

SPC
PÀGINES ESPECIALS

SANT JORDI

DIMARTS, 23 D'ABRIL DEL 2024



LA FESTA MÉS
ESTIMADA

INTRODUCCIÓ

Sant Jordi: festa i tradició

LA DIADA S'HA CONVERTIT EN UNA CITA INELUDIBLE PEL COMPONENT LÚDIC I CULTURAL

Tot i les seves arrels catalanes, Sant Jordi també és una festa molt esperada i celebrada a Andorra. Les tradicionals parades de roses i llibres omplen els principals carrers i places del Principat, i les activitats i propostes culturals es combinen amb les signatures dels principals autors del país.

Però, d'on ve aquesta tradició? Per què regalem roses i llibres? Per què cau en 23 d'abril?

El 23 d'abril és el dia que va morir el cavaller Jordi l'any 303. D'acord amb la llegenda cristiana, Jordi era un soldat romà que va ser martiritzat i decapitat per haver-se negat a seguir l'ordre de perseguir els cristians. La seva mort va donar peu a nombroses llegendes i se'l va començar a venerar com a màrtir, fet que va convertir el dia de la seva mort en una data important del calendari cristià. El 1456 es va convertir en el patró oficial de Catalunya, i des del segle XVI hi ha constància que el 23 d'abril se celebrava una festa per recordar-lo. No va ser fins a final del segle XIX, arran de la Renaixença, que la celebració es consolidava.

EL 23 D'ABRIL VA SER EL DIA QUE VA MORIR EL CAVALLER JORDI L'ANY 303

La versió catalana de la llegenda diu que, després d'un combat aferrissat entre el cavaller i un drac, la bèstia va caure en ser travessada pel ferro esmolat de Sant Jordi. La sang d'aquelles ferides va arribar a terra i va fer néixer un roser que, segons aquesta mitologia, floria cada mes d'abril. D'aquí ve el costum de regalar roses cada Sant Jordi. En l'univers simbòlic de les flors, la rosa de color vermell s'associa a l'amor femení, mentre que el clavell pertany a l'amor masculí.

Però mentre que la tradició de regalar roses a l'estimada és força antiga, la de regalar llibres no va començar a sorgir fins fa un segle. La idea inicial va ser de l'escriptor valencià Vicent Clavel i Andrés, director de l'editorial Cervantes, que va proposar a la Cambra Oficial del Llibre de Barcelona i al Gremi d'Editors i Llibreters que es fes una festa per promoure el llibre a Catalunya. La data triada va ser el 7 d'octubre del 1927. La festa també es



COMÚ ALV / TONY LARA



COMÚ ALV / TONY LARA

va celebrar el 1929, durant l'Exposició Internacional de Barcelona, i va tenir tant d'èxit que es va decidir canviar de data i moure-la al 23 d'abril. A partir d'aleshores, el costum de regalar llibres va passar a formar part de la diada de Sant Jordi. El 23 d'abril, de fet, és un dia literàriament important: coincideix amb la mort de William Shakespeare i l'enterrament de Miguel de Cervantes el mateix dia del 1616 i, ja més recentment, la mort de Josep Pla, el 1981.

Ja de bon començament, la festa va contribuir a donar un gran impuls a la producció editorial, i encara avui conserva aquesta essència, ja que moltes novetats literàries apareixen precisament en aquestes dates. I la transcendència de la diada ha estat tan decisiva que el 15 de novembre del 1995, la Conferència General de la Unesco va decidir decretar el 23 d'abril com a Dia internacional del llibre i del dret d'autor.

A MÉS

UNA JORNADA INTERNACIONAL

Sant Jordi és una festa amb vocació internacional, com demostra el fet que s'hagin organitzat un total de 325 actes a 192 ciutats de 29 països diferents. A través de la pàgina web www.booksandroses.cat es pot consultar al detall què s'ha programat a cada indret. Paral·lelament, Estrasburg pren avui el relleu d'Acra com a capital mundial del llibre, una designació anual que atorga la Unesco a una ciutat en reconeixement de la qualitat dels seus programes de difusió del llibre i foment de la lectura.

VEURE-HI BÉ PER LLEGIR BÉ



PER GAUDIR DE LA LECTURA CAL BUSCAR UN AMBIENT ADEQUAT I ESTAR ATENTS A L'APARICIÓ DE SÍMPTOMES DE VISTA CANSADA

Avui, Dia internacional del llibre, el doctor Carlos Barrios, oftalmòleg expert en cirurgia refractiva de la clínica IMO Grup Miranza, comparteix alguns consells per cuidar els nostres ulls quan llegim i poder continuar gaudint d'aquest hàbit al llarg de la nostra vida.

UN AMBIENT ADEQUAT

Un aspecte que no hem de perdre de vista és crear un ambient idoni per a la lectura, començant per la il·luminació, que ens ha de resultar còmoda per llegir sense esforç. "En aquest sentit, hem de tenir en compte que, en espais amb poca il·luminació, ens veiem obligats a forçar la vista i això propicia el cansament visual", explica l'oftalmòleg. "Si llegim en pantalles, és important reduir-ne la lluentor i ajustar-ne el contrast optant per fons blancs amb lletres fosques. També està estès l'ús d'ulleres amb filtre blau, per disminuir la incomoditat visual", afegeix.

Així mateix, l'expert adverteix que "quan llegim, reduïm inconscientment la freqüència de parpelleig, fet que disminueix la lubricació ocular i, en conseqüència, augmenten els símptomes com ara l'ardor i la sensació de sequedat". Per això, és important que recordem parpellejar quan fixem la vista en llibres o dispositius electrònics. No obstant això, si els símptomes de sequedat ocular persisteixen, és important visitar l'oftalmòleg per descartar, per exemple, la síndrome de l'ull sec, que a vegades apareix vinculada a malalties sistèmiques i, d'altra banda, prescriure el tractament adequat dependent de la severitat dels símptomes.

QUAN LA VISTA ES CANSA

La fatiga visual és una altra afecció que pot ocórrer quan passem molt temps llegint. I això es deu al fet que, per "en-

QUE LES CATARACTES NO T'IMPEDEIXIN CONTINUAR LLEGINT



Dr. Carlos Barrios

Tard o d'hora, tots desenvoluparem cataractes, ja que, de la mateixa forma que la presbícia, estan relacionades amb canvis anatòmics secundaris a l'envelliment. Els símptomes són molt diversos i no solen presentar-se tots alhora, des de visió borrosa i enlluernament fins a canvis refractius o percepció de colors més apagats i menys intensos, etc.

Avui dia, els pacients no necessiten esperar que la cataracta estigui "madura" o molt avançada per ser candidats a la cirurgia. És possible realitzar-la amb cataractes incipients i fins i tot amb cristal·lins normals en pacients amb graduacions extremes. De fet, una cirurgia precoç permet millorar la qualitat de vida del pacient, ja que milloren la seva qualitat visual i, en molts casos, aconseguen independència de les ulleres. Així, l'abordatge precoç del cristal·lí permet que no es vegin afectades les activitats habituals dels pacients, com pot ser la lectura, mirar el mòbil o conduir.

Per tractar la cataracta, comptem amb diversos tipus de lents intraoculars prèmium amb diferents característiques, que triem després de valorar conjuntament amb els nostres pacients les seves necessitats personals i anatomia ocular. Pel que fa a la cirurgia, és una de les més segures en mans experimentades, no requereix un postoperatori complex i el pacient sol abandonar el quiròfan amb una bona agudes visual. A més, a l'IMO Grup Miranza no tenim llista d'espera.

LA IL·LUMINACIÓ HA DE RESULTAR CÒMODA PER PODER LLEGIR SENSE ESFORÇ

focar" correctament, l'ull requereix cert esforç muscular i s'acaba esgotant, situació que dona lloc a un desenfocament i visió borrosa. Si fem servir pantalles per llegir, el doctor Barrios aconsella seguir, per exemple, la regla 20-20-20: "Consisteix a enfocar la vista lluny de la pantalla cada 20 minuts, durant 20 se-

gons, a una distància de 20 passos [uns sis metres]".

No obstant això, és important distingir la fatiga visual d'altres afeccions que poden tenir símptomes semblants. És el cas de la vista cansada (presbícia), que sol manifestar-se a partir dels 45-50 anys. Es deu, principalment, al procés natural d'envelliment de la lent natural dels nostres ulls, el cristal·lí, i dona lloc a mala visió de prop. "A la pràctica, la persona necessita allunyar el llibre o la pantalla per veure-hi amb nitidesa. Per això, quan la presbícia comença a causar problemes visuals és necessari prescriure ulleres de visió pròxima", aclareix l'especialista.

LA CIRURGIA REFRACTIVA PERMET PRESCINDIR DE LES ULLERES PER VEURE-HI DE PROP

Per a totes aquelles persones que volen prescindir de l'ús d'ulleres, actualment els experts compten amb tècniques avançades de cirurgia refractiva, individualitzades per a cada pacient. Aquestes tècniques permeten corregir la presbícia, així com altres defectes refractius (miopia, hipermetropia i astigmatisme).

En aquest sentit, el cirurgià valora l'estil de vida de cada pacient, juntament amb les característiques anatòmiques i òptiques del globus ocular per poder oferir els resultats més satisfactoris. "A l'IMO Grup Miranza comptem amb diferents tipus de lents intraoculars prèmium, que permeten tenir una bona agudes visual i qualitat visual a totes les distàncies. De la mateixa manera, quirúrgicament es pot dir que és una cirurgia senzilla i disposem de dispositius de facoemulsificació d'última generació, que ens permeten, entre altres coses, poder treballar per incisions mínimes. Així, els pacients presenten una recuperació visual primerenca i pràcticament sense molèsties", explica el doctor Barrios.

IMO
GRUP MIRANZA

ANDORRA

Tel.: 885 544
www.imo.ad

ACTIVITATS

COMÚ ALV / TONY LARA



Propostes arreu del Principat

S'HAN PROGRAMAT SIGNATURES DE LLIBRES I DIVERSOS ACTES CULTURALS A TOT EL PAÍS

Andorra celebra avui la diada de Sant Jordi amb propostes i activitats arreu del país. Com ja és habitual, un dels epicentres de la jornada festiva serà la plaça del poble de la capital, on se celebra la Fira del llibre i de la rosa.

En total hi prenen part 51 parades, cinc més que l'any passat: 29 dedicades a la venda de llibres (nous, de segona mà i autoeditats), 19 a les roses, 22 d'artesanaria i manualitats relacionades amb Sant Jordi i una a la signatura de llibres per part de 25 autors del país, que seran a la plaça entre les dotze i les dues del migdia. Aquest any, novament, totes les persones que comprin llibres a les parades de la plaça rebran un tiquet regal per a un exem-

plar de l'obra *Andorra la Vella, el batec d'un poble vist per Valentí Claverol*, que va editar el comú l'any 2021 i que fa un repàs de la història de la parròquia a través d'imatges del fotògraf i textos de Carme Soler.

La Fira del llibre i la rosa estarà oberta entre les 10 i les 20 hores, i al llarg de la jornada s'han organitzat activitats culturals per a tots els públics. Així doncs, a partir de les 12 h tindrà lloc la inauguració oficial amb la visita de les autoritats; a les 12.30 h hi haurà una actuació musical a càrrec de Roser Puigbò i David Sanz, i a les 18 h se celebrarà la representació de l'espectacle infantil i familiar *Una maleta de contes: el testament del llop*. Durant tot el dia, a més, la Biblioteca pública del Govern organitza *Nascuts per llegir a la plaça!*, una activitat per promoure la literatura entre els més menuts i adreçada als infants de zero a tres anys.

D'altra banda, i després d'una setmana organitzant diversos actes vinculats a Sant Jordi, Escaldes-Engordany també és a

ESCALDES CULMINA AVUI UNA SETMANA D'ACTIVITATS SOBRE SANT JORDI

punt per celebrar la jornada a la cèntrica plaça Coprínceps. La fira amb parades de llibres, roses i artesanaria estarà oberta tot el dia, de les deu del matí a les vuit del vespre. Per aquest espai passaran els escriptors del país per signar els llibres a partir de dos quarts de cinc de la tarda.

També hi haurà lloc per als espectacles. Així, al migdia (12.30 h) es farà la lectura de *Perdoneu les disculpes*, de Txema Díaz Torrent i Bru Noya, a càrrec de l'actriu Núria Montes, i a la tarda (17.30 h) serà el torn d'*El meu amic Brutus*, un espectacle infantil de la Companyia del Príncep Totilau. Finalment, a les 18.30 h es farà el lliurament de premis corresponents al 23è Taller con-

urs de punts de llibre Sant Jordi 2024.

A Sant Julià de Lòria, l'eix central de la celebració serà la plaça Laurèdia, on s'ubicarà la tradicional Fira de Sant Jordi, que enguany comptarà amb 12 parades. Com és habitual, es comptarà amb la presència d'autors andorranos, que signaran les seves obres durant el matí. Els acompanyaran dues il·lustradores, Cecília Santañes i Crisart, que estamparan els seus dibuixos en directe sobre els llibres que s'adquireixin o bé sobre paper. Es tracta d'una iniciativa solidària i les obres tindran un preu simbòlic. La recaptació es destinarà a Càritas Parroquial de Sant Julià de Lòria. Completant la fira, la Biblioteca

Comunal Universitària acollirà el contacontes *Lady Gisella*, a les 17.30 h.

També Canillo se suma a la celebració amb la venda de llibres, roses i artesanaria a la plaça Montaup, entre les nou del matí i les dues del migdia. A més, a les 18.15 h hi haurà un contacontes infantil a la biblioteca comunal, a càrrec de Vanessa Silva.

A Encamp, a les quatre de la tarda tindrà lloc la Festa de Sant Jordi per a la gent gran, amb un ball i un berenar a la sala de congressos del Complex esportiu i sociocultural. Més tard, a les 17.30 h es durà a terme el taller infantil *Feliç Sant Jordi! Dracs i roses* a la biblioteca comunal d'Encamp, per a infants majors de sis anys.

Les biblioteques d'Ordino i la Massana també celebren la jornada. A Ordino es regalaran llibres de segona mà i a les 17.30 h hi haurà un taller per a infants. A la Massana, a més de presentar les novetats, se sortejarà un lot de llibres entre els usuaris que formalitzin un préstec.

LA PLAÇA DEL POBLE TORNA A SER UN DELS EPICENTRES DE LA JORNADA

A SANT JULIÀ, LA PLAÇA LAURÈDIA SERÀ DE NOU L'EIX DE LA CELEBRACIÓ



llibre  idees

Viu Sant Jordi

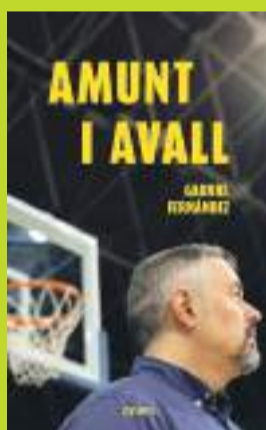
Bossa regal

a la nostra paradeta de la **plaça del Poble**
per compres superiors a **30€**
fins a esgotar existències

-10%
Fins el 24
d'abril



Llibres destacats



CONCURS DE SANT JORDI

Amb **el teu tiquet de compra**
participa i guanya
una edició especial
d'**'Ales de ferro'**

**Bases del concurs a la llibreria*

Libre Ideas CC Illa Carlemany



TRADICIONS

La rosa de Sant Jordi, símbol d'amor i passió

LA FLOR CARACTERÍSTICA DE LA DIADA ES POT TROBAR EN UNA GRAN VARIETAT DE COLORS, FORMATS I PRESENTACIONS

La rosa de Sant Jordi és el símbol de tota una gamma de sentiments entrelaçats que ha perdurat al llarg dels segles. Per damunt de tot, simbolitza l'amor i la passió, ja que Sant Jordi és el patró dels enamorats. La part més icònica de la llegenda és el gest de Sant Jordi de regalar-li una rosa a la princesa com a símbol del seu amor i victòria sobre el mal. Aquesta imatge ha perdurat al llarg dels segles i s'ha convertit en el fonament de la celebració.

La flor característica de Sant Jordi es pot presentar en una gran varietat de formes, des de la senzilla rosa vermella fins a elaborats arranjaments. La vermella, en honor al color de la sang

del drac de la llegenda, és la més tradicional i popular, però també se'n poden trobar d'altres colors, com ara blanques, blaves, roses o grogues, cadascuna amb el seu propi significat. En aquest sentit, la combinació de diferents tipus de roses per conformar els colors de la bandera andorrana és una de les opcions més populars al Principat.

UNA DE LES ALTERNATIVES MÉS POPULARS ÉS LA ROSA PRESERVADA

A més de les roses naturals, també es poden trobar roses elaborades artificialment, que suposen una alternativa duradora i personalitzable. Es poden trobar en diferents materials, des de tela fins a ceràmica.

La rosa preservada també és una opció molt popular, ja que combina l'elegància i autenticitat de les flors naturals amb la durabilitat de les artificials. Aquestes roses han passat per un procés especial de conservació per mantenir la seva bellesa durant un període de temps prolongat. Aquest procediment permet que la flor mantingui la seva forma, el color i la textura originals sense la necessitat d'un manteniment constant.



FLORISTERIA MARINA

50 anys com a referent en serveis florals

L'ESTABLIMENT COMPTA AMB UN AMPLI VENTALL D'OPCIONS PER SANT JORDI

Situada al centre d'Escaldes-Engordany, la Floristeria Marina és un referent del sector que compta amb més de cinquanta anys d'experiència. Especialitzada en tota mena de flors i d'arranjaments, el seu prestigi s'ha anat consolidant gràcies a oferir una atenció professional i totalment personalitzada.

Amb l'arribada de la diada de Sant Jordi, una de les dates més esperades de l'any, la Floristeria Marina es converteix en un dels principals epicentres de l'activitat floral a Andorra. En aquest sentit, ofereixen una àmplia gamma de productes, des de les tradicionals roses vermelles, una opció clàssica que mai passa de moda,

fins a arranjaments especials i plens d'originalitat, que poden incloure diferents colors, segons les preferències del client. D'aquesta manera, hi ha la possibilitat d'elaborar cistelles, centres de taula, rosers, etc. Siguin quines siguin les vostres predileccions, trobareu aquell detall perfecte per regalar a la persona que més estimeu.

Amb una àmplia selecció de flors naturals, plantes florides i flors artificials de gran qualitat, la Floristeria Marina ofereix una experiència de compra completa. A més, els seus serveis especialitzats en esdeveniments com ara casaments, batejos, comunions o funerals garanteixen que cada



S'HI POT TROBAR DES DE LA ROSA CLÀSSICA FINS A ARRANJAMENTS

ocasió sigui commemorada amb elegància i estil.

La clau del seu èxit rau en una capacitat per adaptar-se a les necessitats dels clients i oferir un servei totalment personalitzat. Des de l'assessorament en la selecció de flors fins a les creacions úniques i irrepetibles, la Floris-

teria Marina s'esforça per superar les expectatives més exigents.

FLORISTERIA MARINA
C/del Parnal, 4
Ed. Prat de Casa
ESCALDES-ENGORDANY
Tel.: 822 176

LLIBRES

Gaudir del plaer de la lectura

ESTABLIR RUTINES SÒLIDES I OBJECTIUS ASSOLIBLES ÉS CLAU PER ADQUIRIR AQUEST HÀBIT

Cultivar l'hàbit de la lectura pot ser una important inversió per al nostre desenvolupament personal i cultural. Per adquirir aquesta disciplina és crucial establir rutines sòlides i objectius assolibles. En un món dominat per les distraccions constants, la consistència és la clau: cal assignar temps regularment per a la lectura i mantenir la ment oberta a noves experiències literàries.

-Establir metes realistes. Cal començar amb objectius accessibles. No ens podem proposar llegir un llibre a la setmana si no tenim temps. Establirem un ritme que s'ajusti a la nostra vida i l'augmentarem progressivament.

-Trobar el nostre gènere. Podem experimentar amb diferents gèneres literaris, tant de ficció com de no-ficció, fins que trobem el que més ens agrada.

-Prioritzar la lectura. És important trobar temps per llegir en el dia a dia, ja sigui al transport

públic, abans d'anar a dormir o en els moments de descans.

-Crear un ambient propici. Cal disposar d'un espai confortable i tranquil on llegir sense interrupcions. La il·luminació adequada és essencial.

-Fer de la lectura una rutina. Intentem llegir a la mateixa hora cada dia perquè es converteixi en part de la nostra rutina diària. Això ajudarà a integrar aquesta activitat de manera natural en la nostra vida.

-Formar part d'una comunitat de lectors. Podem unir-nos a clubs de lectura, participar en fòrums a internet o seguir blocs

CAL DISPOSAR D'UN
ESPAI TRANQUIL,
CONFORTABLE
I BEN IL·LUMINAT



PODEM UNIR-NOS A
CLUBS DE LECTURA
O PARTICIPAR EN
FÒRUMS EN LÍNIA

literaris. La interacció amb altres lectors pot enriquir la nostra experiència i inspirar-nos a descobrir nous llibres.

-Mantenir una llista de llibres per llegir. Tant si ho fem en format digital com en paper, mantinguem una llista de llibres que ens cridin l'atenció. Això ens permetrà planificar les lectures i evitar que es perdin en l'oblit.

-No tenir por de deixar un llibre. Si un llibre no ens interessa en haver-lo començat, no tinguem por de deixar-lo de banda i passar a un altre. La lectura hauria de ser una experiència agradable, no una obligació.

Feliç
SANT JORDI
23 d'abril

Troba els teus llibres a
Abacus ●●●
a la 1a planta del Centre

I el 23 d'abril, llibres i roses a la parada del Passatge Biscariet

23 d'abril

Sant Julià | Encamp

Feliç Sant Jordi!



-10%

-20%
amb cupó APP

descomptes en llibres
del 18 al 24 d'abril



PER
+ ATU