

ÀUDIO 21

Diari d'una adolescent

Estimat diari,

Avui ha estat un dia... Com t'ho diria? Molt intens. M'he aixecat una mica girada perquè plovia. I, quan se'm mullen els cabells, se m'estarrufen i m'he hagut de fer una cua. Però es veu que la cua m'ha portat sort perquè a la porta de l'insti hi havia en Pau. Jo he fet com si no el veiés, per fer-me la dur a, i quan he passat per davant seu m'ha dit: "Ei, Mariona." M'ha dit "ei, Mariona". Sap com em dic! No m'ho podia creure! M'he començat a emocionar i a posar molt nerviosa. I li he demanat un *piti* al Salva. Sí, ja sé que vaig dir que aquest any no fumaria més, però estava tan nerviosa... i l'ocasió s'ho mereixia! I una mica més i faig tard a la classe de *mates*. I les *mates* aquest curs ens les fa la Sara, que té una *mala hòstia*! La classe de *mates*, un avoriment; la d'història, el *rotllo* de sempre; la d'anglès sí que *mola*, almenys la *tia és enrotllada*. A l'hora del pati he sortit ràpid per veure si trobava els de segon, però res. Ni en Pau ni els seus amics. I ja he començat a pensar que m'havia fet il·lusions per res, que m'havia dit "ei, Mariona" per mira, per fer veure que té molts col·legues i que coneix a tothom i que és un *tio* molt enrotllat. I va i arriba un missatge d'en Miqui. La història de sempre: que ens veiem, que vol parlar amb mi, que em troba a faltar... Jo passo d'ell, ja està, que pesat que és! Això és una merda. Jo sé que en Miqui faria qualsevol cosa per mi i és molt maco, però en Pau... En Pau és perfecte. Jo no puc estar amb en Miqui si me n'agrada un altre. A més, en Pau és més gran i jo necessito un *tio* que m'entengui. Ja veig que tot em sortirà malament en aquesta vida.

A sobre, a la tarda, ve el de *filo* i ens diu, a la Mireia i a mi, que hem de repetir el treball perquè l'hem copiat. I com ho sap? Si és que no es notava! La Mireia li ha dit que de què anava, que ens ho demostrés. El molt *cabrón* va i ens diu que no n'hem de parlar més, que el repetim i per a la setmana que ve. Quina mandra!

Jo me'n vull anar a Londres amb l'Eloi. Ha penjat fotos i allò sí que està *guapo*. I en una setmana ha conegut *molta penya*.

I a les sis he anat a ca la Mire per tornar a fer el treball de filo, però no hem fet res, hem passat la tarda xerrant. M'ha regalat un top rosa *supermaco* que té però que no porta mai perquè li va petit i a mi em queda genial. He marxat de casa la Mire *supercontenta* pel top i he arribat a casa, l'he ensenyat a la mare i m'ha dit que on anava així, que em quedava massa ajustat. Aquesta *tia* no hi entén res. M'he enfadat i li he dit que no pensava sopar. I ara tinc molta gana, però passo de sortir a buscar menjar.

2. Fem la maleta, bon viatge!

ÀUDIO 22

Dos amics parlen de les vacances

XAVIER: I què? Ja has pensat què faràs per vacances?

RAQUEL: Sí, ho tinc tot a punt: aquest any me'n vaig a Eivissa amb les meves amigues.

XAVIER: I hi aneu a visitar alguna cosa en concret?

RAQUEL: No, nosaltres no som com tu! Nosaltres, sol i platja. I tu, continues les teves recerques per la història de l'art català?

XAVIER: Sí, aquest any m'estaré una setmaneta al Ripollès.

RAQUEL: Ai, mira que ets avorrit! I què hi faràs, allà?

XAVIER: Doncs vull anar a Sant Joan de les Abadesses. M'agradaria visitar amb calma el claustre del monestir i sentir la pau que s'hi respira.

RAQUEL: Ah, un monestir! Una vegada jo també en vaig visitar un, el de Santa Maria de Poblet.

XAVIER: Hi has estat? És interessantíssim!

RAQUEL: Hi vaig anar fa temps! Recordo que estava envoltat de natura i de vinyes.

XAVIER: Sí, sí, val la pena! Potser m'hi arribaré, si tinc temps.

RAQUEL: Però no hi havies anat per Setmana Santa?

XAVIER: Per Setmana Santa? Hahahahaha! Dona, per Setmana Santa vaig anar al Solsonès a visitar Sant Llorenç de Morunys. Hi ha un dels retaules barrocs més representatius de Catalunya i amb una verge morena! I, a més, la zona és molt maca, hi has estat? T'agradaria!

RAQUEL: Segur que és bonic, Xavier, però vacances són això: vacances. No fer res, prendre el sol, descansar i no aixecar-te aviat per anar a veure museus i esglésies! A veure... què vaig fer jo per Setmana Santa? Ah, sí! Vaig anar a Tenerife amb les amigues i no només vam anar a la platja, també vam visitar l'illa, no et pensis!

XAVIER: Vau llogar un cotxe?

RAQUEL: Sí, érem cinc i ens va sortir molt bé.

XAVIER: Mmmmm, jo sempre viatjo sol.

RAQUEL: No m'estranya! Qui vols que t'acompanyi d'església en església?

XAVIER: No et pensis, fa un parell d'anys vaig passar uns dies d'agost molt bonics a l'Alt Empordà. M'estava a Roses, en un apartament, i des d'allà vaig visitar Sant Pere de Rodes, el monestir de Vilabertran, el de les Escaules... i algun dia vaig anar a la platja i tot!

RAQUEL: Caram, Xavier, així sí que t'hi podríem haver acompanyat, doncs. A Sant Pere de Rodes, ja hi he estat, és espectacular, en aquell cim, pràcticament damunt d'un penya-segat, amb el mar a tocar. Quan hi vaig anar l'havia acabat de restaurar.

XAVIER: I tant, és un lloc molt bonic! Mira, saps què? Tampoc cal anar tan lluny per fer alguna cosa plegats. Us proposo un pla per dissabte: començarem la visita a Bellvitge...

RAQUEL: A Bellvitge dius?

XAVIER: Sí, hi ha una ermita barroca molt interessant, del segle XVIII, això sí, envoltada de bloc de pisos! I després agafem el tren i ens arribem a Sitges. Podem fer un bon dinar, platja i, si us ve de gust, visitem el Cau Ferrat.

RAQUEL: D'acord! Això ja m'agrada més!

ÀUDIO 23

La Marta i en Jaume se'n van de viatge

MARTA: Anem molt bé de temps. Ja tinc les maletes fetes i no hem de marxar de casa fins d'aquí a una hora.

JAUME: Fantàstic, així anirem tranquils. Has agafat la maleta grossa?

MARTA: És clar. I la mitjana també.

JAUME: Què? La maleta grossa i la mitjana per anar cinc dies a Canàries?

MARTA: Tu ho tens tot molt fàcil: hi has posat un banyador, dos pantalons i una camisa, i ja tens la teva part de la maleta feta.

JAUME: És que no necessito res més.

MARTA: És a dir, que no et pensaves canviar els calçotets, ni els mitjons...

JAUME: Ostres! Ostres!

MARTA: I tampoc t'has d'afaitar en una setmana i...

JAUME: Com que sé que tu t'ho poses a dins del teu necesser...

MARTA: Doncs així, de què et queixes?

JAUME: De totes maneres, i no t'enfadis si us plau, no estic convençut que tot el que hi hagi dins les maletes sigui meu o necessari.

MARTA: Si t'ho mires així, necessari, necessari no hi ha res, podem anar tota la setmana amb la mateixa roba com uns porquets.

JAUME: Deixa-m'ho veure. Un pot de gel d'un litre? Però si, de sabó, ja n'hi ha a l'hotel! I el xampú, també te l'emportes?

MARTA: És que jo estic acostuada a fer servir aquest i els altres no em van bé.

JAUME: A veure: una, dues, tres, quatre, cinc, sis, set... Déu meu: vuit samarretes! Marta, serem fora cinc dies. Aquí hi ha tot l'armari!

MARTA: És que en tinc de més primes i de més gruixudes, per si fa una mica de fred. A més, n'hi ha que no combinen amb tots els pantalons.

JAUME: Marta, amb els anys que fa que et conec i encara tens el do de sorprendre'm...

MARTA: I per què no et queixes del repel·lent de mosquits. A mi no em piquen mai, l'he agafat per a tu. I els analgèsics... qui acostuma a tenir mal de cap? Jo no.

JAUME: I aquí, què hi tens?

MARTA: Les capelines. El servei que ens van fer quan vam anar al Pirineu aragonès.

JAUME: I tant, i tant. Ben fet, agafa-les. Què és això? T'emportes l'Scrabble?

MARTA: I les cartes també. I si fes mal temps? Què faríem?

JAUME: Saps què? No vull continuar mirant. Sempre he pensat que amb tu ho tenia tot.

ÀUDIO 24

1 de setembre d'un any qualsevol

BIBI: Ei, Joana, què tal, maca?

JOANA: Bé, gràcies. I tu?

BIBI: Molt bé. Oh, costa tant tornar a la feina després de les vacances.

JOANA: Mira...

BIBI: On has anat, tu?

JOANA: No he anat enlloc. M'he quedat aquí.

BIBI: Ho sento, noia. Amb la calor que ha fet aquest estiu...

JOANA: Jo he estat bé.

BIBI: Doncs jo sí que he marxat. He anat a Santo Domingo.

JOANA: Ah, està bé.

BIBI: Vam anar a Mèxic de viatge de noces i ja havíem fet un creuer pel Carib i vam dir: "va, per què no anem a Santo Domingo?" Vam trobar una oferta i hi vam anar.

JOANA: Me n'alegro.

BIBI: Has estat mai al Carib?

JOANA: No, no.

BIBI: Doncs hi has d'anar, t'encantaria.

JOANA: No m'ho havia plantejat.

BIBI: Mira, saps què? Per què no vens un dia a casa i mirem les fotos? És que és preciós.

JOANA: No cal, ja n'he vist algun reportatge a la *tele*.

BIBI: Ui, en Borja ha fet unes fotografies precioses i també tenim un vídeo.

JOANA: No us voldria fer anar malament.

BIBI: I ara! No et pots quedar sense veure les platges del Carib. Pensa que la sorra és blanca i l'aigua, neta i de color turquesa.

JOANA: Sí, com a les pel·lícules.

BIBI: Va, et va bé venir demà a sopar? Vam aprendre a fer *guacamole* i *burritos*, i farem un sopar mexicà. Què et sembla?

JOANA: Demà és dijous. No puc, és que he quedat amb uns amics.

BIBI: Doncs divendres.

JOANA: Doncs divendres.

BIBI: Saps què? Li diré a en Borja que busqui les fotos de Mèxic i així, ja que vens, les veuràs totes.

JOANA: No, no us molesteu.

BIBI: Només faltaria, serà un plaer. Escolta, tu has vist el nostre vídeo de casament?

JOANA: Vaig venir al vostre casament.

BIBI: Ja ho sé, maca, però segur que no has vist el vídeo.

3. Juguem amb esportivitat

ÀUDIO 25

L'Elsa vol sentir-se millor

LOCUTOR: Hem arribat a la segona part del programa. Ja saben els nostres oients que poden fer preguntes a la nostra doctora mitjançant el telèfon o el correu electrònic. Tenim la primera trucada. Bona tarda.

ELSA: Hola, bona tarda.

LOCUTOR: El seu nom, si us plau?

ELSA: Em dic Elsa.

LOCUTOR: Endavant, Elsa. Quina és la seva pregunta?

ELSA: Primer de tot volia saludar la doctora i dir-li que segueixo el programa i els seus consells.

DOCTORA: Moltes gràcies!

ELSA: Jo trucava perquè fa unes quantes setmanes que em noto cansada, irritable, no tinc ganes de fer res i a vegades estic de mal humor.

DOCTORA: Elsa, està passant per una situació d'estrès o ha experimentat algun canvi en la seva vida?

ELSA: No. No, no.

DOCTORA: Té una vida sedentària? Quina feina fa?

ELSA: Treball de secretària en una clínica, treball asseguda tot el dia.

DOCTORA: I va caminant a la feina? Practica algun esport?

ELSA: No, hi vaig en moto. I, la veritat, mai no he fet esport.

LOCUTOR: Què li deu passar, a l'Elsa, doctora?

DOCTORA: Doncs que probablement necessiti fer esport.

LOCUTOR: *Mens sana in corpore sano?*

DOCTORA: Exactament! Tots portem una vida molt sedentària. Treballem molt i fem altres activitats. No estem fets per estar tot el dia asseguts.

LOCUTOR: Quines conseqüències té, doncs, el sedentarisme?

DOCTORA: Miri, primer té unes conseqüències físiques molt evidents, com solen ser el mal d'esquena i el sobrepès. I, després, nombrosos estudis han comprovat que, en la pràctica de l'esport, el cos produeix endorfines.

LOCUTOR: I què són les endorfines?

DOCTORA: Són unes substàncies que produeix el cos i que generen benestar, promouen la calma, redueixen el dolor i, per tant, ens ajuden a combatre les situacions d'estress. Per tant, Elsa, jo li recomano que faci esport.

ELSA: D'acord, gràcies, ho provaré.

LOCUTOR: Gràcies per trucar, Elsa.

ELSA: Gràcies a vosaltres pel programa.

LOCUTOR: O sigui, doctora, que ens hem d'apuntar al gimnàs. O podem comprar-nos una capseta d'endorfines?

DOCTORA: No, no podem comprar-nos una capseta d'endorfines, però sí que les podem segregar prenent el sol, fent ioga, ballant, fent exercicis respiratoris, corrent, anant en bicicleta, nedant... L'activitat esportiva calma i alhora estimula, tenim més energia. I això és el que feia falta a la nostra oient.

LOCUTOR: Hem de practicar algun esport amb regularitat, doncs?

DOCTORA: Exactament!

LOCUTOR: Perfecte. Tenim una altra pregunta d'un oient, aquesta ens arriba a través del correu electrònic.

ÀUDIO 26

Persones amb alguna discapacitat fan esport

PRESENTADORA: Avui acabem el nostre telenotícies amb un reportatge molt especial dels esports. Coneixerem tres exemples de com l'esport millora la qualitat de vida de les persones amb una discapacitat. El seu lema és "Vull guanyar. Però si no puc guanyar, deixeu-me ser valent en l'intent".

EVA: Em dic Eva i fa dos anys que practico vela. Tinc esclerosi múltiple i la vela m'ha canviat la vida. He guanyat en confiança, relaxació, concentració mental. I puc gaudir de la sensació de llibertat que et dona la vela: aquí deixo la cadira i em valc per mi mateixa! És sensacional!

ALBERT: Hola soc l'Albert i soc el capità d'aquest equip d'hoquei amb cadira de rodes. Pateixo una distròfia muscular, com la majoria dels meus companys. Abans gairebé no sortia de casa i em feia molta enveja veure que la gent feia algun esport. Quan vaig començar a jugar a hoquei amb cadira de rodes tot això va canviar. Soc capaç de fer esport i ara he de venir aquí, entrenar, jugar partits... i he fet uns amics fantàstics!

MARINA: Em dic Marina i soc la mare de l'Edgar. L'Edgar té una discapacitat intel·lectual. Des que va dei-

xar l'escola que havia anat perdent els companys, s'havia tancat a casa i només sortia per anar a treballar. La seva vida s'havia reduït a la feina, la televisió i poca cosa més. Quan vam saber que hi havia aquest equip de futbol vam insistir molt perquè s'hi apuntés. I la veritat és que va ser el millor: ha fet amics, va a competicions, a veure partits... és que està desconegut! El futbol li ha pujat l'autoestima, l'ha ajudat en la socialització i, sobretot, el que ha aconseguit l'Edgar és qualitat de vida.

ÀUDIO 27

Un pare aconsella el seu fill

FILL: Pare, demà ens portaràs al camp?

PARE: Altre cop jo? Escolta, i el pare d'en Mohamed? Aquest no us porta mai!

FILL: És que, pare, el dissabte tu no treballes i ell, sí. No ens pot portar, ni pot veure'ns jugar...

PARE: Sí, sí, sí, sempre ens toca als mateixos. Bé, almenys feu algun gol perquè darrerament perdeu tots els partits.

FILL: Sí, però dissabte passat ens ho vam passar molt bé.

PARE: Sí, ja vaig veure que reies molt a la banqueta! Has de parlar amb l'entrenador perquè jugues molt poca estona. Això no pot ser.

FILL: Però no passa res, a la banqueta ens ho passem molt bé. Som molts, tots hem de jugar una mica.

PARE: I què? Heu de jugar els bons, la resta a seure, així se'n cansaran i plegaran! Ah! I fins que no canvieu aquesta merda de porter que teniu no fareu res.

FILL: No el podem canviar, en Guillem és el nostre amic i ja ho fa bé, el que passa és que a vegades es distreu...

PARE: Mentre tingueu en Guillem de porter, i vosaltres, que sembla que us acolloniu davant dels adversaris, no anireu enlloc!

FILL: És que hi ha equips molt bons, pare. I també hi ha equips que juguen molt brut, els de demà, per exemple. Segur que tornarem a perdre.

PARE: Doncs si ells juguen brut, vosaltres més! Puntada de peu cap aquí i trompada cap allà. Procura que l'àrbitre no et vegi, i fot-li fort! Ja ho veureu, si pujareu amunt de la classificació. Tu ets bo, fill! Però us falta empenta, collons!

FILL: Ai, pare, a vegades em fas una mica de por...

4. Del camp al plat

ÀUDIO 28

Catalunya des de l'aire

Comencem el nostre recorregut a l'Alt Empordà. És una terra de secà amb conreus d'olivera i vinya. A mesura que anem baixant per la Costa Brava comencem a trobar més presència d'hortalisses. La desembocadura del riu Ter converteix Pals, al Baix Empordà, i els seus voltants en uns excel·lents aiguamolls per al cultiu de l'arròs. A les comarques gironines de l'interior, els boscos d'alzina són la nota dominant del paisatge de la Selva.

Continuem baixant per la costa. El Maresme és una comarca coneguda pel conreu de les hortalisses, els tuber-

cles i les flors. Un conreu que s'estén, també, cap al Vallès Oriental i l'Occidental. Al Barcelonès i al Baix Llobregat, malgrat la forta implantació humana i industrial, podem trobar conreus d'hortalisses, entre els quals destaca la carxofa, i molta activitat pesquera.

Si tornem cap a l'interior de Catalunya, a Osona, trobem la plana de Vic, una comarca amb conreus de tubercles, blat, blat de moro, civada i farratges. Aquests conreus són la base d'una economia centrada, sobretot, en l'elaboració de productes alimentaris del porc. Aquesta comarca està envoltada de grans extensions de bosc, sobretot roures al Berguedà i al Bages.

Els cultius de blat i ordi de la Segarra tenen continuïtat a l'Urgell, on s'afegeixen les oliveres i les hortalisses al Pla d'Urgell. A les Garrigues, els fruiters guanyen terreny: fruita dolça i fruita seca.

A mesura que ens apropem a les comarques més costaneres, reapareix la vinya: cultiu estrella de l'Anoia, l'Alt Penedès, el Garraf, el Baix Penedès i l'Alt Camp.

L'olivera i els fruiters acompanyen la vinya a les comarques meridionals de Catalunya com el Tarragonès, el Baix Camp, la Ribera d'Ebre i la Terra Alta. A les comarques del sud, la presència del regadiu es tradueix en el cultiu de cítrics i, és clar, l'arròs al delta de l'Ebre, a les comarques del Baix Ebre i el Montsià, on també trobem una activitat pesquera important.

Les comarques més occidentals, el Segrià i la Noguera, constitueixen una plana amb grans extensions de fruiters que, a mesura que anem pujant, deixen pas als camps de cereals. A les comarques del Pirineu: el Pallars Jussà, l'Alta Ribagorça, la Vall d'Aran, el Pallars Sobirà, l'Alt Urgell i la Cerdanya, les extensions de roure van esdevenint pi negre i avet a les comarques més septentrionals. Aquest paisatge, juntament amb els prats i farratges, fa d'aquesta zona un entorn privilegiat per a la ramaderia, que s'obre pas seguint els Pirineus fins al Ripollès i la Garrotxa.

ÀUDIO 29

A la cuina de Can Llorenç avui és un dia molt especial

XEFE: Avui és un dia molt especial, és una oportunitat per demostrar la vàlua de la nostra cuina! He pensat que podríem fer alguns canvis en el repartiment de les feines per guanyar temps.

Començarem per la Clara. Tu, Clara, primer escaldaràs les verdures i després en Moha t'ajudarà a tallar-les.

CLARA: Perdona, Llorenç, però no em podria ajudar a escaldar-les, també?

XEFE: Ho sento, Clara, no pot ser perquè mentre tu escaldes les verdures, en Moha farcirà les patates, que ja les tenim a punt d'ahir, us en recordeu?

CLARA: D'acord, d'acord.

XEFE: Després, Moha, formatge i beixamel pel damunt de les patates i... a gratinar. Rosa, tu començaràs a guisar la carn. I farem un petit canvi: en comptes de rossejar-la amb vi ranci, hi posarem vi de Porto.

Tu, Fede, amb les amanides. Tot l'enciam passat per la centrifugadora i amanit amb l'oli de ceps; de moment, no hi posis sal. I la pastanaga, ratllada, però amb el ratllador gros.

FEDE: Llorenç, ahir al vespre vaig deixar l'enciam preparat. Puc ajudar algú altre perquè no trigaré gaire, només em falta ratllar les pastanagues.

XEFE: Gràcies, Fede. Doncs ajudaràs la Rosa amb el guisat, li prepares la picada. Ella sap els ingredients: ametlles, avellanes, el fetge de pollastre... però s'ha de fer amb el morter, no utilitzeu la picadora perquè quedaria massa fi. La Rosa et guiarà.

FEDE: Molt bé.

XEFE: Manu, tu t'encarregues de bullir la pasta. Vigila el rellotge i no la deixis passar! Vau fregir les cebes, ahir, Clara?

CLARA: Sí, són a la nevera.

XEFE: Doncs, Manu, tu només les has de picar i preparar la reducció. Amb la reducció farem una petita prova, en comptes de fer-la a la paella, avui la faràs al cassó.

I tu, Olívia, les postres. Primer has de deixar la salsa de xocolata preparada. No t'oblidis de passar-la pel colador, que no quedi cap grumoll. I els plàtans, com sempre, els hauràs de fregir a última hora. Quan hagi preparat el plat, empolsa el plàtan amb canyella.

Doncs... si no hi ha dubtes, ja podem començar!

ÀUDIO 30

Presentació d'un nou restaurant. Entrevista a la ràdio

LOCUTOR: Avui en el nostre espai de cuina volem presentar un restaurant que ha obert les portes aquest mes a la nostra població. És el restaurant El Racó de Can Cigrons. Parlem amb l'Ignasi Santa-rita, cuiner i propietari. Ignasi, benvingut i enhorabona per la iniciativa.

IGNASI: Moltes gràcies.

LOCUTOR: Quin tipus de restaurant és Can Cigrons? Què hi podem menjar?

IGNASI: Can Cigrons és un restaurant senzill. I això no vol dir que no fem plats elaborats, perquè ens passem moltes hores a la cuina, però volem que el resultat sigui senzill, que hi prevalgui el gust dels aliments.

LOCUTOR: Posa'ns algun exemple.

IGNASI: Cuinem amb els aliments de la temporada. Nosaltres tenim uns plats bàsics que fem tot l'any i llavors una carta de cuina del temps. Per exemple, si demanen xai a la brasa, com que ara és l'hivern la guarnició serà carxofes, espàrrecs verds... els productes que hi ha ara.

LOCUTOR: Això està molt bé. Així feu cuina tradicional?

IGNASI: Bàsicament fem cuina catalana tradicional. Sí que tenim alguna innovació, sobretot a les amanides de primer, que sabem que tenen molta sortida, però la nostra carta està formada pels plats clàssics de la nostra cuina.

LOCUTOR: Ignasi, què més destacaries del restaurant? Com està ambientat?

IGNASI: Hem procurat que, en la mesura del possible, les taules siguin rodones i força separades les unes de les altres. I tampoc hi ha música ambiental. Tenim una clara voluntat de donar intimitat als nostres clients.

LOCUTOR: Això està molt bé. Com l'heu decorat?

IGNASI: La decoració és rústica i molt austera. L'edifici era vell i en restaurar-lo han sortit les bigues de fusta i les hi hem deixades, perquè donen un toc de calidesa molt agradable.

LOCUTOR: Es pot reservar?

IGNASI: I tant que sí. A més, deixa'm fer una recomanació: val més que hi vingueu a peu, perquè en aquesta zona és difícil de trobar aparcament.

5. Comuniquem-nos

ÀUDIO 31

Un pintor explica la seva darrera composició

PINTOR: En aquest quadre que teniu aquí davant he volgut representar la meua admiració per la natura.

A dalt de tot a l'esquerra he pintat un cercle taronja, que és el sol. L'he pintat taronja per donar vitalitat al quadre i situar aquesta composició a l'estiu. Penso que el taronja és un color càlid i alegre. I això és el que dona el sol: vida. A sota del sol hi he pintat un triangle de color verd. És el món vegetal que creix amunt buscant la llum del sol. He volgut representar els arbres i les flors en forma de triangle perquè, des dels antics, el triangle és un símbol de perfecció. A la dreta del món vegetal he volgut reflectir el món animal: ho he fet amb aquesta creu—aquesta gran ics—de color marró que hi ha al mig de la composició. Penso que calia donar a l'animal el màxim protagonisme perquè nosaltres pertanyem al regne animal. I l'he representat amb una ics perquè les formes diagonals donen moviment i volia contraposar-ho amb el triangle estàtic de la vegetació. La ics és una forma, no té volum com les altres figures. És l'home a la recerca de si mateix. I, finalment, aquest con blau és el mar. El mar, l'he fet blau i he volgut que tingués forma cònica perquè el mar també està en moviment i volia que representés el vaivé de les onades. De fet, el mar és la representació de l'esperit creatiu: no està mai quiet i el seu moviment respon a uns impulsos que no podem controlar, i hem d'aprofitar aquesta energia.

ÀUDIO 32

A l'assaig d'una obra de teatre

DIRECTOR: Maribel, aquesta escena s'ha de treballar més.

MARIBEL: Encara més?

DIRECTOR: A veure, mira en Narcís des d'aquí, no tan a prop. T'hi vas apropant a poc a poc. I quan ell et digui que ha conegut una altra dona, tu has de fer una expressió de gravetat: vull veure't el front ple d'arrugues, que et pugui la ràbia i, a poc a poc, vas tensant la musculatura.

MARIBEL: Així, fent cara d'enrabiada?

DIRECTOR: Sí, així, els ulls encesos, molt bé, molt bé. I ara, quan li preguntis quant de temps fa que t'enganya i qui és ella, vull que aixequis el braç i tiris el cos endavant, inquisitiva. I quan aixequis el braç, ho has de fer amb força. Gesticula, gesticula molt!

MARIBEL: Però està enfadada i també nerviosa, no? I si s'encén una cigarreta?

DIRECTOR: No, no, el teu personatge no fuma. El que sí que pots fer és agafar un bolígraf de damunt la taula i jugar-hi, això també dona sensació de nerviosisme.

MARIBEL: D'acord, provem-ho. Així?

DIRECTOR: Molt bé, ara sí, molt bé. I quan ell acabi de parlar, tu t'has de tirar enrere i seure.

MARIBEL: Sí, ja ho he fet.

DIRECTOR: Prova de creuar les cames i plegar els braços. Recorda que estàs a la defensiva. Si ho fas així reforçaràs aquesta sensació d'hostilitat.

MARIBEL: Què et sembla?

DIRECTOR: Perfecte. I mentre ell et parli, mira'l als ulls. No abaixis la mirada, és ell qui està avergonyit, tu no tens res per amagar; per tant, l'has de mirar de fit a fit. L'has de travessar amb la mirada.

MARIBEL: Molt bé, ja ho faré. Tornem a fer tota l'escena?

DIRECTOR: Sí, repetim-la de cap i de nou.

6. Salut pública, salut global

ÀUDIO 33

Conversa a l'Ajuntament d'un poble petit sobre el problema dels purins

MIQUEL: Nois, ens costa molt controlar el nivell de purins a l'aigua.

CRISTINA: Una altra vegada?

MIQUEL: Sí, han arribat els resultats de les anàlisis i, si no fem alguna cosa, aviat superarem el límit permès.

JOAN: No m'estranya, s'han posat dues granges més a la comarca i a Cal Llop han augmentat el nombre de porcs. Saps que les dues granges noves exporten els porcs directament a Dinamarca?

MIQUEL: Ja m'ho imagino. Hauríem de trobar altres fórmules que beneficiessin les granges i el territori.

JOAN: Què vols que fem? Que siguem més durs amb les inspeccions?

MIQUEL: No. Hem de buscar la manera de rendibilitzar aquests purins que ara ens fan anar tan malament.

CRISTINA: En algunes comarques redistribueixen els purins per utilitzar-los d'adob en terres més pobres.

JOAN: I com ho fan?

CRISTINA: Han creat un banc d'adob i, els pagesos que en vulguin, només han de demanar-ne.

MIQUEL: Doncs, mira, és una bona opció. Així tothom hi surt guanyant.

JOAN: No és complicat de gestionar. S'hauria de parlar amb les granges.

CRISTINA: I a Gimanelles, els propietaris d'una finca de cereals han substituït els adobs minerals pels purins que genera una granja de porcs que tenen a tocar.

MIQUEL: I com s'ho fan?

CRISTINA: Han obert unes rases per canalitzar la part líquida cap als camps de cereals. I un cop arriba allà, l'escampen amb aspersors. Hi ha un sistema informàtic que ho regula tot.

MIQUEL: És una iniciativa molt bona, però nosaltres no tenim diners per subvencionar aquests projectes.

JOAN: Podríem mirar de demanar una subvenció o de buscar algun incentiu fiscal perquè les empreses es poguessin adherir a aquests plans.

CRISTINA: De tota manera, em sembla més viable fer un banc de purins. És més senzill i és més barat.

MIQUEL: Doncs bé, parlaré amb els altres ajuntaments de la comarca, a veure si tots junts podem fer pressió i demanar una reunió amb el delegat territorial.

ÀUDIO 34

Un metge parla amb un pacient sobre la vacunació

PARE: També li volia demanar informació sobre les vacunacions infantils.

METGE: No s'ha de preocupar de res. Tenim un carnet amb un calendari. Ara l'hi donaré i ja sabrà quina vacuna s'ha de posar a cada edat.

PARE: No, és que volia informació justament al revés. Ens estem plantejant de no vacunar-lo.

METGE: No volen vacunar el nen?

PARE: Abans que nasqués teníem molt clar que no el vacunariem, però ara comencem a tenir dubtes i ens agradaria saber què en pensa vostè. És que és tan petit i tan fràgil...

METGE: Ja els entenc, ja. Però, mirin, som molt afortunats: disposem d'uns avenços mèdics, que són les vacunes, que ens han permès reduir la mortalitat infantil dràsticament. I, si no, pensin què passa al Tercer Món amb les malalties com la malària, per a la qual encara no hi ha vacuna.

PARE: Sí, és clar, però estem injectant una petita dosi d'una malaltia a un nadó que potser mai estarà en contacte amb aquesta malaltia. Hem llegit que es desconeixen els efectes secundaris de les vacunes. I, fins i tot, que es relacionen amb l'augment de casos de diabetis.

METGE: Hem de pensar que el nostre sistema sanitari ha trobat en les vacunes la forma menys perjudicial per protegir-nos de malalties greus. Són, sens dubte, el millor remei contra les epidèmies que assolaven la salut pública fa uns anys o unes dècades.

PARE: És clar, però si portem un estil de vida sa i alimentem el Lluc correctament, també l'estem protegint, no?

METGE: És clar que el protegeixen i que és molt probable que no agafi cap malaltia per a la qual altres nens s'han vacunat. Però és que probablement no l'agafarà justament perquè els altres companys estan vacunats. Potser la seva és una posició una mica egoista.

PARE: Potser és egoista, però no pot ser que se'ns coaccioni per immunitzar-nos. Com sabem que no estem obeint els interessos de multinacionals farmacèutiques?

METGE: I vostès pensen que, si no fossin necessàries, l'Estat es gastaria aquests diners inútilment? Mirin, jo no puc entrar en aquesta discussió tal com la planteja vostè. El que sí que li puc explicar és que hi ha malalties que s'han erradicat i que tornen a emergir.

PARE: Què vol dir?

METGE: Doncs que s'han tornat a detectar brots de poliomièlitis i de tos ferina.

PARE: De debò? Però, per què?

METGE: No ho sabem, però és possible que es propaguin perquè no tothom està vacunat.

PARE: Ja l'entenc.

METGE: I una última cosa. Amb el canvi climàtic pot ser que rebrotin malalties que havíem erradicat. Sabien que, arran d'una sequera al Brasil, es va detectar malària en una zona on no n'hi havia hagut mai? Bé, la meva obligació és informar-los. A partir d'aquí són vostès els responsables de la salut d'en Lluc.

PARE: Doncs gràcies. En parlaré amb la meva companya.

ÀUDIO 35

La senyora Mercè va al metge

METGE: Senyora Mercè, ha tornat a guanyar pes: 83 quilos. Miri, li vam posar la pròtesi al maluc i, si no s'aprima, l'haurem de tornar a operar.

MERCÈ: I què vol que hi faci? No es pensi, no menjo pas gaire.

METGE: No és una qüestió de menjar. És una qüestió de canvi d'hàbits.

MERCÈ: Bé, doncs, digui què he fer.

METGE: Vejam, quins trajectes fa a peu, vostè?

MERCÈ: La veritat és que... jo visc als afores i necessito el cotxe per a tot.

METGE: Quin horari fa?

MERCÈ: Soc administrativa i treballo de vuit a tres.

METGE: I què fa a les tardes?

MERCÈ: M'agrada molt fer mitja. Soc àvia de dues nenes bessones de tres anys i em passo la tarda fent-los jerseiets.

METGE: Així, vostè és una persona molt sedentària.

MERCÈ: Sí, m'agrada molt estar a casa, fer mitja, llegir, cuinar. El que passa és que jo m'engreixo i el meu marit té la tensió alta.

METGE: El que vostè ha de fer és caminar una hora cada dia. Si anar a la feina a peu és massa lluny, s'ha d'acostumar a fer un volt havent dinat.

MERCÈ: Abans anava al gimnàs amb una veïna, però un dia per una cosa i un dia per una altra, sempre trobàvem una excusa per no anar-hi.

METGE: Miri, no cal que es tanqui en un gimnàs. Si camina una hora diària serà suficient. I la piscina? Li agrada nedar?

MERCÈ: Sí que m'agrada.

METGE: Doncs vagi a la piscina un parell o tres de cops a la setmana. I la feina de la casa?

MERCÈ: Tinc una noia que m'ajuda. Ve una hora cada dia.

METGE: Doncs intentin fer-la vostès, el que puguin, és clar.

MERCÈ: Sí, així no ens passariem tota la tarda asseguts.

METGE: I el menjar. Ha de tenir cura amb el menjar. Ha de fer cinc àpats cada dia.

MERCÈ: Cinc? Si ara en faig tres i m'engreixo.

METGE: N'ha de fer cinc perquè així no tindrà tanta gana i menjarà menys. Un bon esmorzar, però per sopar només verdura i una peça de fruita.

MERCÈ: Caram, tot al revés! El sopar és l'àpat que fem millor perquè tinc temps per estar a la cuina i m'hi puc dedicar més.

METGE: Doncs ara prepari una bona verdura i el dinar de l'endemà. I ja ho sap: bullit, a la planxa... i res de greixos i dolços.

MERCÈ: Sí, ja ho entenc, ja.