA

Teresa Costa-Gramunt

## A propòsit de Taüll

Durant aquest any 2024 s'estan duent a terme actes de commemoració dels 900 anys de la consagració, el 10 de desembre de 1123, de les emblemàtiques esglésies romàniques de Sant Climent de Taüll, la més icònica, i Santa Maria de Taüll, aquesta al centre mateix d'aquesta població de la Vall de Boí: una vall amb una riquesa paisatgística i monumental que la fa única. Com única és la col·lecció d'art romànic, procedent d'aquesta espectacular vall pirinenca, que hi ha al Museu Nacional d'Art de Catalunya.

Arrencades en els anys vint del segle passat amb la intenció de preservar-les en un museu, era el criteri de l'època, és al MNAC on es poden contemplar les pintures originals de Sant Climent i de Santa Maria de Taüll, si bé també es poden admirar les seves còpies a les mateixes esglésies, i concretament a Sant Climent de Taüll, en un *mapping* que proporciona una immersió en l'efecte que devien fer en els fidels de l'any 1123. Això no obstant, "tot aquell món ja no existeix", escriu la professora Victoria Cirlot al seu assaig *Taüll. Liturgia y visión en los ábsides románicos catalanes* (Sd edicions).

I afegeix que "hem d'acceptar que en l'actualitat veiem aquestes obres aïllades en els museus, com si fossin obres modernes".

L'objecte principal del llibre *Taüll* és recordar i mostrar el sentit espiritual, el motiu pel qual van ser concebudes aquestes pintures que imanten la mirada. Les imatges (que figuren al llibre per il·lustrar-ho) hi són per a la contemplació. És en la contemplació que es dona la visió: un fenomen propi de la intensitat de la vida interior, espiritual, que propicia *veure* més enllà dels grafismes que representen, per exemple, la

*Maiestas Domini* a l'absis central de Sant Climent de Taüll. Podem dir que "el Senyor està assegut no en el seu tron habitual sinó en un segment de la circumferència, envoltat per la màndorla", com descriu Victoria Cirlot, si bé és ella mateixa qui adverteix al lector que aquesta imatge és per ser contemplada: és a dir, per ser viscuda en el seu misteri, si bé perquè això es doni cal situar-se en aquest estadi contemplatiu, no discursiu.

Vet aquí el repte, que és de natura teològica, religiosa, espiritual, no artística per molt que la figura, en efecte, és d'una gran subtilitat i bellesa gràcies a la traça del Mestre de Taüll.

### TAÜLL. LITURGIA Y VISIÓN EN LOS ÁBSIDES ROMÁNICOS CATALANES

Autora: Victoria Cirlot

Il·lustracions: pintures romàniques que es troben al MNAC

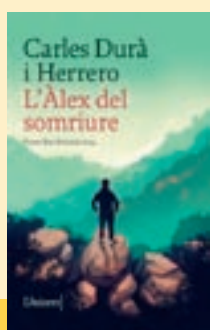
Editorial: Sd edicions

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2023

Pàgines: 106



## NOVETATS EDITORIALS



### 'L'Àlex del somriure'

Carles Durà  
Univers

Amb aquest relat, l'autor va guanyar el Premi Roc Boronat de novel·la. La història de l'Àlex. Des de la infància del nen fins a l'adolescència del jove que amb 18 anys s'ha d'enfrontar a un problema molt greu de salut, enmig de la pandèmia. Les inquietuds que queden en suspens: la fotografia, els concerts, el despertar de la vida. I en el rerefons, també, la relació amb el seu pare.



### 'El rellotge verd'

Julià Guillamon  
Anagrama Llibres

Un rellotge Benetton By Bulova és l'objecte que fa recular en el temps. Cap als anys 80 en què un noi de família treballadora del Poblenou descobreix la posmodernitat. Som en aquella Barcelona dels anys 80, la preolímpica, en què apareixen els bars nous i un pilot de gent vol ser artista experimental. Una mirada amb un punt divertit a uns anys accelerats.



### 'La mort del colom'

Barbara Pym  
Les Hores

Barbara Pym (1913-1980) comença a ser reivindicada com una de les grans escriptores angleses oblidades del segle XX. I ara arriba al català, en traducció de Dolors Udina, aquesta història situada als anys 60 en què la Leonora, una dona atractiva de mitjana edat, entra a la botiga d'un antiquari també madur... però hi ha el seu nebot, i és en ell en qui es fixa. Un relat sobre l'amor i l'edat.



### 'El jove Gabriel Ferrater'

Ramon Gomis  
Empúries

El subtítol d'aquesta obra és molt explícit: *La llegenda*. I l'autor l'hi ha posat perquè Gabriel Ferrater, com molts grans autors, va contribuir a construir la seva pròpia llegenda. Ramon Gomis ja va escriure la que es considera fins ara la seva biografia més fiable, *El Gabriel Ferrater de Reus*. Amb noves dades, destria de la seva infantesa i joventut allò real i documentat de l'autoficció.



### 'Aquesta cançó, no!'

Maria Salicrú-Maltas  
Comanegra

Se n'ha parlat molt, de la censura que va patir la Nova Cançó. Però els seus protagonistes han parlat poc: "Què passa quan, quaranta anys després, truques a la porta de casa delsensors de la Nova Cançó? Passen coses insòlites: passa aquest llibre", diu en el pròleg Plàcid Garcia-Planas. Una mirada nova que fuig d'allò establert i torna a buscar, com tot bon investigador, les fonts primàries.

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

350


 CONSORCI PER A LA  
NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

## Frases fetes amb animals

El català, sobretot la llengua oral, és molt rica en frases fetes. N'hi ha moltíssimes i ja ho diuen: sabràs una llengua al cent per cent si ets capaç d'utilitzar-ne les frases fetes. De vegades el significat es pot deduir pel context de la frase o de la situació comunicativa, però no sempre és així.

A l'article d'avui ens fixem en les frases fetes amb animals. N'hi ha força que fan referència a una característica de l'animal, a un tret distintiu. Per tant, són lògiques i s'entenen de seguida. Per exemple: *Anar a pas de tortuga*, que vol dir caminar molt lentament, com el caminar de les tortugues, o *Anar a dormir amb les gallines*, que vol dir anar a dormir molt d'hora, o *Anar com els crancs*, que significa anar cap enrere en lloc de progressar, o *Ser més curt que una cua de conill* perquè les cues de conill són molt, molt curtes. En aquest grup també hi trobem *Posar-se-li la pell de gallina*, esborronar-se, espantar-se.

Crida l'atenció que hi ha animals que sempre tenen un sentit negatiu: les rates, *ser pobre com una rata*, persona molt pobra, sense recursos econòmics, o *ser una rata sàvia* es refereix a una persona que fa ostentació de saber o erudició, tenint-ne o no; el porc, *dir-li el nom del porc*, que vol dir insultar algú, o *gras com un porc* o la frase *De porc i de senyor se n'ha de venir de mena* (ironia amb què es menysté el qui pretén ocupar una posició superior a la que se suposa que

li correspon, ja sigui per manca d'educació, de preparació, etc.).

I no sabem per què, hi ha animals que són presents a moltes frases fetes. Les mosques: *Afluixar la mosca* (donar diners, pagar, especialment sense ganes de fer-ho), *Morir com mosques* (morir en gran nombre, especialment en un combat, una epidèmia, etc.), color *ala de mosca* (color indefinit, brut especialment propi de les peces de roba que per l'ús o amb el temps han perdut el color original), *Pujar la mosca al nas* (perdre la paciència, irritar-se). Els lloros: *Fotre's de lloros* (caure o topar de cara, de morros), *Ser la xocolata del lloro* (ser una cosa molt poc important o molt secundària) o *Passar la nit del lloro* (no poder dormir, passar molt mala nit).

I per acabar aquest apunt, hem trobat frases fetes el significat de les quals costa de relacionar amb l'animal de què parlen. Així, trobem *Estar com una cabra*, que vol dir estar boig, ser esbojarrat (estan boges les cabres?), *Anar peix* (no haver estudiat), *Buscar tres peus al gat* (complicar innecessàriament les coses) o *Empipar-se com una mona* (estar molt enfadat), entre d'altres.

Si voleu saber-ne més, hi ha diccionaris especialitzats en frases fetes recollits en webs que poden ser útils per cercar significats: Paremiologia catalana comparada digital - Rodamots - Diccionari de sinònims de frases fetes.

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

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

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




VIURE A CATALUNYA.  
APRENEM CATALÀ  
des de l'amazic

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

EL 9 NOU

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



UNITAT 22: Diàlegs: Els serveis

## MÚSICA

### EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

#### DOLLY PARTON, LINDA RONSTADT & EMMYLOU HARRIS 'Trio'

Warner Bros, 1987



Tres de les millors cantants del country de sempre reunides en un disc: Dolly Parton, Linda Ronstadt i Emmylou Harris. Qui va tenir la idea d'aquest *Trio*, de l'any 1987, es va fer ric, perquè es va vendre molt. Acostumades a fer els cors en discos de grans figures de la música rock o country, aquí les tres cantants fan unes harmonies de veus precises, perfectes, sense que una destaquï per sobre de les altres. Un encert del disc és la tria de les cançons, la majoria ja conegudes. No n'hi ha cap d'avorrida o sobrer i totes són força tranquil·les, ideals per escoltar-les ben arrepapat al sofà. Si n'hem de destacar unes quantes, posem-hi aquestes: "The Pain of Loving You" i "Wildflowers", totes dues de Dolly Parton; "Those Memories of You",

d'Alan O'Bryant, i "To Know Him Is to Love Him", de ni més ni menys que Phil Spector. Un altre encert del disc són els músics d'acompanyament, entre els quals destaquen tres figures de la guitarra tant del rock com del country: Ry Cooder, David Lindley i Albert Lee, que sonen com els àngels però sense intentar fer ombra: el protagonisme és per a les tres vocalistes. Dotze anys després, el 1999, es va repetir l'experiència amb les mateixes cantants, i el disc es va dir, és clar, *Trio II*.

### NOTES

#### Cala Vento celebrarà 10 anys fent 12 bolos en 12 dies...

...I també publicant un disc de versions. Així ho ha anunciat el duet empordanès aprofitant que el proper dia 15 d'octubre farà 10 anys que van fer el seu primer assaig en un local llogat per hores a Barcelona. En aquells moments Aleix Turon estava acabant la carrera d'Arquitectura i Joan Delgado estudiava Audiovisuals. Van quedar només per fer un tastet i comprovar si hi havia química entre els dos per intentar emular bandes com Japandroids, on l'eterna fórmula de guitarra, baix i bateria es podria passar per alt. Una dècada més tard és evident que en aquella primera trobada va vessar química per tot arreu i que la formació de duet es va demostrar com a perfectament vàlida. Actualment, Cala Vento s'han convertit per mèrits propis en un dels grups més singulars i personals de la música independent a la península Ibèrica tant per la seva



manera de fer música com per la seva manera de viure-la i funcionar. Porten més de 400 concerts a les espatlles, tenen el seu propi estudi de gravació i també el segell discogràfic Montgrí, amb el qual editen tant els seus treballs com els d'altres bandes (el darrer que han publicat és l'excel·lent debut dels osonencs Dan Peralbo i el Comboi). I com ho faran per celebrar el 10è aniversari? Doncs primer de



tot han anunciat una gira estatal de 12 concerts en 12 dies. Aquesta gira, batejada amb el nom de Brindis Tour, arrencarà el 5 de febrer de 2025 a la sala Apolo de Barcelona i després seguirà per València, Múrcia, Sevilla, Madrid fins a acabar, 12 dies després, a la sala Oasis de Saragossa. Les entrades ja estan a la venda a [www.calavento.com](http://www.calavento.com). Pel que fa al nou disc que han anunciat pel 2025, no serà de peces noves sinó de versions d'artistes "que d'una manera o altra van provocar que un dia decidíssim quedar en aquell local llogat per hores a Barcelona". Deu anys després, doncs, es tanca un cercle i se n'obre un altre. Llarga vida a Cala Vento.

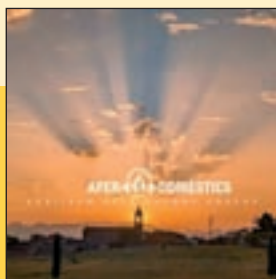


### EL TEST Maria Saladich

**Primer instrument que vas aprendre a tocar.** El piano. **Primer concert en directe?** Una boda. La primera pela la vaig fer amb 17 anys fent BBC (bodes, batejos i comunions). **Quants discos tens aproximadament?** De CD moltíssims, però ara estan en caixes, no m'atreveixo a desfer-me'n. De vinils, uns 30. **Salva'n tres (de discos).** *Abbey Road* de The Beatles i *Motomami* de Rosalia. **Grups o músics de capçalera.** Caetano Veloso, Salvador Sobral, Rosalia... Com a grup m'encanten les Marala. **Un concert (com a públic) per recordar.** El darrer de Sílvia Pérez Cruz al Grec de Barcelona. Brutal. No la sé escoltar a casa, no és el mateix.

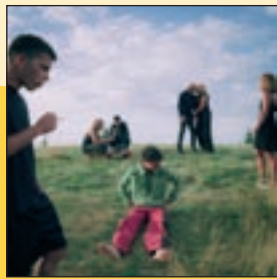
## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



#### AFERS DOMÈSTICS 'Sortirem dels racons foscos'

Un treball ideal per engolir els vespres de tardor. En total hi ha 15 poemes musicats pel grup vigatà Afers Domèstics amb textos de poetes osonencs com Miquel Martí i Pol, Pilar Cabot, Marta Vilardaga o Jordi Homs i del País Valencià com Maria Josep Escrivà, Susanna Lliberós, Josep Porcar i Marc Granell. La peça que dona nom al disc, preciosa, es va estrenar el 2022 i va ser la nadala de la biblioteca Pilarin Bayés de Vic. Per cert, l'excel·lent foto de la portada, amb el campanar de la Guixa jugant amb el sol, és d'Emili Vilamala.



#### LLUC 'Vam néixer per fer això'

Lluc és un artista de Santa Maria de Palautordera que va debutar durant els inicis de la pandèmia publicant un primer disc de rap quan tenia només 18 anys. Ara el projecte ha crescut, ha madurat, s'ha *enreggaetonat* i enllaça el món urbà amb l'indie pop del Montseny tot deixant clar que "ha nascut per això". Durant aquest 2024 ja havia avançat senzills com "Kili-manjaro", "2002" o "Tempesta" que demostren que la proposta de Lluc té números per entrar a la primera divisió de l'escena *urban* nostrada.



#### COBLA CIUTAT DE GRANOLLERS 'Gràcies!'

L'any 2014 va néixer a la capital del Vallès Oriental la Cobla Ciutat de Granollers, integrada per músics amb experiència amb el compromís de poder tocar com cal repertoris exigents que sovint anessin més enllà de la ballada típica a plaça. I ara, per celebrar el 10è aniversari, han publicat un disc amb 15 peces, una de les quals una sardana escrita per Valentí Miserachs dedicada al papa Francesc. La peça es va estrenar a la Ciutat del Vaticà el 2023 en els actes del pelegrinatge de les confraries de Montserrat en els seus 800 anys de fundació. Per molts anys!

## EN FORMA

Eva Remolina / AMIC

# Com eliminar les cartutxeres

No existeix una fórmula màgica per eliminar les cartutxeres, o el greix acumulat a la zona dels malucs i les cuixes, però combinar una alimentació equilibrada amb exercici físic específic i uns hàbits de vida saludables pot ajudar a reduir aquestes acumulacions de greix.

Aquests són alguns dels passos més efectius per poder aconseguir-ho:

### ■ 1. DIETA EQUILIBRADA I CONTROL CALÒRIC

El primer pas per reduir el greix corporal, incloses les cartutxeres, és revisar la teva dieta. Assegura't de consumir una quantitat adequada de calories, evitant un excés que el cos emmagatzemaria en forma de greix. Opta per aliments rics en nutrients com fruites, verdures, proteïnes magres i cereals integrals, que ajuden a mantenir el cos saciat i ple d'energia. Redueix el consum de sucre, aliments processats i greixos saturats, ja que contribueixen a l'acumulació de greix en zones no desitjades.

### ■ 2. EXERCICI CARDIOVASCULAR

L'exercici cardiovascular és essencial per cremar calories i reduir el greix corporal. Activitats com



córrer, anar en bicicleta, nedar o fer classes d'aeròbic són ideals per activar el metabolisme i ajudar a eliminar greix. Intenta realitzar almenys 150 minuts d'activitat cardiovascular moderada o 75 minuts d'activitat intensa cada setmana.

### ■ 3. ENTRENAMENT DE FORÇA

A més de l'exercici cardiovascular, és important incorporar entrenaments de força en la teva rutina. Exercicis com els esquats, les estocades (*lunges*) i el pont de glutis (*glute bridge*) són especialment efectius per enfortir els músculs de les cuixes i els malucs, ajudant a definir la zona i reduir les cartutxeres. A més, l'entrenament de força augmenta la massa muscular, que a la vegada incrementa el metabolisme basal, ajudant a cremar més calories fins i tot en repòs.

### ■ 4. HIDRATACIÓ I DESCANS

Una bona hidratació és clau per eliminar toxines i millorar el metabolisme. Beure aigua amb regularitat també ajuda a controlar la sensació de fam, evitant el picoteig innecessari. Per altra banda, el

descans és fonamental: dormir prou permet al cos recuperar-se i prevenir l'acumulació de greix, ja que la falta de son està associada amb un major risc de guanyar pes.

### ■ 5. MASSATGES I TRACTAMENTS COMPLEMENTARIS

Els massatges i alguns tractaments estètics poden ajudar a millorar la circulació i a reduir la retenció de líquids a la zona de les cuixes i els malucs, fent que les cartutxeres siguin menys visibles. Tot i això, és important recordar que aquests tractaments no substitueixen l'exercici ni la dieta, sinó que poden ser un complement per potenciar els resultats.

### ■ 6. CONSISTÈNCIA I PACIÈNCIA

Finalment, és important ser consistent amb els teus esforços i tenir paciència. La reducció del greix localitzat no és un procés ràpid, però amb el temps i la dedicació és possible veure resultats significatius. Recorda que cada cos és diferent, i els canvis poden trigar més o menys temps a ser visibles.

## HORÒSCOP

Roser Bona

De l'11-10-2024 al 17-10-2024

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

Si uses la paraula contra els que no pensen com tu, després te'n penediràs. Pensa-t'ho bé abans de parlar. En un esdeveniment et trobes amb familiars que fa temps que no veus.

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

En aquests dies podries tenir alguna xerrada incòmoda, però necessària. Estàs una mica més agressiu del que és normal i t'aniria bé fer esport o una escapada a la muntanya.

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

Al sector laboral les coses es van movent i si no tenies feina pots rebre una trucada que t'alegrarà. Expressar com et sents pot alleugerir el malestar que puguis tenir.

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

Vols estudiar o iniciar-te en alguna nova lectura. Entres en contacte amb una antiga parella i us poseu al dia. Amb la Lluna per Casa IX treus el teu costat més filosòfic.

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

Tendència a l'obsessió per un assumpte laboral no resolt o que voldries millorar. L'amor pots sorgir amb una persona del teu barri o fins i tot que viu a la mateixa escala.

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

Mercuri transita la teva Casa III i estàs més analític i crític amb el que t'envolta. Si no tens parella, pots connectar molt bé amb una persona una mica més gran que tu.

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

Fas gestions relatives a l'economia com ara implementar un pla d'estalvi o canviar d'entitat bancària. Per millorar la teva salut poses límit a algun tipus d'aliment.

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

Mercuri transita el teu signe i tu tens moltes coses a dir, però hauràs de trobar la millor manera de fer-ho per no equivocar-te. Mostres el teu suport al teu fill o filla.

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

Els teus somnis poden estar plens de missatges ocults i simbolismes que seran útils per resoldre problemes. Júpiter retrògrad a Casa VII pot portar un amor del passat.

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

Sents que vas massa tard perquè et costa aconseguir algunes coses, però tot arribarà. A la feina pots ser víctima de *mobbing*. No ho deixis passar i contacta amb un advocat.

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

Mantens un debat intern amb relació a l'àrea professional perquè vols fer canvis, però no vols perdre l'estabilitat que has aconseguit. Comences a fer més exercici físic.

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

Amb la parella podríeu tenir alguns desacords amb relació a la manera d'educar els fills. Canvis al sector de l'amistat amb persones que desapareixen i contactes nous.



## ECONOMIA



### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# ALERTA CAFETERA

El mercat del cafè, el segon producte en volum de transaccions al món només superat pel petroli, viurà mesos convulsos. Els titulars dels últims dies encenen algunes alarmes: les reserves de cafè a Europa s'han reduït a sis setmanes, quan el que és habitual és que n'hi hagi per a 15 setmanes. La causa és que les condicions meteorològiques dels dos principals productors, el Brasil i el Vietnam, han desequilibrat les produccions. Els motius són radicalment diferents en un cas i l'altre, perquè al Brasil ha passat que hi ha hagut massa pluja i al Vietnam, tot el contrari, una sequera extrema. Causes diferents però un origen comú: la crisi climàtica.

L'escassetat del producte posa de manifest la complexitat d'un mercat que, tot i moure més de 200.000 milions de dòlars cada any, presenta escales diferents a l'hora de buscar guanyadors i perdedors. Al temps que creix el consum, s'incrementa la incertesa sobre fins a quin punt la producció, sovint fluctuant com s'està comprovant aquest any, arribarà a satisfer la demanda. Aquest és el punt de partida de la creació dels mercats de futurs, en aquest producte i en d'altres de base agrària. Una mena de borsa en la qual es negocien els preus per compres que poden variar en funció del volum de producte que s'acabi adquirint. Per als productors és una garantia que tindrà un mercat per a la seva producció. Però, al mateix temps, s'obre la porta a una especulació en la qual els intermediaris tenen capacitat de maniobrar en el mercat a la seva conveniència. Com que, a més, és un producte que es produeix amb volums de tones però es comercialitza per grams, el recorregut entre el preu de compra i el preu de venda final dona un marge molt ampli a l'existència d'intermediaris interessats a guanyar diners.

Tota aquesta maquinària s'activa per fer arribar el cafè a les lleixes del supermercat o a les màquines dels bars. Els informes sobre el sector assenyalen que els productors són els que menys hi guanyen. El que el mercat paga a aquests productors suposa aproximadament un 6% del preu total un cop el cafè arriba al mercat. Pel mig, hi han guanyat els intermediaris que s'encarreguen de la comercialit-



FREPIK

zació a les empreses productores, i els transportistes que hi fan arribar el gra. Les torrefactores fan un procés industrial amb costos i també amb beneficis abans que el producte arribi al consumidor a través de la gran distribució o de la restauració. El consumidor final està pagant tots aquests conceptes, però encara un de més: quan el consumeix al bar, paga pel lloguer de l'establiment, per l'aigua i la llum consumida per preparar-lo, per la neteja de la tassa on l'hi han servit, pel sucre que l'ha acom-

panyat i pel salari del treballador si no ha estat el propietari. Però sobretot està pagant per un marge comercial molt elevat. Naturalment, depèn de l'establiment, però en alguns casos és la pedra angular del negoci. Per cada quilo de cafè, amb preus que oscil·len entre els 9 i 15 euros, o fins i tot més, en funció de la qualitat, surten entre 120 i 140 tasses, tenint en compte que cada una conté entre 7 i 8 grams de producte. A euro i mig o dos euros per tassa, dona uns 200 euros per cada quilo. Quinze o vint vegades més. El marge, tenint en compte tots els conceptes abans assenyalats, arriba a ser del 50%.

Aquesta àmplia introducció és per assenyalar que, vista l'escassetat de producte que pot alarmar els consumidors més addictes –entre els quals un servidor–, començarà a estendre's la idea que el preu del cafè s'incrementarà. De fet, ja s'està alertant que els costos en els mercats de futurs estan creixent un 46%. Forma part dels conceptes més elementals dels mercats que quan hi ha una demanda elevada d'un producte i, en canvi, l'oferta està en declivi, els preus de venda s'incrementaran. Però convé cridar l'atenció que aquest increment de preu incideix en el 6% de l'estructura de costos, que és el que acaba obtenint el productor. No calen grans dots de profecia per aventurar que en un context de convulsió del mercat no seran els productors ni els consumidors els que més hi guanyaran.

Les veus d'alarma sobre la reducció de reserves de cafè no haurien de suposar grans preocupacions per als addictes. No hi ha previsions de desabastament, tot i que sí de creixements de preu. Perquè a les dinàmiques del canvi climàtic que afecten les collites, s'hi afegeixen els canvis logístics. Quan els preus estan en un punt de creixement constant, a les empreses els convé donar sortida immediata al producte, perquè mantenir-los emmagatzemats amb el risc de baixades posteriors suposaria pèrdues molt elevades. Aquest és un motiu afegit perquè hi hagi menys reserves. Els magatzems es buiden en un fenomen conegut en anglès com a *backwardation*. Una manera més de generar una alerta de reducció d'existències que justifiqui augments de preu. El que ahir era l'oli, avui és el cafè. No hi ha tranquil·litat per al carro de la compra.

## INDICADORS

### Descens de comerços

El sector comercial va perdre 731 establiments entre els mesos d'agost i setembre, una xifra equivalent a 23 botigues cada dia, segons apunta el sindicat UGT. Ho fa a partir de les dades d'afiliacions a la Seguretat Social, que assenyalen una reducció en 731 treballadors autònoms en aquest sector. El sindicat ho atribueix als canvis d'hàbits de consum, la manca de relleu generacional i el preu dels lloguers.

### Alça en afiliació

Catalunya ha acabat el setembre amb 3,78 milions de treballadors en actiu, la xifra més alta de la història en aquest mes. Després d'un agost de descensos, la represa del curs escolar ha tornat a engreixar l'ocupació. El mercat laboral català va sumar 15.468 ocupats més que a l'agost, i ha guanyat 84.400 cotitzants en un any (+2,27%). A més és la segona àrea que ha creat més ocupació en termes absoluts.

## CINEMA

## LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

'The Substance'  
de Coralie FargeatFaula  
hollywoodiana

El segon llargmetratge de Coralie Fargeat, que es va estrenar a Canes tot guanyant el premi a millor guió, ha passat també pel Festival de Cinema de Sant Sebastià, en la secció del Perlak. Tot i l'escassa filmografia de la directora, el seu estil dinàmic i plàstic, així com la història grotesca i passada de voltes de *Revenge* (2017), el seu film debut, han fet que les expectatives per *The Substance* siguin molt altes.

Elisabeth Sparkle és una estrella de Hollywood en hores baixes que deixa de ser l'estrella del seu programa de *fitness*, ja que ha arribat a la cinquantena i ja no representa prou bé els ideals de bellesa imperants. Després d'un accident automobilitic, se li ofereix un mètode secret per crear un segon jo, un ésser més perfecte que li permetrà seguir complint l'ideal i ser estimada per tothom. Amb aquesta premissa, *The Substance* s'anirà desenvolupant a través dels petits detalls, tot mostrant les esquerdes d'una solució que semblava perfecta.

Amb pocs diàlegs i un muntatge accelerat, directe i estudiat al mil·límetre, *The Substance* sembla una faula feta per personatges arquetípics de Hollywood en comptes d'animals –i que no són tota una fauna, aquests de Hollywood?–. No perd el temps en intentar trobar una veracitat plausible en la història,

sinó que carrega i juga directament amb el missatge que ens vol fer arribar. Hi sentireu pocs diàlegs, pocs monòlegs i poques reflexions, i molts plans de culs i pits i masclles fascinats per aquestes formes, així com la protagonista preocupada per mantenir-les. El dinamisme del metratge combina molt bé amb la plasticitat de la proposta, que fa que tot tingui una aura artificial, emulant la grandiositat que els mateixos personatges intenten viure constantment. L'altra emoció amb la qual més juga la pel·lícula és l'angúnia; primer ho fa a partir dels petits detalls, que fins i tot podem catalogar com a costumistes: la incisió d'una agulla, plecs de greix, la preparació d'un pollastre per rostir... Sembla que tot, amb una vista prou clínica i afilada, pot ser vist i percebut com a estrany i angunios. En aquest cas, però, tot es disposa d'una manera premonitòria, que assenyalava un final que no es conté i arriba al paroxisme del fàstic. Una pel·lícula que encantarà als habituals de Sitges i divertirà a la majoria del públic, tot i que és possible que més d'un cop es tapi els ulls.

D'altra banda, si un creu en el diàleg i la pausa, en el que podríem catalogar com a cinema contemplatiu o transcendental, no se m'acudeix una forma de cinema més allunyada.

## OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



## Arnau Tordera canta Jacint Verdaguer, a la Garriga

'El joglar'. Arnau Tordera. Tenis Can Barbey, la Garriga. Dissabte, 12 d'octubre, 19h.

Amb l'únic acompanyament de la veu i la guitarra clàssica, Arnau Tordera interpretarà íntegrament l'obra *Verdaguer, ombres i maduixes*, que Obeses va publicar el 2017. Fa un gir absolut de la partitura amb un nou arranjament que busca l'essència de la trobada entre música i poesia. Tordera rescata de l'oblita la figura del joglar i la seva forma d'explicar històries.



## 'Els Buonaparte', a Torelló

'Els Buonaparte'. Teatre Cirvianum, Torelló. Diumenge, 13 d'octubre, 18.00h. Arriba a Torelló *Els Buonaparte*, una obra escrita per Ramon Madaula, amb direcció de Sílvia Munt i les interpretacions de Pau Roca, David Bagés i Oriol Guinart. Es tracta d'una comèdia a l'entorn de la suposada conversa entre els germans Bonaparte el 5 de novembre de 1808.

## CINECLUB



## 'Joan Baez: I Am a Noise'

Estats Units, 2023. Dir.: Miri Navasky, Maeve O'Boyle, Karen O'Connor. Documental. Després de seixanta anys de carrera artística, la llegendària cantant i activista Joan Baez mira enrere amb honestat i aprofundeix al seu interior mentre intenta donar sentit a la seva llarga vida i a les lluites personals que ha mantingut en privat. Quan va acabar la seva última gira, el 2019, Joan Baez va decidir treure a la llum aspectes molt rellevants de la seva vida i aquells fets del passat, lligats als abusos paterns, que ens ajuden a entendre les raons de molts dels seus vaivens emocionals. El documental, farcit d'excel·lents imatges d'arxiu, també reconstrueix la seva meteòrica carrera com a cantautora, la seva campanya contra la guerra del Vietnam i la segregació racial, i la seva desencantada relació sentimental amb Bob Dylan.

CINECLUB VIC

Dimarts, 15 - 20h

VO amb subtítols

Sessió Dia Mundial de la Salut Mental  
Espai ETC

AC GRANOLLERS

Cinema Edison

Dimarts, 15 - 19h (VOSE)

## 'Las cuatro hijas'

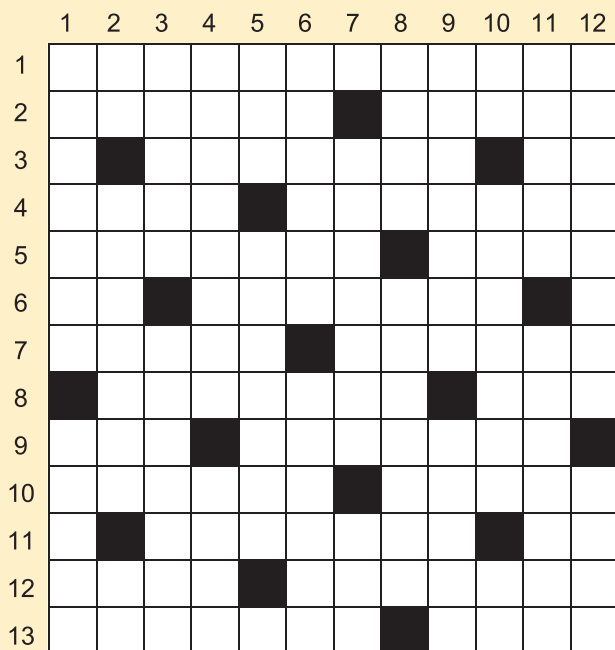
Tunísia, 2023. Dir. Kaouther Ben Hania. Documental. La vida d'Olfa, tunisiana i mare de quatre filles, es desenvolupa entre llums i ombres. Un dia, les dues filles grans desapareixen. Per suplir la seva absència, la directora Kaouther Ben Hania recorre a actors professionals i estableix un mecanisme cinematogràfic extraordinari destinat a revelar la història d'Olfa i les seves filles. Un viatge íntim que vessa esperança, rebel·lia, violència, transmissió intergeneracional i sonoritat, i que posa en qüestió els fonaments de les nostres societats.

## PASSATEMPES

### MOTS ENCREUATS\_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Rivalitats que totes les comunitats es volen fer a elles mateixes / 2. A parer d'un valencià és com semblar. Transmeto preguntes a altes instàncies / 3. La fi del món. Pa empaquetat a ritme de heavy hispànic. Final del partit / 4. Una mort ben formal. Per cada unitat en calen dues / 5. No li interessin gens ni les mens ni els corpores sans. Oïes en certa manera l'escapament de la lesió / 6. Extrems de l'Inter. Digne de confiar-se a la Medicina. Raja fotent-li un roc / 7. Fibra extreta del capoquer, que no basta mai. Per ser de les pestanyes no és prou conciliar / 8. Acció de no voler (de negar-se a la llició?). Vist d'esquena és alt / 9. Mal dol. L'os visible del calaix / 10. Aigua calenta pels que viuen a cal déu, com ara Andorra. Jotes no ballables, per gregues / 11. Para la mà. Dels trajectes sanguinis que alteren la corista. Gènova la vella / 12. Fa l'hora rodona i el text seguit. Aflaquit, demagrit, aprimat / 13. Es fica en un delicte a tota marxa. No peta bé, però és per a tot els públics.

**VERTICALS:** 1. Com un tòpic, el típic de l'antiga Canop. Els altres giràfids el consideren una mala còpia / 2. Opera encara vigent. Milhomes del Xino, dels que s'arrepengen. Algú indeterminat / 3. Quan plega voluntàriament del càrrec deixa una divorciada. Viu a la riera però té regust de pollastre / 4. Si no fos per ell els polítics es posarien tots al mig. Forneixo la filla / 5. Enemics d'Estar Segurs. Sembla demoníac i en canvi és resplendent. De tres en un ruc / 6. Tremolar, potser de massa témer. Un carret fet malbé per culpa de la boca escopidora /



7. S'imposa en exemple. Demostració de no voler (de negar l'acció?). Rimes sense cap ni peus / 8. Faci piscines. Branca de la biologia que estudia la dona d'acció / 9. Clatell considerat a mode de clot. Ruda com una òpera / 10. Institut d'Estudis i prou. Concepte filosòfic de l'ésser en ell mateix. Institut de Prou i prou / 11. Impedeixi. Escrit per justificar-se amb vocació ofensiva / 12. Trontolla, el barco, per sobre i sota del sot. Arriba, per ordre, amb la cavalleria.

### SUDOKUS

Ompleu 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: baixa

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

#### Dificultat: mitjana

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

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

Accés  
Barra  
Menú  
Clic  
Codi

Compte  
Domini  
Internet  
Navegar  
Xat

### QUADRE NUMÈRIC

4	-		-		-10
+	■	-	■	-	
	+	7	+	1	13
+	■	+	■	-	
	+	2	+		14
12		1		-2	

### SOPA DE LLETRES

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

### SOLUCIONS

	-2	1	12			
14	9	+	2	+	3	
		+	7	+	1	13
		+	2	+		14
12		1		-2		



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

Dificultat: baixa

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

Dificultat: mitjana

I	N	C	O	R	E	A	P	T	E			
P	U	N	T	E	M	A	C	I	A	T		
A	V	A	O	R	T	I	C	S	G			
C	A	L	D	E	V	A	I	O	T	E	S	
O	D	L	I	F	R	O	N	T	A	L	A	
7	C	A	P	O	C	I	L	L	A	R		
6	I	R	A	B	L	E	B	L	E	B		
5	P	A	T	O	L	E	G	E	S	I	O	
4	A	R	O	M	E	I	T	A	T	S		
3	N	O	S	E	N	D	O	I	T			
2	A	P	A	R	E	R	E	L	E	V	O	
1	C	O	M	P	E	T	E	N	C	I	E	S



## EL SO DE CAMINAR

Antoni Lacueva / Biòleg. Especialista en 'mindfulness' i reducció de l'estrès

### Saber el que realment està passant

Una habilitat crucial per minimitzar el caos emocional i mantenir la claredat a la teva vida és la capacitat de distingir entre la teva experiència i la teva interpretació de la teva experiència.

La teva experiència és simplement el que sigui que estigui succeint al moment: un so, un sabor, una sensació corporal, una emoció, qualsevol tipus d'interacció, etc.

La teva interpretació és la reacció de la teva ment a aquesta experiència. De fet, és la narració que construeixes al voltant del que experimentes.

Una manera d'entendre aquesta diferència és imaginar que quan estàs experimentant directament un moment de la vida ets dins seu; allò que anomenem *associat*, i quan ho estàs interpretant estàs fora d'allà, el que anomenem *dissociat*.

La interpretació es produeix com a resultat d'una combinació de diversos factors.

La ment té una tendència automàtica, l'anomenat pilot automàtic, a interpretar una experiència i crear-ne una història basada en els records, les associacions passades i les actituds que tens sobre tu mateix i els altres. Després recopila de manera selectiva dades de l'experiència per recolzar-ne la interpretació.

Pot semblar-te que la teva ment simplement està intentant esbrinar la teva experiència, però en realitat està fent proves per donar suport a la història a què s'està aferrant. Aquesta història és una il·lusió.

Pots comprometre't fàcilment amb una interpretació en particular fins al punt que es converteixi en un hàbit, una història que repeteixes en circumstàncies semblants o relacionades. Ens aferrem a la interpretació en lloc de permetre que el desafiament evoqui el canvi i el creixement interior que cal donar a l'arc de la vida humana.

La ment es posa ansiosa cada cop que és incerta



i reacciona com si la supervivència d'un estigués en joc. Així que en lloc de quedar-se amb l'experiència i determinar la millor manera possible de relacionar-s'hi, la ment salta a crear una història que implica preocupar-se pel futur o jutjar-se a si mateix o als altres en funció d'experiències passades. Aquest patró de resistència a romandre present en l'experiència és una resposta automàtica que sorgeix del cervell límbic a mesura que detecta amenaces.

Quan comencem a interpretar una experiència, els pensaments generats per la nostra ment reactiva es converteixen en la nostra experiència principal, a diferència del que realment està passant, que necessita tota la nostra atenció i una resposta considerada.

Ens perdem en la interpretació en lloc de mantenir-nos presents.

La ment s'afanya a interpretar per obtenir una sensació de control. En realitat, però, la interpretació crea una impressió falsa d'estabilitat.

Ser conscient de la teva experiència és clau.

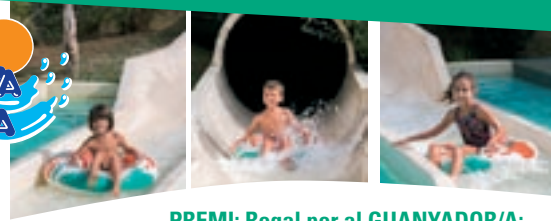
Pots començar a trencar l'hàbit d'interpretar automàticament cada experiència, observant qualsevol sensació física i emocional que sorgeixi i observant l'estat de la teva ment. Per trencar el teu hàbit d'interpretar automàticament cada experiència, és practicar ser conscient de moment a moment de la distinció entre experiència i interpretació. Comença a notar: "Hi ha alguna diferència entre la meva experiència directa del que està passant i com ho he interpretat?"

Concurs de dibuix El 9+ petit

Per a nens i nenes de 8 a 14 anys

El meu espai preferit

(Habitació, platja, plaça, pati de l'escola...)



PREMI: Regal per al GUANYADOR/A: quatre entrades per anar al parc aquàtic de Roses

Consulteu les bases en aquest codi QR



LES APARENCES NO ENGANYEN

NOVA GAMMA TOYOTA C-HR  
HYBRID I ENDOLLABLE



FINA A  
15

ANYS DE GARANTIA\*  
TOYOTA RELAX

TOYOTA CASACUBERTA | Ctra. Manlleu, 36 VIC  
www.casacuberta.toyota.es | 93 886 20 22

Gamma Toyota C-HR Hybrid: Emissions CO<sub>2</sub> (g/km): 105 - 116. Consum mitjà (l/100 km): 4,7 - 5,1. Gamma Toyota C-HR Plug-in Hybrid: Emissions CO<sub>2</sub> (g/km): 19 - 20. Consum mitjà (l/100 km): 0,8 - 0,9.  
\*Consulteu condicions a www.toyota.es