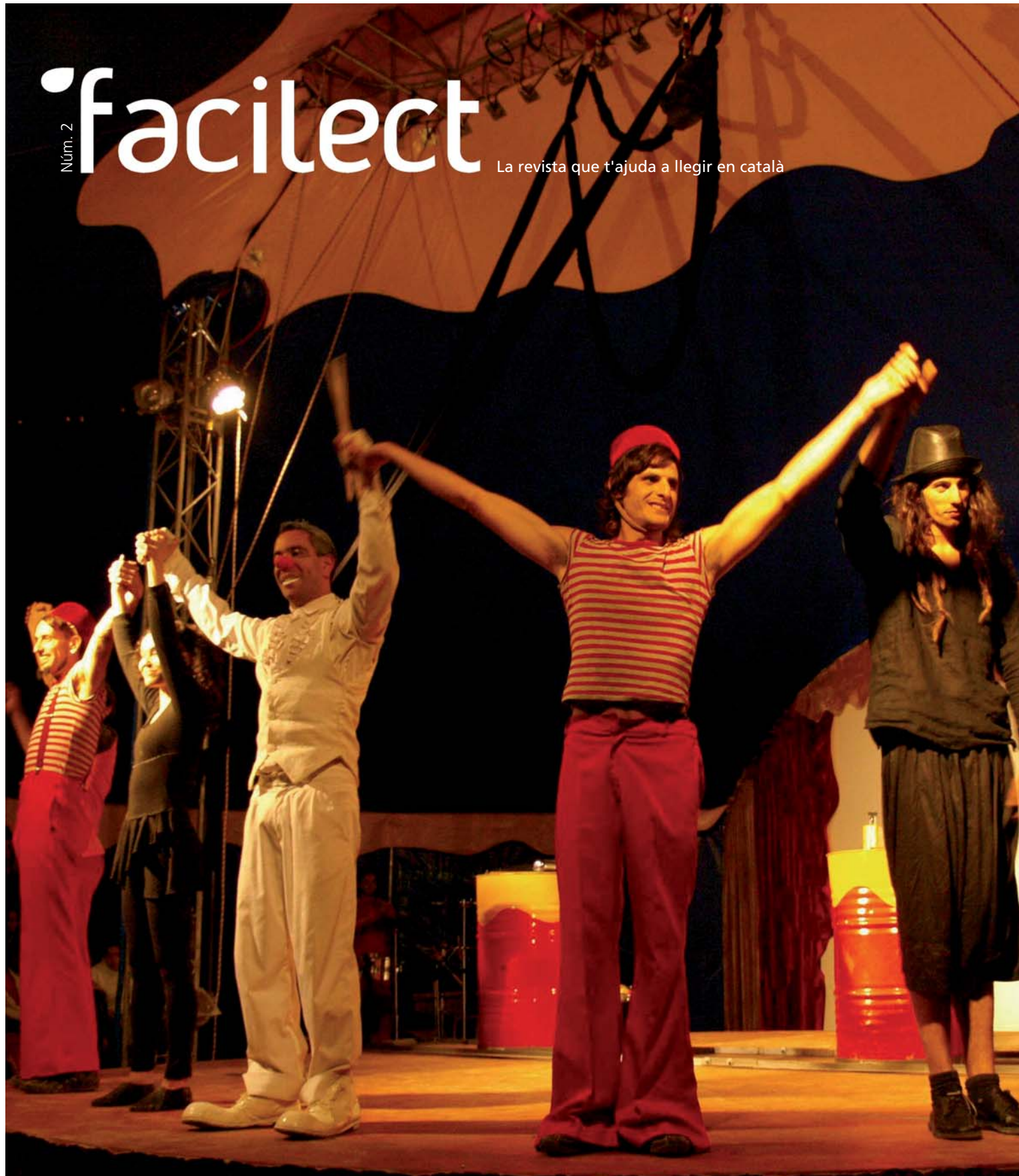


Núm. 2 fàcilect

La revista que t'ajuda a llegir en català



MÚSICA I ESPECTACLES
A L'AIRE LLIURE
RUTES I EXCURSIONS
CULTURA POPULAR
CONÈIXER EL MÓN
SALUT
DE PERTOT ARREU
GASTRONOMIA

Facilect · Núm. 2 · Desembre 2008

Edició i administració:

Consorti per al Foment de la Llengua Catalana i la Projecció
Exterior de la Cultura de les Illes Balears
C. del Capità Salom, 29, 1r pis, porta 6 · 07004 Palma
Tel.: 971 78 46 82 · Fax: 971 78 46 80

Adreça electrònica:

publicacions@cofuc.caib.es

Assessorament lingüístic:

Consorti per al Foment de la Llengua Catalana i la Projecció
Exterior de la Cultura de les Illes Balears

Disseny i maquetació:

singularcomunicacion.es

Impressió:

Bahía Industria Gráfica

ISSN:

XXXXXX

Dipòsit legal:

XXXXXX

4



RUTES I EXCURSIONS
Rutes cicloturístiques
 Una manera ideal de redescobrir les Illes Balears és recórrer-les amb bicicleta.

5

CULTURA POPULAR
Els gegants, element patrimonial de la festa
 Els gegants són l'element festiu per excel·lència, capaç de crear il·lusió amb les seves músiques i balls.

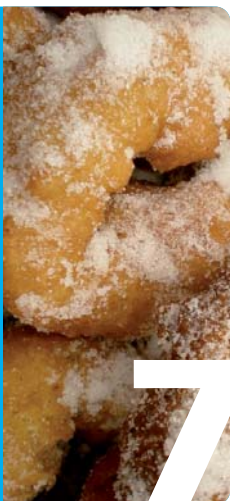


6

DE PERTOT ARREU
Integrar-se és una qüestió de voluntat
 Viviana Ríos Pérez va néixer a Cuba fa trenta-set anys. L'any 1999 es va enamorar d'un mallorquí i des de llavors viu a Muro.



GASTRONOMIA
Bunyols
 Els bunyols són unes postres típiques i solen estar relacionats amb festes.



7

MÚSICA I ESPECTACLES
El Circ Bover, un circ diferent
 El Circ Bover és un circ sense animals que combina la música en directe, el teatre, la dansa i les ombres xineses.



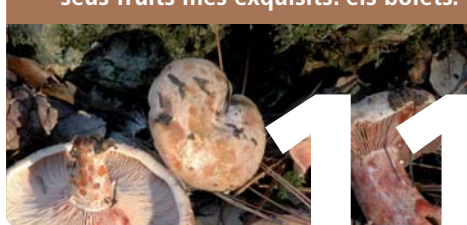
8

10

A L'AIRE LLIURE
Ja és aquí la màgia de l'hivern
 Ja fa uns quants mesos que hem començat l'escola, mir per la finestra i veig que el temps, a poc a poc, canvia.



A L'AIRE LLIURE
Els bolets, fruits de tardor
 En arribar les primeres pluges de la tardor, un gran nombre de persones van als boscos per recol·lectar un dels seus fruits més exquisits: els bolets.



11

CONÈIXER EL MÓN
El Marroc des d'uns ulls mallorquins
 Colors. Olor. Aromes. Carrerons. Gent. Mirades. Sabors. Nins. Fruïtes. Espècies...



12

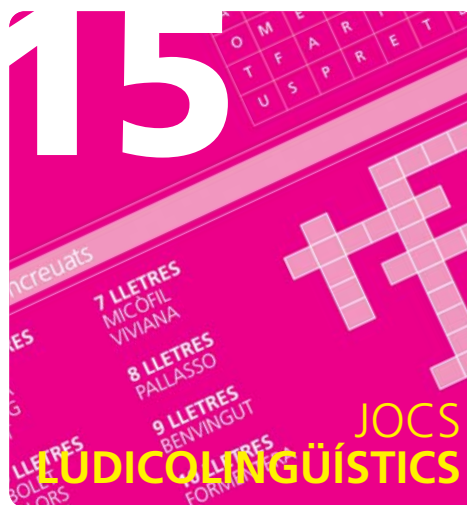
14

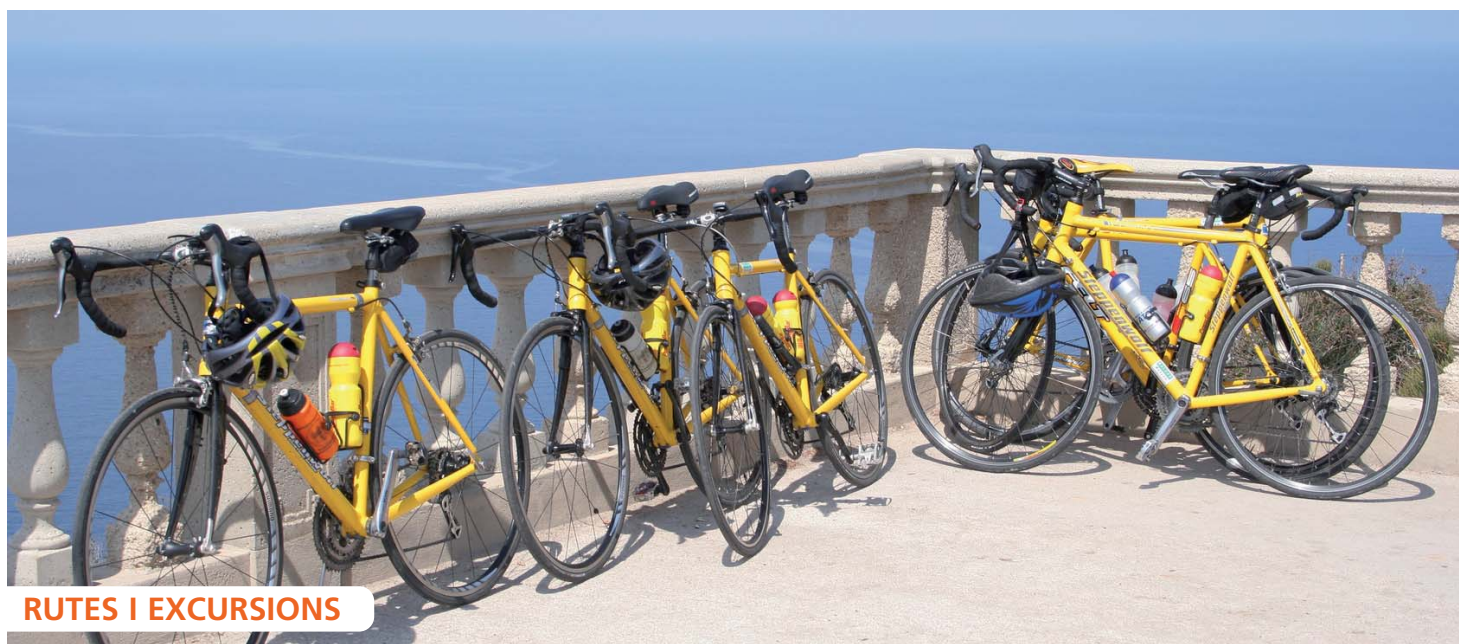
SALUT
La veu
 La nostra veu, a la qual potser no donam prou importància, està constantment en perill pels elements ambientals i pel mal ús que en feim.



15

JOCS LUDICOLINGÜÍSTICS





RUTES I EXCURSIONS

Rutes cicloturístiques

Rutes cedides per INESTUR (<http://www.inestur.es>)

Existeixen moltes maneres d'apropar-se a un paisatge. Les Illes Balears en són un exemple perfecte. N'hi ha que trien visitar les nostres Illes des del mar, altres ho fan a peu, altres amb cotxe, poble a poble... I, sens dubte, una manera ideal de redescobrir aquest territori és recórrer-lo amb bicicleta.

Ja fa uns quants anys que els camins per passejar sense estrès s'han adaptat a les necessitats dels cicloturistes. Es pot gaudir de cada una de les illes anant amb bicicleta. Així que ja ho sabeu, només necessitau les indicacions que trobareu tot seguit, una bicicleta i, sobretot, no tenir pressa a tornar. Felix passejada!

MALLORCA

Ruta: Sencelles – Santa Eugènia – Sencelles
Durada: 1 hora i 30 minuts aproximadament
Distància: 19 quilòmetres aproximadament

Partim de Sencelles. La ruta de cicloturisme està molt ben senyalitzada i transcorre per l'estreta carretera que es dirigeix al poble de Santa Eugènia. Des de Santa Eugènia, continuem en direcció a Consell. En arribar, però, a la carretera de Santa Maria – Inca, prenem la direcció cap a Inca fins a l'encreuament amb Binissalem i Sencelles, des d'on tornam cap a Sencelles. ■

MENORCA

Ruta: Maó – sa Mesquida
Durada: 30 minuts aproximadament
Distància: 7 quilòmetres aproximadament

Sortim de Maó per la carretera que duu a Ciutadella. Al cap de pocs quilòmetres, trobam una desviació cap a la dreta: la carretera Me-3, que va cap a la Mola. Agafam aquesta carretera i continuem fins que trobem la desviació cap a sa Mesquida. La ruta és curta, no arriba a 7 quilòmetres, però es fa per carreteres. S'ha d'anar alerta amb el trànsit. ■

EIVISSA

Ruta: camí Vell de Sant Rafel
Durada: 45 minuts aproximadament
Distància: 11 quilòmetres aproximadament

El recorregut comença a Sant Antoni de Portmany i acaba a Sant Rafel de sa Creu. En aquest itinerari podem fer dues aturades. La primera aturada és la capelleta de Santa Agnès. Per anar-hi, ens desviam del camí Vell de Sant Rafel seguint les indicacions de la carretera PM-812, que va cap a Santa Agnès. Després de la visita tornam al camí Vell de Sant Rafel per seguir la ruta. Agafant una desviació a l'esquerra del camí, trobam Can Rich, la segona aturada. Finalment, tornant al camí inicial arribam a Sant Rafel de sa Creu.

És una ruta fàcil que travessa un paratge natural que, antigament, era l'única via de comunicació amb Sant Rafel. ■

FORMENTERA

Ruta: camí de s'Estanty Pudent
Durada: 1 hora aproximadament
Distància: 5 quilòmetres aproximadament

Sortim del port de la Savina. Enrevoltam per una carretera l'estany Pudent fins a arribar al centre urbà des Pujols. La carretera és plana, però no hi ha carril bici; per tant, hem d'anar alerta amb els cotxes. En el camí hi ha una desviació cap al poble de Sant Francesc. Una vegada que siguem as Pujols, la ruta continua cap al nord per un camí no asfaltat fins a la platja de ses Illetes. El camí està ben senyalitzat durant tot el recorregut. Podem trobar zones d'aparcament per a bicicletes just devora la platja. ■

Trobareu més informació sobre cicloturisme a l'adreça <http://www.illesbalears.es>





CULTURA POPULAR

Els gegants, element patrimonial de la festa

Text de Jordi Artiller

Fotos d'Enric Lucena

Els gegants són l'homenatge que cada poble fa als seus homes i a les seves dones. Són l'element festiu per excel·lència, capaç de crear il·lusió en els infants, sorpresos de la vitalitat gegantina, amb les seves músiques i balls.

Avui, a Mallorca es viu un autèntic esclat geganter i ja hi ha molts de pobles, petits i grans, que s'han afegit a la nòmina geganter mallorquina. N'hi ha que tenen gegants des de fa molt de temps i d'altres des de fa més poc. Els gegants surten quan els carrers fan olor de festa, quan l'aroma inconfusible de les *avellaneres* ens desperta

les ganes de gresca i la música i el ball esclaten de cop. Són una teatralització més de la festa compartida.

A l'hora de triar els personatges per convertir-los en gegants, veim que hi ha un ampli ventall de possibilitats: personatges meravellosos, fantàstics, mífics, de les nostres rondalles; herois de fantasia, personatges enlluernadors, de somnis impossibles, o bé personatges reals que s'han distingit per algun tret especial de la nostra cultura. Fins i tot trobam convertits en gegants un concepte, una manera de fer i de viure que ha anat formant l'esperit



de cada poble; i, així, tenim un carboner, una collidora d'oliva, un vaquer i una collidora de tàperes, un pagès o una pagesa i, fins i tot, reis i reines. Tant els uns com els altres donen forma i figura a les tasques gegantines que varen determinar, en un temps no gaire llunyà, la manera de ser i de viure d'un poble. ■



DE PERTOT ARREU

Integrar-se és una qüestió de voluntat

Text i fotos d'Enric Lucena

Viviana Ríos Pérez va néixer a Cuba fa trenta-set anys. L'any 1999 es va enamorar d'un mallorquí i des de llavors viu a Muro. És mare de dues nines: la gran va néixer a Cuba fa dotze anys, i la petita, a Mallorca l'any 2002. Ara fa feina en un hotel, fa nou anys que viu a l'illa i assegura que mai no s'hi ha sentit forastera.



Què és el que més et va sorprendre quan vares venir?

Vaig arribar l'agost de 1999, i el temps era molt bo. Va ser una alegria. Vaig pensar: "Mira, el clima no és tan diferent del de Cuba". Tot d'una em varen aclarir que no faria aquella temperatura tot l'any i que a l'hivern les coses canviarien.

També em va sorprendre la seguretat, perquè a Cuba la gent pensa que a la resta del món s'hi viu amb por i que no es pot sortir pels carrers sense que et passi alguna cosa. En arribar aquí i veure que no era així, em vaig alegrar molt.

Sabies que aquí parlem el català?

No, no en sabia res. De fet, els meus amics d'allà, quan els explico que el castellà no és l'única llengua que es parla a l'Estat espanyol, no entenen gaire bé per què...

Quan vares decidir aprendre català?

Des del primer moment. Jo som una persona a qui agrada aprendre. Quan vaig arribar aquí, no m'agradava que la família del meu home hagués de parlar en castellà perquè jo pogués participar a la conversa. Fins i tot, a la meua filla gran, amb qui sempre havia parlat en castellà, li vaig dir que m'havia de parlar en català.

Vares canviar l'idioma matern?

Sí. Al principi va ser una mica estrany, però tot d'una ens hi vàrem acostumar totes dues. Ella va venir a Mallorca l'any 2000 i era molt petita.

Ets un cas únic.

(Riu.)

I on vares anar a estudiar català?

Enlloc. Jo a Cuba feia feina d'administrativa i vaig fer un curs de reciclatge aquí. Vaig comprar-me tots els llibres en català i vaig fer les classes també en

català. He après el català jo tota sola, estudiant i xerrant amb la gent. Ara m'he posat a estudiar alemany, però em costa més... (Riu.)

Vares tenir molt clar que et volies integrar aquí?

Integrar-se és una qüestió de voluntat. Jo ho vaig voler fer des del primer dia.

I quan et vares llançar a parlar en català?

Això ja em va costar una mica més. No va ser fins al cap de tres anys que vaig perdre la vergonya i el vaig començar a fer servir com a idioma habitual.

Què va ser el primer que vares aprendre a dir en català?

Els ritmes de Cuba i Mallorca són diferents, i durant les primeres setmanes de ser aquí el meu home es posava molt nerviós amb la meua lentitud i no s'aturava de repetir-me mig exaltat: "Fé via!!!".

Enyores Cuba?

La terra és la terra. És clar que sí. Tot i això, enyor bàsicament la meua família, la meua gent.

I si ara tornassis a Cuba, enyoraries Mallorca?

Sííí, i tant! El meu cor està dividit. Ara tenc família aquí. La meua filla petita ha nascut aquí, el meu home és d'aquí... Allà enyoraria tot això.

Què t'enduries de Mallorca a Cuba?

El frit. Un plat que em va impressionar i encara m'impressiona.

Quin és el teu racó preferit de l'illa?

Ses Casetes des Capellans (platges de Muro). És el primer lloc on vaig venir a viure i em va enamorar. ■



GASTRONOMIA

Bunyols

Text d'Antònia Serrano

Els bunyols són unes postres típiques i solen estar relacionats amb festes. Els primers que consumiren bunyols foren els àrabs. Se'ls menjaven amb mel, costum que encara se segueix a Mallorca.

Malgrat que hi ha receptes de bunyols salats, amb ingredients diversos, com són bacallà, colflori, formatge, carabassa, patata, moniato, etc., aquí parlarem dels bunyols com a postres.

Tradicionalment a Mallorca es mengen bunyols per la vigília de les Verges (21

d'octubre). Aquest vespre, les al·lotes eren obsequiades pels seus pretendents amb una serenata i elles els convidaven a bunyols i moscatell. Cal dir que actualment quasi no es fan serenates; se'n senten ben poques. No ha passat el mateix amb els bunyols, ja que a les cases se'n fan per a consum propi. A les pastisseries i llocs especialitzats se'n poden comprar, però només durant els mesos de tardor i hivern.

També es fan bunyols per Tots Sants (1 de novembre), per Santa Catalina (25 de

Bunyols de moniato

- 500 grams de moniatos
- 250 grams de farina de força
- una cullerada de saïm
- una cullerada de sucre
- llevat premsat
- mig tassonet d'aigua
- oli i sal
- mel

Rentau els moniatos i bulliu-los amb la pell fins que siguin fluixos. Pelau-los i **xafau**-los dins un **ribell**. Afegiu-hi una cullerada de saïm, una cullerada de sucre, una cullerada petita de llevat premsat, fos dins l'aigua tèbia, i la farina. Ha de quedar una pasta fluixa, s'ha de pastar una bona estona i s'ha de deixar **tovar** tapada amb un pedaç net. La pasta serà tova quan hagi augmentat molt de volum.

Posau un **calderó** al foc amb oli abundant. Quan l'oli sigui calent, agafau amb la mà esquerra la pasta i feis-la sortir tancant els dits polze i índex. Banyau-vos els dits de la mà dreta amb aigua i sal, agafau aquesta pasta amb la mateixa mà i mentre feis el forat amb el dit polze deixau caure el bunyol dins l'oli. Fregiu els bunyols per cada banda, treis-los i deixau-los reposar en un recipient que permeti eliminar l'oli sobrant.

Acompanyats de mel o de sucre, segons el gust de cadascú, ja estaran a punt per servir.

novembre), en els dinars de matances i en celebracions familiars.

Les receptes de bunyols són diverses; la que us oferim és una recepta familiar que ja era utilitzada en el segle XIX. ■

xafau: aplanau, deformau, amb una pressió.

ribell: recipient fondo per pastar la pasta.

tovar: fer reposar la pasta perquè torni blana.

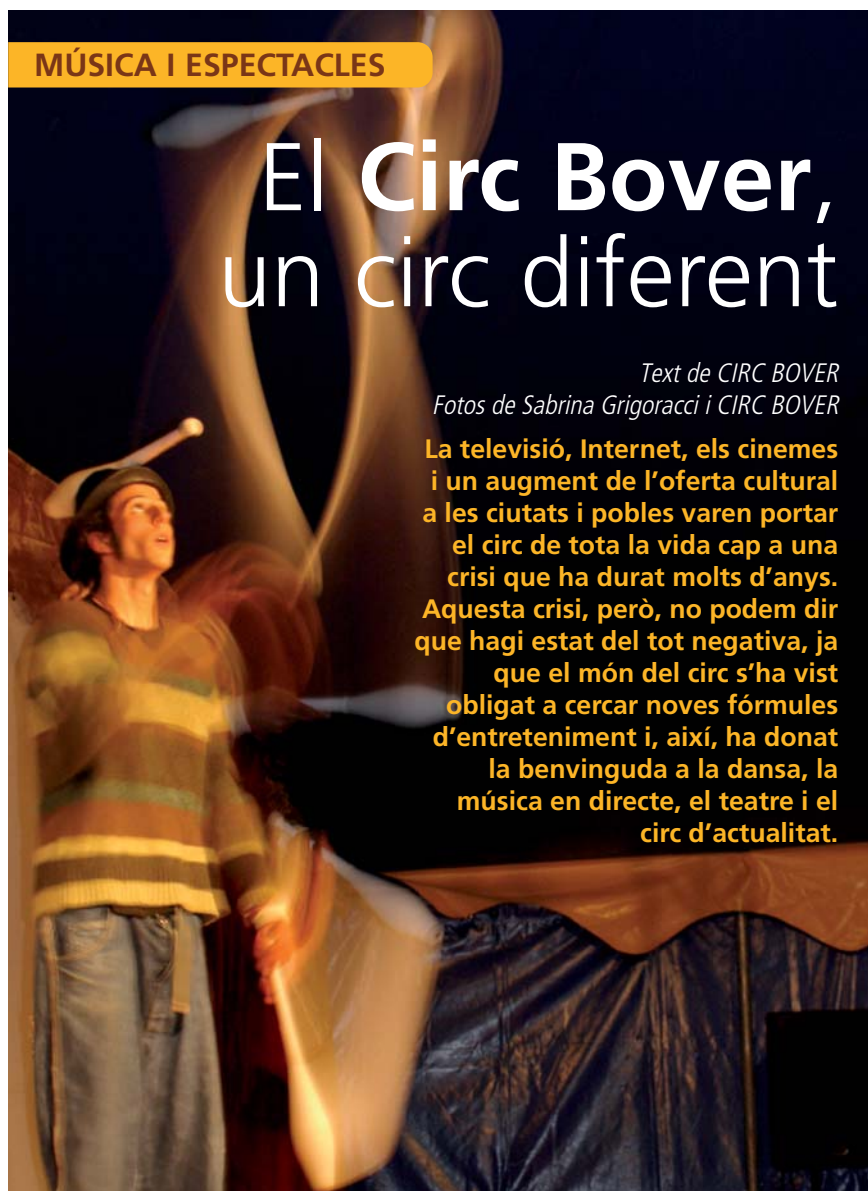
calderó (caldera petita): recipient de metall, gros i rodó, que serveix per fregir.

El Circ Bover, un circ diferent

Text de CIRC BOVER

Fotos de Sabrina Grigoracci i CIRC BOVER

La televisió, Internet, els cinemes i un augment de l'oferta cultural a les ciutats i pobles varen portar el circ de tota la vida cap a una crisi que ha durat molts d'anys. Aquesta crisi, però, no podem dir que hagi estat del tot negativa, ja que el món del circ s'ha vist obligat a cercar noves fórmules d'entreteniment i, així, ha donat la benvinguda a la dansa, la música en directe, el teatre i el circ d'actualitat.



Fa tres anys que vàrem crear el **CIRC BOVER**, el qual és un exemple de l'evolució del circ a les nostres Illes. Feim un circ sense animals que també combina la música en directe amb altres arts escèniques, com són el teatre, la dansa i les ombres xineses. La nostra companyia està composta per un tècnic i vuit artistes, entre els quals hi ha tres músics.

En la nostra darrera gira, la tercera, hem presentat en més de trenta pobles **SATRUP**. Amb aquest nou espectacle intentam transmetre a l'espectador la màgia del circ i dels seus personatges per aconseguir que se senti un artista més, encara que sigui tan sols durant un vespre.

Des de l'inici del CIRC BOVER viatjam pels pobles de les Illes per donar a conèixer aquest projecte cultural que cerca, entre altres coses, la difusió de les arts del circ i l'intercanvi. Com a mostra d'això, ens hem proposat viatjar a altres països on puguem

aportar i rebre nous coneixements tant artístics com personals. Hi ha moltes agrupacions relacionades amb el circ que també treballen amb aquests objectius. Una de les grans pioneres és Pallassos sense Fronteres, que, en pocs anys, ha recorregut desenes de països fent riure milers de persones i, al mateix temps, ha estès la seva

filosofia a ciutats de tot el món creant noves organitzacions i posant en pràctica diferents activitats.

"Rialles al desert" va ser la nostra primera experiència d'aquest tipus. Vàrem viatjar als campaments de refugiats del poble sahrauí (sud d'Algèria). El novembre del





ve el mite que la gent de circ no s'avorreix mai, perquè la major part del temps fan alguna cosa i durant els moments lliures sempre tenen algú per compartir aquestes estones.

de vida, un vehicle que ens porta a viure milers d'experiències de tots colors, que, siguin bones o dolentes, fan del nostre camí una oportunitat única per aconseguir noves fites. ■

Ara mateix, el que podem dir és que entenem el CIRC BOVER com una forma

Més informació a l'adreça
<http://www.circbover.com>

2006 partírem d'expedició amb l'objectiu de dur a terme diferents activitats educatives, com els tallers de circ, i també activitats d'altres tipus, com les cercaviles i les funcions dins el nostre envelat.

Quan estam de gira, ens instal·lam en un poble diferent cada cap de setmana. És una feina molt entretinguda, encara que n'hi hagi molta: per exemple, fer les gestions, repartir la publicitat, muntar la vela, assajar, actuar, desmuntar i viatjar; i tot això en cinc dies. Creim que d'aquí



Ja és aquí la màgia de l'hivern

Text i il·lustració d'Aina Torrens

Ja fa uns quants mesos que hem començat l'escola, mir per la finestra i veig que el temps, a poc a poc, canvia. Aquell arbre ja no és ni verd ni groc, sinó marró. La rutina de l'hivern ja és aquí, com diu ma mare. Ara ja no puc anar cada dia a veure les amigues al parc, els horabaixes es van fent més curts i algun dia fa un bon fred. De fet, ja fa temps que m'han tret les jaquetes i m'han canviat la roba de dins l'armari, fora mànigues curtes.

Ara tot d'una fa fosca i no fa ganes de quedar al carrer, però el que sí que m'agrada més és anar a casa i pegar cokes a les muntanyes de fulles que trob pel camí. És divertit. Si plou m'encanta poder veure la pluja caure amb força des de la gran finestra del menjador, asseguda amb una tassa de xocolata calenta i una flasadeta pels peus. Si el cap de setmana fa bo, podem anar a cercar esclata-sangs amb el meu pare, podem començar a fer petites excursions per la muntanya i a gaudir, sense calor, de l'aire lliure.

A vegades, qued asseguda a la terrassa mirant els diferents colors de l'hivern, ara el verd té un color més obscur, combinat amb marró. A més, hi ha uns arbres devora ca meva que quan arriba la tardor tenen unes bolles grosses amb pelussa i queden sense fulles, i durant l'hivern a vegades encara conserven aquestes bolles. Em sembla que els diuen *plataners*. És curiós el nom, sempre demanava a la meva mare on eren els plàtans d'aquells plataners i per què anomenaven aquells arbres així. No en sabia la resposta.

Quan era més petita, per aquest temps la mestra ja ens deia que començàssim a arregar fulles del terra per poder fer algun treball manual. Quina enyorança! Ara ja no feim tantes coses, ara ja tenc 12 anys.■





Els bolets, fruits de tardor

Text de Carolina Constantino de la Peña

Foto cedida pel Museu Balear de Ciències Naturals (Sóller)

En arribar les primeres pluges de la tardor, un gran nombre de persones van als boscs per recol·lectar un dels seus fruits més exquisits: els bolets.

Des de temps antic, el món dels bolets ha estat relacionat amb la cultura popular. De fet, en temps de bolets, la cuina mallorquina incorpora aquest ingredient a la major part de les receptes més tradicionals. Les Illes Balears és, sens dubte, un poble **micòfil**, encara que es basa en la recol·lecció de només unes quantes espècies, entre les quals destaca el popularment denominat *esclata-sang*. És tanta l'afició a la recol·lecció d'*esclata-sangs* a les Balears, que alguns autors defineixen els illencs no com a micòfils, sinó com a *esclata-sangòfils*.

Al voltant dels bolets s'ha creat un món ple de mites i llegendes: nanets, pocions màgiques, receptes de cuina..., però és important conèixer el paper ecològic vital que tenen en els ecosistemes, així com en la indústria alimentària i en la farmacèutica, entre d'altres. Gràcies als **fongs**, actualment tenim penicil·lina, ciclosporina (emprada per evitar el **rebuig** en el trasplantament d'òrgans) i també gaudim de la cervesa, del formatge camembert, del pa i del vi, entre molts altres productes.

A més, els fongs són, juntament amb altres **organismes**, els que descomponen la matèria orgànica dels boscs i, en part, els responsables del tancament del cicle dels **nutrients**. Sense els fongs, en els boscs hi hauria metres de fulles seques, branques i troncs pertot, i no serien accessibles per a nosaltres.

Així doncs, cal aprendre a respectar els fongs i els bolets com a la resta d'éssers vius del nostre entorn, per aconseguir entre tots conservar el **valuós** patrimoni natural que ens envolta. ■

recol·lectar: collir els fruits.

bolets: fruits d'alguns tipus de fongs; també funcionen com a aparell reproductor.

micòfil: que té afició als bolets.

fongs: grup d'éssers vius molt divers; alguns viuen en llocs humits i tenen un aparell reproductor gros, de forma i color variats, que es diu *bolet*.

rebuig: no acceptació d'alguna cosa.

organismes: éssers vius.

nutrients: elements químics necessaris per al creixement dels vegetals.

valuós: que val molt.



L'esclata-sang, un dels bolets més cercats i preuats dels nostres boscs



CONÈIXER EL MÓN

El Marroc des d'uns ulls mallorquins

Text i fotos de Neus Salvà

Colors. Ols. Aromes. Carrerons. Gent. Mirades. Sabors. Nins. Fruïtes. Espècies. Més mirades. Més persones. Més intercanvis de mirades. Caloreta. Vista àmplia. Calma.

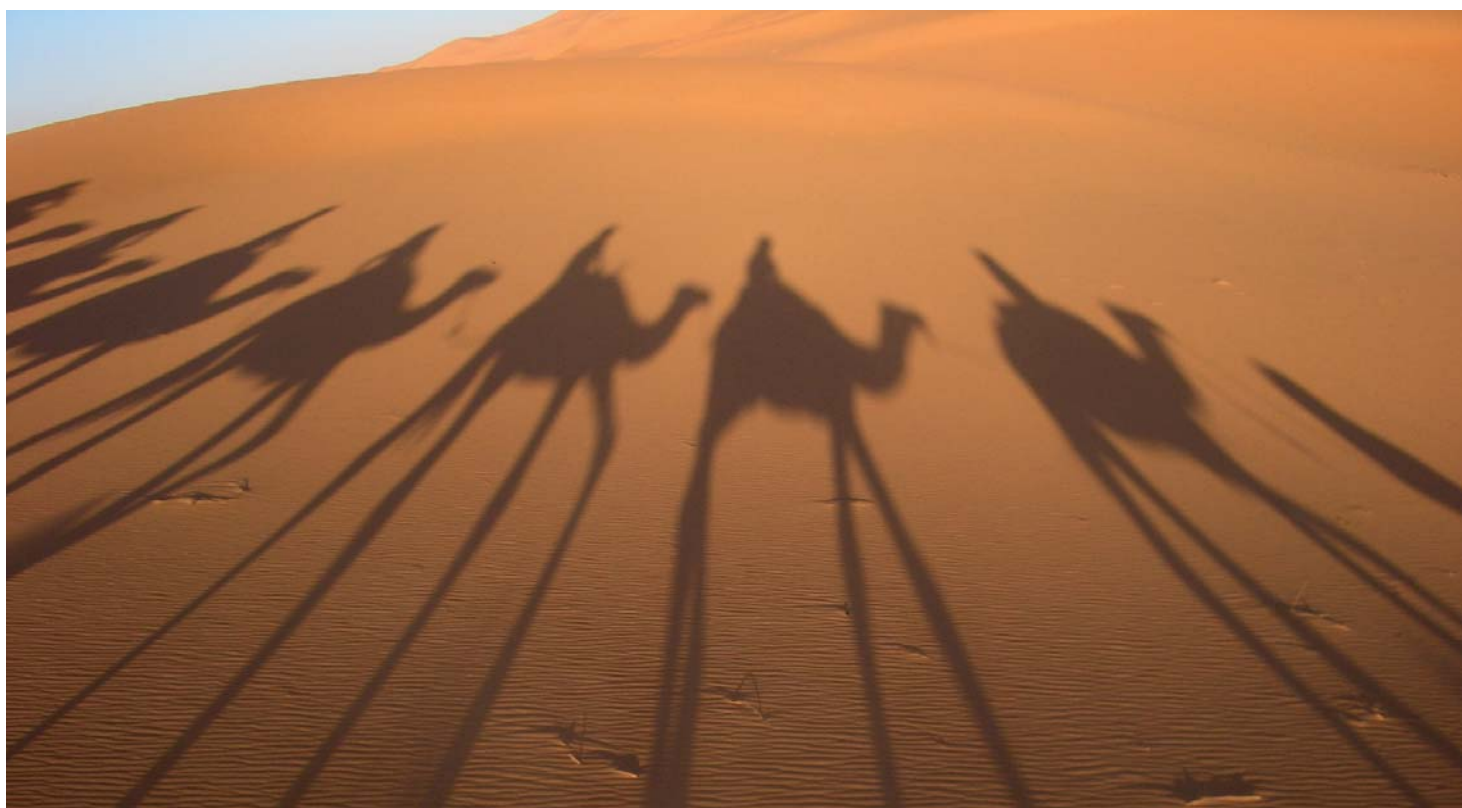
Les diferències entre la cultura marroquina i la mallorquina són evidents, sobretot les de caràcter religiós i de model social. Però, curiosament, una persona procedent d'una illa del Mediterrani, com Mallorca, pot observar també moltes similituds entre els costums i hàbits de "ca seva" i els d'aquest país d'influències africanes i també mediterrànies. El paisatge, com per exemple, oliveres, pinars, arbres fruiters,

poblets de pescadors; els hàbits i costums alimentaris; la manera de cuinar, les receptes... són alguns dels aspectes que fan que no ens sentim gaire estranys a certes parts del Marroc.

El Marroc convida a la calma, al repòs, al contacte amb un mateix. En aquesta terra els ritmes canvien. La noció del temps torna molt més flexible. Les mirades innocents

i profundes dels habitants, els seus posats contemplatius, les seves expectatives i el seu lema per excel·lència: "Calma, amic, la pressa mata", són alguns dels regals i lliçons més grans que ens podem emportar d'aquest país.

Al Marroc els sentits i plaers, tan sovint oblidats, recuperen les seves qualitats. Totes les sensacions sembla que augmenten.



El sentit de l'olfacte és impossible que no es desenvolupi amb la quantitat d'olors que hi ha a l'ambient: te amb menta (tothora benvingut), espècies picants que es venen a granel en carretons de rodetes, oloreta de pell acabada de tallar i tenyida per fer sabates, bosses i altres complements... El sentit del gust també es potencia moltíssim. Les combinacions agredolces, picants, d'espècies, de fruites seques amb dolços especials... són menjar molt temptadors; també ho són el seu especial pa de pita, el cuscús, les seves ensalades (molt semblants als nostres trempons), etc. El sentit de la vista no queda menys reforçat, gràcies a la varietat de colors i paisatges que un país com el

Marroc pot oferir. Les grans ciutats, com ara Marràqueix o Fes, destaquen per les places multitudinàries, plenes de personatges divertits i diversos que animen i alegren les **vetlades**.

No obstant això, un fenomen totalment impressionant és el desert que aquest país té al seu peu: el Sàhara. Aquí el paisatge ja no s'assembla al mediterrani, sinó que torna molt més àrid. L'horitzó es va **eixamplant** i la terra **s'aplana**. Les muntanyes deixen lloc a planures molt llargues que permeten veure postes de sol quasi infinites. És màgic. El desert amaga secrets que no es poden explicar amb paraules. No hi ha res més que cel i arena. "Res més" ... que és "tot".

La Via Làctia pren el seu sentit original, al desert: els estels poden observar-se molt clarament. El desert té molta força, gairebé tanta com els ulls d'aquells qui tan bé el coneixen i ens permeten "tastar-lo"!

Gràcies per acollir-nos! I per recordar-nos que... tota conversa, discussió o acord, sempre passarà millor si es fa compartint un moment de te! ■

carrerons: carrers estrets.

vetlades: primeres hores de la nit en què la gent encara no dorm i es dedica a conversar, llegir, etc.

eixamplant: fent més ample, més dilatat.

s'aplana: es posa plana, sense desigualtats.





SALUT

La veu

Test extret de **La veu, eina fràgil**,
de Ferran Tolosa, Marta Fernández i Marta Cerdà

Som al començament del segle XXI, una època en la qual el culte al cos és un fet; però cuidar el nostre cos no és feina, únicament, del gimnàs. La nostra veu, a la qual potser no donam prou importància, està constantment en perill pels elements ambientals (renou, aire condicionat, ordinadors...) i pel mal ús que en feim.

Només donam importància a la veu quan la perdem? Amb aquest test ho veuràs fàcilment. Marca amb una X totes les frases amb les quals et sentis identificat, suma-les i comprova la teva salut vocal llegint el resultat que et correspongui. ■

Classificació del comportament vocal segons la puntuació

Tipus 1, fins a 15 punts. Normalitat

No tens, habitualment, problemes vocals. Continua així i tindràs una bona salut vocal. Tot i això, si en algun moment notes la veu ronca o trobes que has d'esforçar-te per parlar, consulta l'especialista.

Tipus 2, de 16 a 30 punts. Propens a problemes vocals

Sols tenir problemes vocals, i ara tal vegada en tens un. Et trobes en una situació en què qualsevol cosa que provoqui estrès o un simple augment de l'ús de la veu en l'activitat professional et poden fer córrer un risc vocal. Necessites la revisió d'un especialista. Procura analitzar quines modificacions es podrien introduir en el teu ambient laboral, familiar i social per millorar les condicions de comunicació oral. Pren consciència de la importància que té la teva veu i redueix els comportaments negatius.

Tipus 3, més de 30 punts. Risc seriós

Corres un risc molt seriós de perdre la veu. Probablement ja pateixes una alteració vocal i ja has consultat un especialista. Segueix adequadament les instruccions i tractaments indicats. Procura reflexionar sobre la manera com et comuniquis a través de la veu en les diferents situacions. Observa els principals focus de tensió i estrès de cada dia i intenta tenir els recursos necessaris per evitar-los. Pensa que si no soluciones els mals hàbits, pots viure amb una limitació vocal sempre. Reacciona. ■

Llista de situacions d'abús i mal ús vocal i condicions adverses per a la salut vocal

- ☐ parles molt fort
- ☐ parles durant molt de temps
- ☐ parles amb un to de veu massa greu
- ☐ parles amb un to de veu massa agut
- ☐ xiuxiueges
- ☐ parles entre dents
- ☐ parles amb esforç
- ☐ parles sense respirar
- ☐ parles mentre inspires
- ☐ utilitzes l'aire fins al final
- ☐ parles massa aviat
- ☐ parles al mateix temps que els altres
- ☐ parles molt de temps sense hidratar-te
- ☐ parles sense descansar
- ☐ parles molt per telèfon
- ☐ parles molt a l'aire lliure
- ☐ parles molt al cotxe, al metro o a l'autobús
- ☐ tosseixes molt
- ☐ rius molt
- ☐ plores molt
- ☐ crides molt
- ☐ fas feina a llocs renouers
- ☐ vius en un ambient familiar renouer
- ☐ vius amb persones amb problemes d'audició
- ☐ parles quan la ràdio o el televisor estan en funcionament
- ☐ imites la veu dels altres
- ☐ imites sons diferents
- ☐ practiques esports en els quals s'ha d'utilitzar la veu
- ☐ assisteixes molt a competicions esportives
- ☐ participes en col·lectius en els quals s'utilitza molt la veu
- ☐ tens al·lèrgies
- ☐ utilitzes la veu quan estàs constipat
- ☐ beus poca aigua
- ☐ estàs molt en ambients amb aire condicionat
- ☐ vius en una ciutat de clima sec
- ☐ vius en una ciutat amb l'aire molt contaminat
- ☐ estàs molt en llocs plens de pols o poc ventilats
- ☐ t'exposes a canvis bruscs de temperatura
- ☐ prens begudes molt fredes habitualment
- ☐ prens cafè o te amb excés
- ☐ menges molts d'aliments greixosos o excessivament condimentats
- ☐ menges derivats de la llet amb excés
- ☐ fumes
- ☐ vius en un ambient ple de fumadors
- ☐ prens begudes alcohòliques
- ☐ prens drogues
- ☐ t'automediques quan tens problemes de veu
- ☐ dorms poc
- ☐ cantes massa
- ☐ cantes forçant molt la veu
- ☐ utilitzes roba que estreny el coll, el tòrax i la cintura
- ☐ tens acidesa
- ☐ sofreixes males digestions
- ☐ tens una vida social intensa
- ☐ tens estrès

Suma els punts:

JOCS LUDICOLINGÜÍSTICS

Sopa de lletres

AL·LOTA

BUNYOL

FARINA

LLEVAT

MEL

MONIATO

MOSCATELL

OLI

PATATA

POSTRES

PRETENDENT

SAÏM

SAL

SERENATA

SUCRE

VERGES

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

Mots encreuats

4 LLETRES

CIRC
CUBA
FONG
FRIT

5 LLETRES

BOLET
OLORS
REPÒS
SUCRE

6 LLETRES

DESERT
GEGANT
MARROC

7 LLETRES

MICÒFIL
VIVIANA

8 LLETRES

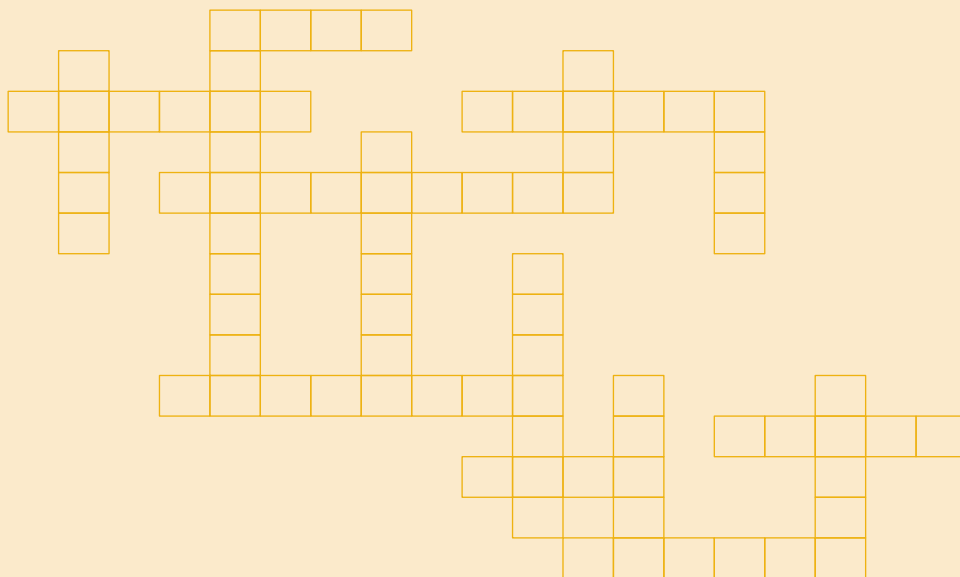
PALLASSO

9 LLETRES

BENVINGUT

10 LLETRES

FORMENTERA



Solucions

Sopa de lletres

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

Mots encreuats



cursos de llengua catalana

tel.: 971 17 63 55



anima't!



INFORMACIÓ:

Consorci per al Foment de la Llengua Catalana
i la Projecció Exterior de la Cultura de les Illes Balears
C. del Capità Salom, 29, 1r, bloc B · 07004 Palma Tel.: 971 17 63 55
A/l: <http://cofuc.caib.es> · A/e: cofuc@cofuc.caib.es