

# #QUEDATACASA

## Quadern de Rehabilitació Psicosocial Nº 6



**Servei de Rehabilitació  
Comunitària Sarrià i Sant  
Gervasi, abril 2020**

Un raig de llum i allò que podria ser un desig de futur, una esperança. La primavera avança als carrers mentre l'observem per la finestra. La Diada des de casa, amb la companyia de llibres ja coneguts.

Del que ja tenim en fem nous descobriments, un llibre no llegit o que en rellegir-lo ens provoca noves emocions. Reprendre una antiga afició o explorar una de nova. La creativitat en quarentena no està confinada, potser s'està nodrint del temps que necessitava per emergir amb més força. Escoltem-la i deixem-nos portar per ella!

Aquesta setmana us portem noves propostes per crear i descobrir!

Equip del Servei de Rehabilitació Comunitària  
de Sarrià i Sant Gervasi

DILLUNS 27/04	DIMARTS 28/04	DIMECRES 29/04	DIJOUS 30/04	DIVENDRES 01/05
	10 a 11h <b>Gimnàstica i Relax</b> Paty	10 a 11h <b>Tècniques de Modulació de l'Ansietat</b> Tania	10 a 11h. <b>Activitat Expressiva</b> Elena i Ana	<b>FESTIU 1 DE MAIG</b>
16 a 17h <b>Organització del dia a dia</b> Raquel i Jordi			16 a 17h <b>Grup de Suport</b> Núria	

Recordeu que hem habilitat un número de Whatsapp mitjançant el qual us farem arribar informacions diverses: **673-317-585**

tenim previst fer un canvi de plataforma viirtual, els grups els passarem a realitzar amb l'aplicació **JITSI MEET**. Us farem arribar la informació via Whatsap i mail en breu.



[ana.aznar@chmcorts.com](mailto:ana.aznar@chmcorts.com)

[patricia.blumhofer@chmcorts.com](mailto:patricia.blumhofer@chmcorts.com)

[elena.carcelen@chmcorts.com](mailto:elena.carcelen@chmcorts.com)

[raquel.cabanes@chmcorts.com](mailto:raquel.cabanes@chmcorts.com)

[jordi.andreu@chmcorts.com](mailto:jordi.andreu@chmcorts.com)

[selene.urcullu@chmcorts.com](mailto:selene.urcullu@chmcorts.com)

[nuria.puigdellivol@chmcorts.com](mailto:nuria.puigdellivol@chmcorts.com)

[tania.lopez@chmcorts.com](mailto:tania.lopez@chmcorts.com)

# Et presentem el quadern nº6...

## EXERCICIS NEUROCOGNITIUS

- Fluïdesa semàntica	pàg. 4
- Seqüènciació	pàg. 5
- Sopa de lletres	pàg. 6
- Atenció	pàg. 8
- Antònims	pàg. 9
- Paraules encadenades	pàg. 10
- Memòria visual	pàg. 11
- Comprensió de text	pàg. 12

## TÈCNIQUES DE CONTROL DE L'ANSIETAT

- Mètode Krugman contra l'insomni	pàg. 15
-----------------------------------	---------

## TÈCNIQUES EXPRESSIVES

- Los neologismos que nos ha traído la pandemia	pàg. 19
- Paraules per inspirar-se	pàg. 21
- Concurs literari Jordi Pujiula	pàg. 23
- Dia Internacional de la Dansa	pàg. 24

## RECURSOS COMUNITARIS

- Apropa Cultura	pàg. 25
- Propostes des de la Biblioteca Virtual	pàg. 26
- Xarxa sense Gravetat	pàg. 28
- Propostes centres cívics	pàg. 29

## SALUT I FUNCIONALITAT

- Síntesi para estructurar el nostre dia a dia	pàg. 31
- Cuina i nutrició	pàg. 32
- Activa't a casa. Activitat física per fer a casa	pàg. 34
- Lectura:El caso de la doncella perfecta	pàg. 38

## COL·LABORACIONS DE LES COMPANYES I COMPANYS DEL SRC

- Mira, mira...	pàg. 50
- Speaking Time	pàg. 59
- Problema d'escacs	pàg. 64
- Recepta de mermelada de tomate	pàg. 65
- Recepta de pollastre "al ajillo"	pàg. 66

## EXERCICIS NEUROCOGNITIUS

Els exercicis que us plantegem a continuació estan extrets del “Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria” de Laura Ansón (col·laboradora del SRC), Ivet Bayés, Fátima Gavara, Anna Giné, Carlos Nuez, Itxaso Torrea del Servei de Neurologia del Consorci Sanitari Integral.

### 4. Responda con palabras que empiecen por C

Dos ciudades

---

---

Dos animales

---

---

Dos nombres de persona

---

---

Dos objetos

---

---

Un plato de comida

---

Una persona famosa

---

**3. ¡Practiquemos con números! Siga la serie de 3 en 3.**

113	116	119					

**1. ¡A buscar! Encuentre los siguientes nombres de peces.**

Anguila - Arahuana - Baboso - Carapo - Dormilón - Gamitana -  
Hoplos - Moncholo - Rayado - Sardinita - Tamborero

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

**4. Una las siguientes letras en orden alfabético.**

A (Inicio)		F	H		
K	C	N	P (Final)		
G	M	J	D		
B	I	O	E	L	Ñ

**2. De estas series de dibujos, rodee con un círculo o tache aquel que NO pertenezca al grupo.**



¿Qué tienen en común los demás?

---



¿Qué tienen en común los demás?

---

**5. ¿Qué orden sigue? Una los números de menor a mayor.**

1

16

13

4

22

19

7

10

**3. Enumere palabras que empiecen por la letra...**

• 'R'

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• 'S'

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

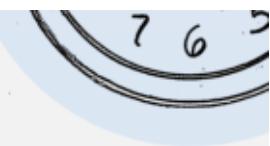
---

---

---

---

---



**1. Una cada una de las palabras con sus opuestos.**

SUBIR	INVIERNO
ABURRIR	ENEMIGO
CLARO	ADIÓS
AMIGO	INJUSTICIA
VERANO	FEO
AMAR	OSCURO
GUAPO	DIVERTIR
JUSTICIA	DIFÍCIL
FÁCIL	BAJAR
HOLA	ODIAR

¿Cómo se les llama a este tipo de palabras? \_\_\_\_\_

**3. ¡Hagamos palabras encadenadas! Encadene las palabras como en el ejemplo:**

Mercado- Dominó- Novela- Lavandera-Ramo

Fíjese que debe escribir una palabra que comience por la última sílaba de la palabra anterior. Pruebe usted hasta formar 8 palabras.

Mochila \_\_\_\_\_

**2. Una las siguientes palabras para formar palabras compuestas.**

SACA	MUDO
TELÁ	ROJO
BOCA	LATAS
SORDO	CORCHOS
ASI	DÍA
ABRE	MISMO
PELI	ARAÑA
MEDIO	CALLE

**5. Observe la imagen y conteste a las preguntas**



¿Qué frutas ve?

---

---

---

---

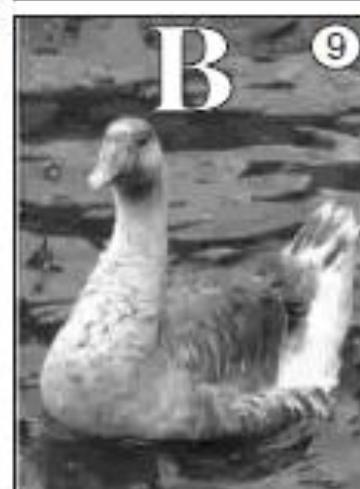
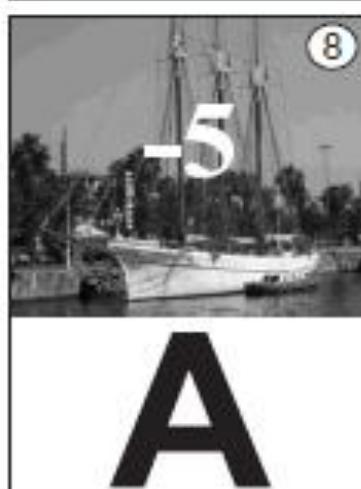
---

¿Cuántas frutas diferentes hay? \_\_\_\_\_

¿Cuántas manzanas verdes hay? \_\_\_\_\_

¿Cuánto vale la picota? \_\_\_\_\_

9 parts extremes del cos



## COMPRENSIÓ DE TEXT

A continuació trobaràs un text extret de l'aula de català, llegeix-lo i respon a les preguntes que trobaràs més a baix.

T'animes que puguis respondre-les intentant consultar el text el mínim possible!

### El waterpolo

El waterpolo és un esport de grup que es disputa en la superfície acotada d'una piscina plena d'aigua de 30 metres de llargada per 20 metres d'amplada i una profunditat superior a 1,80 metres. Formen l'equip sis jugadors de camp, un setè que fa les funcions de porter, i sis suplents. L'objectiu del joc és introduir una pilota impulsada amb el cos a dins de la porteria de l'equip contrari el major nombre de vegades possible. Els jugadors, a excepció del porter, que és l'únic que pot tocar la pilota amb les dues mans, n'utilitzen només una per moure-la. Entre les regles més destacades, està prohibit colpejar amb el puny la pilota, i també esquitxar aigua als ulls del contrincant. L'equip col·legial està format per dos àrbitres i dos jutges de gol. Els jugadors no poden protestar contra cap de les decisions arbitrals, ja que són definitives. Pel que fa a les porteries, estan situades al centre de les dues bandes més curtes, floten damunt de l'aigua i mesuren 3 metres d'amplada per 90 centímetres d'alçada. La pilota ha de pesar entre 400 i 500 grams i el diàmetre pot variar entre 68 i 71 centímetres. El partit dura quatre períodes de 8 minuts de joc amb 2 minuts de descans entre cada part, excepte entre el segon i tercer període, que el descans és de 5 minuts. A escala d'estats, la màxima competició és la Lliga nacional, que aquí està formada per dotze equips, la majoria dels quals són catalans. A més d'això s'organitzen campionats entre equips europeus i també entre seleccions nacionals, bé a escala continental bé a escala mundial. La Federació Internacional de Natació Amateur (FINA) és l'òrgan que regula la pràctica del joc. El primer equip de waterpolo que es va crear a casa nostra va ser el Club Natació Barcelona l'any 1908.

En els llibres d'història d'aquest esport s'explica que va fer els primers passos pels voltants de l'any 1870 al Regne Unit i que William Wilson en va redactar una normativa de joc. Ara, hi ha diverses hipòtesis que intenten anar una mica més enllà, amb anterioritat a aquesta data, per cercar quins en devien ser els orígens

més remots. Una de les teories apunta la possibilitat que el nom sorgís del fet de jugar a l'aigua dos equips muntats damunt de barrils de fusta com si fossin cavalls i picant amb un pal una pilota, igual com es fa en el polo, i d'aquí el nom de waterpolo. Una altra explicació probable situa les arrels de l'esport en el rugbi, argumentant que després de disputar els partits els jugadors dels dos equips es remullaven conjuntament i es passaven la pilota en el riu, per la qual cosa se l'hauria rebatejat en anglès com a football in the water. Una tercera hipòtesi troba una possible importació de la paraula asiàtica pulu, que significa 'pilota', arran de la colonització duta a terme pels anglesos a l'Índia.

Fomentat en bona part pel ressò mediàtic dels darrers èxits dels equips nacionals, la pràctica del waterpolo viu un moment dolç entre els nostres nois i noies. Com a peculiaritats de l'esport, cal esmentar que a les categories de benjamí, aleví i infantil els equips són compostos per grups mixtos i que els partits es disputen en una superfície de joc més reduïda de 25 metres de llargada per 12 d'amplada. La durada dels partits, però, és la mateixa que en els adults i, en el cas de les categories cadet i juvenil, els combinats dels equips deixen de ser mixtos.

*Cavall Fort, núm. 1086*

**1.** Tria la paraula correcta.

- El waterpolo és un esport \_\_\_\_\_(individual / col·lectiu).
- Cada equip té \_\_\_\_\_ (sis / set) jugadors dins de la piscina.
- El partit té \_\_\_\_\_(dues / quatre) parts.
- La pilota és impulsada amb \_\_\_\_\_(una mà / un pal).

**2.** Escriu tres normes que caracteritzen el waterpolo.

---

---

---

**3.** Ordena aquestes categories de menor a major edat dels participants.

cadet - infantil - aleví - benjamí - juvenil

1. \_\_\_\_\_      2. \_\_\_\_\_      3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_      5. \_\_\_\_\_

**4.** Encercla la resposta correcta.

- En quin segle es va redactar la primera normativa del waterpolo?
  - Al segle XX.
  - Al segle XIX.
  - Al segle XI.
- Quin país és l'inventor del waterpolo?
  - L'Índia.
  - Anglaterra.
  - Catalunya.
- Quant dura en total un partit de waterpolo?
  - Trenta-dos minuts.
  - Quarant-un minuts.
  - Tres quarts d' hora.

## TÈCNIQUES DE CONTROL DE L'ANSIETAT

Aquesta setmana ens volem centrar en la importància del descans.  
Esperem que us serveixi per dormir millor ;)

*Imatge extreta del compte IG de Maria\_Eslapez psicóloga*



## LOS 4 EJERCICIOS DE KRUGMAN PARA ACABAR CON EL INSOMNIO

Con unos simples movimientos acompañados con la respiración puedes desactivar la estimulación mental y favorecer el relax.

Un, dos, tres..... y a dormir!!!

**El sistema de Krugman propone** paliar el insomnio realizando micromovimientos tanto a lo largo del día como antes de ir a dormir o si uno se despierta en mitad de la noche. El método se basa en el **funcionamiento del sueño**, regido por dos principios fundamentales y opuestos de las células nerviosas: la estimulación y la inhibición.

### PROCESO NATURAL PARA CONCILIAR EL SUEÑO: EL MICROMOVIMIENTO Y LA RESPIRACIÓN

La **respiración** es el puente entre el consciente y el inconsciente. Añadiendo un movimiento o estímulo a uno de los momentos de la respiración (inspiración, espiración y pausa), sin manipularla, nos acercamos a los procesos inconscientes y al sueño.

#### ¿Qué tipo de movimiento ayuda más?

Todo movimiento físico produce una mezcla de actividades estimulantes e inhibitorias en el cerebro.

Movimientos grandes, rápidos y fuertes producen mucha estimulación y proporcionalmente menos inhibición, lo que inclina la balanza en el cerebro hacia la estimulación.

En cambio, los movimientos pequeños, suaves y amables producen abundante inhibición, y proporcionalmente menos apremio, lo que reduce la estimulación en el cerebro y potencia la inhibición.

Durante el día los micromovimientos regulan el estrés y nos permiten estar en contacto con los movimientos inhibitorios del cerebro. Este es un paso previo necesario para poder conciliar el sueño más tarde o por la noche.

Si durante el día no dejamos en ningún momento de estar en el proceso de estimulación, cuando le pedimos al cuerpo por la noche que descienda directamente al sueño nos resultará imposible.

Por la noche los micromovimientos realizados en la cama antes de dormir, o en mitad de la noche cuando nos hemos despertado, nos llevarán primero a la relajación y, con su efecto inhibitorio, hacia el sueño. Sin prisas para dormir

## DESPÍDETE DEL DÍA

**Antes de conciliar el sueño**, puedes realizar este ejercicio para limpiar tu interior y descargarlo de las informaciones que han quedado grabadas en tu memoria y que no precisas para dormir. Visualiza lo que te venga a la mente siguiendo estos pasos:

- **Evoca con una sonrisa** todo aquello que aprendiste, lo que te iluminó, lo que te dio soporte y te proyectó hacia delante.
- **Reconoce** aquello que te provocó pena o dolor y, a continuación, despídello amablemente.
- **Agradece los momentos** y las personas que te ayudaron a llevar el día adelante.

## MICROMOVIMIENTOS EN VARIAS FASES

**1. Observación.** Escanea tu cuerpo, cómo pesa sobre el suelo o la cama, y después el movimiento respiratorio.

**2. Activación.** Elige un micromovimiento (tienes ejemplos en la página siguiente) e introduce en una parte del cuerpo al inspirar.

**3. Relajación.** Haz una pausa y, al espirar, afloja el micromovimiento, tu peso y los pensamientos.

**4. Confianza.** Una vez soltado el aire, deja que llegue naturalmente la inspiración: confía en que lo hará. Aprovecha la pausa para observar qué cambios se han producido

**5. Descanso.** Tras 8 minutos practicando con el micromovimiento elegido, descansa y tómate tiempo para inspirar y espirar, sin hacer nada.

**6. Repetición.** A los cinco minutos de descanso, reemprende el micromovimiento acoplado a la respiración, pero esta vez hazlo con la mitad de intensidad que la vez anterior

## 4 MINI-EJERCICIOS MUY EFECTIVOS PARA DORMIR

Acaba el día con estos ejercicios y disfruta de un sueño reparador

### 1. SOBRE LOS MUSLOS

Sentado, con las palmas de las manos sobre los muslos, ejerce una **micropresión** al inspirar y suelta al espirar.

**Espera** a que venga naturalmente el aire y repite durante unos minutos.

### 2. DEDOS Y PALMAS

Sentado, **con las manos en el regazo** sobre un cojín que descansen en los muslos, coloca la yema del pulgar de la mano derecha sobre el centro de la palma de la mano izquierda.

Ejerce una **micropresión al inspirar** y suelta al espirar.

### 3. EN EL ABDOMEN

**Tumbado boca arriba**, coloca las palmas de las manos en el abdomen.

**Al inspirar**, levanta mínimamente el pulgar. Al espirar, déjalo descansar en el abdomen.

**Repite sobre el arco** que forman las costillas a la altura del estómago y en la parte alta del pecho.

### 4. MANDÍBULA

**Sentado o tumbado**, con la boca cerrada, al inspirar lleva la mandíbula hacia arriba, hacia la parte superior de la cabeza: los dientes inferiores se acercan a los superiores, los labios se comprimen ligeramente.

**Al espirar**, relaja la mandíbula sin que se separen los labios. Espera a que llegue naturalmente la inspiración y vuelve al micromovimiento. Realiza unas diez veces y descansa.

**Después continúa** con el mismo movimiento, pero acercando la mandíbula la mitad de lo que hacías antes. Realiza unas diez repeticiones y descansa. El sueño vendrá a ti.

## TÈCNIQUES EXPRESSIVES

**Os dejamos un texto reducido de un artículo de la Vanguardia Digital del pasado 8 de abril...**

**'COVIDIOTA', 'BALCONAZIS', 'CUARENPENA'... LOS NEOLOGISMOS QUE NOS HA TRAÍDO LA PANDEMIA**

**La Vanguardia Digital. LOLA PONS RODRÍGUEZ 8 abril 2020**

Que el pensamiento no puede tomar asiento lo sabíamos ya gracias a una de las canciones de Aute. Que la lengua tampoco puede, ni debe, sentarse quieta a esperar, lo podemos confirmar simplemente observando cómo se han comportado las palabras del español durante los más de 20 días que llevamos de estancia bajo el estado de alarma.

Pasaron pocas horas desde que el virus se hizo cifra y habitó entre nosotros para empezar a detectar cómo los hablantes, en redes sociales, en los memes de los teléfonos y en las tertulias empezaban a hacerse con palabras que hasta entonces yacían dormidas en nuestro vocabulario: *confinamiento*, *pandemia* y su hermana *infodemia* se han hecho protagonistas de nuestros usos lingüísticos, desplazando a otras más manidas que estaban clavadas en el discurso mediático.

Hemos aprendido que EPI son las siglas de equipo de protección individual, hemos sabido que las mascarillas son *nasobucos* en Cuba y *barbijos* en Argentina y Bolivia; hemos descubierto el significado social de que algo sea *esencial* y nos han enseñado que tenemos una *mano no dominante* que es la que debemos utilizar al salir a comprar. Las resurrecciones léxicas tampoco paran: en las últimas horas nos hemos familiarizado con *desescalar* como sinónimo de 'graduar'.

Al mismo tiempo que hemos despertado a viejas palabras, hemos creado otras nuevas. Cualquier innovación que se registra en una lengua pasa por dos fases: una es la propia innovación y otra, la verdaderamente clave, es

la difusión. Innovar lingüísticamente no es tan complejo, pero esa creación queda en nada si no es adoptada por otros hablantes y se generaliza más allá de la persona que inventa. Esa nueva palabra que se crea y, si tiene suerte, se extiende, recibe el nombre de neologismo. Pues bien, no son pocos los neologismos que han empezado a circular en estos días a causa del maldito coronavirus. (...)

En español han circulado variantes de todo tipo a partir de las palabras comunes hoy: el *covidiot* ha sido llamado también *coronaburro*; al coronavirus lo han llamado *carallovirus*; a la cuarentena, *cuarenpena*, y al confinamiento, *confitamiento* por la ganancia de peso que, a falta de ejercicio físico y dada la ingesta de repostería doméstica, todos vamos a mostrar. Los que ejercen de policías de balcones para insultar a quienes circulan por la calle (sin saber si, por ejemplo son gente que va o vuelve de trabajar o padres de niños con discapacidad) han sido calificados como *balconazis*. (...)

***Al pediatra Alberto García-Salido (@Nopanaden) se le ocurrió a primeros de abril abrir un hilo en Twitter con la etiqueta #covidcionario para que los hablantes de español propusieran nuevas definiciones para palabras que nuestra lengua ya tenía. Os invito a crear más #Covidcionario con este hashtag. Quizá inventando palabras seamos capaces de describir mejor todo esto. — Alberto García-Salido (@Nopanaden) April 4, 2020***

(...) Con todo, pocos lingüistas o filólogos disfrutarán con este fenómeno de neologismo léxico o semántico. Decía Aute que vivir es un accidente de gozo y dolor; las palabras también reflejan ahora ese doble camino. Los miles de hablantes de español que han muerto estas semanas se han llevado consigo cientos de palabras que solo su generación conoce, algunas recuperables a través de textos, otras, propias de las tradiciones orales y de las conversaciones más espontáneas, enterradas como se entierra en los entierros de ahora: sin velatorio ni rito de despedida. Estas nuevas palabras en torno al coronavirus son una ganancia muy cruel para la lengua.

## PARAULES PER INSPIRAR-SE

Aquesta setmana tenim un nou repte de paraules. Fes un cop d'ull.....

CREMALLERA

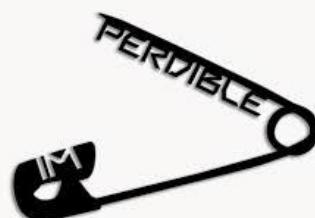
TIEMPO

Alejandro Fabuel Alconiz



Dorm.\_r

ESCALE RA



poesía

M  
I  
O  
P  
I  
A

NECESITA GAFAS

NECESITA OJOS

EL GRITO

Vi en to

visual

**Aquesta setmana et proposem poder jugar amb la grafia de les paraules, jugar amb els objectes que teniu per casa, a descobrir les formes y donar-los una volta. Acceptes el repte?**

## **...Treballarem la POESIA VISUAL**

**Tenim molts artistes referents que pots trobar**

**Ulises Carrión**

**Chema Madoz**

**Antoni Tàpies**

**Jaume Plensa**

**Cecilia Vicuña**

**Dick Higgins**

**Joan Brossa...**

**qui t'ha agrada a tu?**

La poesia visual és una expressió artística bàsicament iconogràfica i experimental que constitueix en si mateixa un gènere propi. Es pot situar a la frontera de la pintura, la fotografia, el disseny, l'escriptura, el simbolisme i inclús l'acció poètica, la música i el cartellisme. La paraula i la icona, els elementsverbals i els gràfics, convergeixen amb l'objectiu d'esdevenir un resultat homogeni, amb entitat pròpia, capaç per si mateix de despertar l'interès del lector-espectador.

**Fes-nos-el arribar!!    [elena.carcelen@chmcorts.com](mailto:elena.carcelen@chmcorts.com)**

# V CONCURS LITERARI Jordi Pujiula



Bases: [concursliterarijordipujiula.blogspot.com](http://concursliterarijordipujiula.blogspot.com)

RIPOLL, MAIG 2020

Organitzat per:  
**IAS**  
Institut d'Assistència Sanitària  
Generalitat de Catalunya

Col·laboració:



Benvolguts/des,

Atesa la situació excepcional que estem vivint, l'equip de Salut mental del Ripollès hem decidit ajornar les dates del V Concurs Literari.

La nostra intenció és mantenir el concurs fent aquest canvi de dates:

- **24 de juny:** data límit de recepció de les obres.
- **9 d'octubre:** entrega de premis (dins els actes del Dia Mundial de la Salut mental).

Creiem que és important mantenir-lo perquè en aquests moments de confinament és una oportunitat més per tenir una ocupació del temps. L'escriptura també pot ser terapèutica i ens pot ajudar a concentrar-nos i focalitzar les nostres emocions.

Us enviem una abraçada virtual ben forta.

Cuideu-vos. Molta força i ànims!!!

Si voleu participar d'aquest concurs poseu-vos en contacte amb:

[jordi.andreu@chmcorts.com](mailto:jordi.andreu@chmcorts.com)

[tania.lopez@chmcorts.com](mailto:tania.lopez@chmcorts.com)

## S'ha apropiat el Dia Internacional de la Dansa

Benvolgudes, benvolguts

El Grup CHM Salut Mental, en col·laboració amb la Caldera de les Corts, us convidem a ballar aquesta coreografia per celebrar el **Dia Internacional de la Dansa** el proper **El 29 d'abril**.

Com no podrem sortir a ballar al carrer tots junts com teníem previst, us animem a participar al **BalleM a Casa** que organitza l'Associació de Professionals de la Dansa de Catalunya, **APdC**.

Si vols fer un vídeo i compartir-lo a les xarxes socials pots fer-ho etiquetant amb **#BalleMasaDID20**

**Accedeix a la coreografia clicant la Imatge:**



**Més informació del BalleM a Casa a:**

<https://www.dansacat.org/actualitat/1/3834/>

## RECURSOS COMUNITARIS

### GAUDEIX AMB LES PROPOSTES QUE ENS ARRIBEN DE L'APROPA CULTURA PER AQUESTA SETMANA!

L'art i la cultura ens poden陪伴ar i distreure en moments d'incertesa. Per això, us fem arribar una tria de propostes artístiques guiades, tot són recursos Educa amb l'Art. No cal tenir coneixements artístics, només seguir els passos dels vídeos!

Consulta el nostre apartat de [Recursos online](#) per descobrir totes les propostes.

### PROPOSTA MUSICAL!!

Volem compartir amb vosaltres aquestes **interpretacions musicals** de l'**Orquestra del Gran Teatre del Liceu**, en els músics han engegat la campanya **Els músics del Liceu amb tu**.

Des de casa s'han gravat tocant els seus instruments i enviant missatges de coratge i esperança.

Enllaç:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLlvlvVvf7z1-3N4-i50WJdxEjg\\_9VFvOX&feature=share](https://www.youtube.com/playlist?list=PLlvlvVvf7z1-3N4-i50WJdxEjg_9VFvOX&feature=share)

## PROPOSTES DES DE LA BIBLIOTECA VIRTUAL!!

### Un Sant Jordi ple de lectures i roses virtuals

Des del portal de la Xarxa de Biblioteques Municipals t' acompanyen aquests dies de confinament amb propostes de llibres, pel·lícules i música que pots gaudir des de casa. Aquest any, ens toca viure un Sant Jordi tan diferent, que et recomanen un munt d'idees i recursos perquè puguis passejar virtualment per la festa de la lectura.

[Més informació](#)



Novel·la

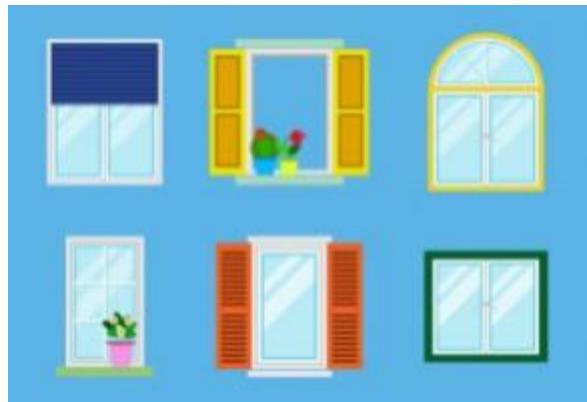


[Què puc llegir aquests dies?](#)

Davant el munt de propostes en obert que hi ha, sovint arriba a ser difícil saber què escollir. Per això, els bibliotecaris de la Xarxa t'han fet una tria d'alguns de les novel·les que no pots deixar escapar d'eBiblio, el servei de préstec digital que

tens al teu abast.

[Més informació](#)



#### Agenda

### Activitats de les biblioteques

Hores del conte virtuals, tallers, concursos, presentacions i moltes altres propostes són les que preparen les biblioteques municipals aquests dies per celebrar la diada. Pots consultar-les a l'apartat d'agenda de la Biblioteca Virtual, així com a les xarxes socials amb l'etiqueta #SantJordiXBM.

[Més informació](#)



#### Llibreries

### Ens sumem a la campanya #llibresalaire

La Xarxa de Biblioteques Municipals dona suport a l'acció #llibresalaire del Gremi de Llibreters de Catalunya. La iniciativa convida tothom a sortir al terrat, balcó, finestra... a les 12 h i a les 18 h del 23 d'abril i llegir en veu alta, per acabar amb un aplaudiment amb el crit del nom de la teva llibreria. Aquesta acció se suma a la campanya #senseparadesperòsenseseparar perquè els ciutadans, i també les biblioteques, continuem comprant a les nostres llibreries més properes.

[Més informació](#)





Arts escèniques

### Teatre al sofà

Sant Jordi també és un bon dia per aprofitar alguna de les moltes propostes teatrals que pots trobar en obert a diverses plataformes digitals gràcies a la generositat de les companyies teatrals. Troba la teva obra i viu el teatre des del sofà.

[Més informació](#)



**DES DE LA XARXA SENSE GRAVETAT, ENS  
FAN ARRIBAR ELS SEUS TALLERS ONLINE**



**sense Gravetat**  
xarxa d'espais de trobada,  
art i experimentació

Des de l'espai de xarxa sense gravetat , esperen que estiguem bé o tan bé com sigui possible en aquests dies tan estranys i, a estones, trists i desconcertants. Ens envien molts ànims i abraçades a totes i el desig de trobar-nos aviat habitant els carrers.

En insformen que tenen una programació per aquest segon trimestre, de tallers telemàtics...

Pots consultar tota la seva oferta al següent LINK:

<https://redsingravedad.org/ca/tallers/>

Per a més informació:

[www.redsingravedad.org](http://www.redsingravedad.org)

[info@redsingravedad.org](mailto:info@redsingravedad.org)

661 628 286

## PROPOSTES CULTURALS I LÚDIQUES DELS CENTRES CÍVICS

Des del **Centre Cívic Vil·la Urània** ens proposen diferents **propostes culturals i lúdiques per passar el confinament** de la millor manera possible a través d'un sol clic!!

Feu una breu passejada pels seus confinaments més especials (clicar els que us interessi per veure les activitats):

[Especial divulgació científica](#)

[Especial tèxtil](#)

[Especial idiomes](#)

[Especial cuina](#)

[Especial cos i moviment](#)

[Especial infància i famílies](#)

[Especial aula ambiental](#)

## Especial cultura

En el següent enllaç trobareu tota la informació:

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laurania/p/35253/pr-opostes-confinades>

Des de la **Casa Orlandai**, ens ofereixen diversos tallers o activitats per alleujar el confinament i gaudir de moments a casa...

ART, CONVIVÈNCIA I TRANSFORMACIÓ SOCIAL

INICI CASA ORLANDAI L'ORLANDAI DES DE CASA TALLERS ACTIVITATS 13È ANIVERSARI FEMINISME CESSIÓ D'ESPÀIS CONTACTE CERCA

---

 associació cultural  
casaorlandai

Home > L'Orlandai de...

L'Orlandai des de casa

El virus ens manté a casa, sí, però volem seguir al vostre costat! Per això us proposem un conjunt d'activitats i tallers per gaudir des de casa vostra i us donem informació sobre les diverses iniciatives de cures que hi ha a Sarrià durant aquests dies.



PROGRAMACIÓ  
Activitats i tallers de la Casa Orlandai



CURES  
Iniciatives de cures entre el veïnat de Sarrià

<https://casaorlandai.cat/lolandai-des-de-casa-2/>

## SALUT I FUNCIONALITAT

Aquesta setmana hem realitzat a través del zoom una primera trobada en grup per tal de parlar de la nostra funcionalitat, es a dir, dels nostres hàbits i rutines diàries... alguns temes tractats han sigut:

- Fomentar alimentació més saludable durant el confinament
- Reduir el tabac
- Estructurar la rutina diària

També, degut a que tots els participants estem aprofitant temps lliure per veure pel·lícules, vam acordar poder veure aquesta setmana la pel·lícula "Los intocables", la comentarem durant una estona la propera setmana. **Si t'interessa participar en el grup d'hàbits saludables, ens trobarem el dilluns 27 a les 16:00H. Us esperem!!!**

### "SÍNTESIS PARA ESTRUCTURAR NUESTRO DÍA"

Ya llevamos varias semanas en casa y comenzamos a estar cansados de la situación pero no queremos dejar de recordar algunas ideas, estrategias para hacer más fácil nuestros días.

Son ideas que ya fuimos hablando en los anteriores cuadernos, que nos ayudan a mantener una organización en nuestra rutina. Aquí dejamos un pequeño resumen:



- Intenta acostarte y levantarte cada día a la misma hora. (No hace falta madrugar pero que puedas aprovechar la mañana).
- Mantén los hábitos de aseo personal. Deja el pijama, arréglate como si fueras a salir.
- Un rato del día dedícalo a realizar alguna tarea de casa, es importante mantener el espacio donde pasamos gran parte de nuestro tiempo en condiciones.
- Busca alguna actividad de ocio que te agrade o aprovecha para poner en práctica esa actividad que hace tiempo te gustaría retomar o comenzar.
- Comunícate con tu familia, amigos. Intenta mantener contacto regular con otras personas.
- Sigue una alimentación saludable (Por si te lo perdiste ver propuestas del de plato saludable cuaderno 2 y 3!).

- Haz algo de actividad física. Según la intensidad que puedas hacer en todos los cuadernos hay varias sugerencias, pero si tampoco puedes llevarlo a cabo por lo menos camina!
- Sigue una pautas de higiene del sueño para mantener un buen descanso (ver cuaderno anterior).

.....Ya falta menos!!



## CUINA I NUTRICIÓ

Benvinguts de nou a la secció de cuina i nutrició del quadern. Aquesta setmana us presentem dues receptes, molt senzilles. La primera compleix els criteris relacionats amb el plat perfecte que us vam presentar en darrers quaderns, l'altra recepta es tracte d'un pa de pessic més saludable, i amb el qual podem aprofitar fruita que estigui posant-se "lletja". Recordar també, que ens podeu enviar les vostres receptes, propostes o dubtes relacionades amb la cuina.

Sarrià:

[jordi.andreu@chmcorts.com](mailto:jordi.andreu@chmcorts.com)

[raquel.cabanes@chmcorts.com](mailto:raquel.cabanes@chmcorts.com)

Les Corts:

[veronica.devoto@chmcorts.com](mailto:veronica.devoto@chmcorts.com)

### "Burritos" estil mexicans

#### INGREDIENTS (4persones)

6 truites de blat (recomanem que siguin integrals)  
1 pit de pollastre  
1 ceba  
1/2 pebrot verd  
1/2 pebrot vermell  
1 o 2 vitets (opcional)  
200 gr. de salsa de tomàquet  
Formatge ratllat  
2 grans d'all  
Oli d'oliva  
Pebre negre  
Sal



## **ELABORACIÓ**

1. Rentem i piquem tota la verdura en juliana.
2. Tallem el pit de pollastre en tires petites i les salpebrem.
3. Piquem els alls finament i els sofregim un minut en la paella a foc mig-baix juntament amb el vitet.
4. Abans que arribin a daurar-se afegim els pebrots en juliana i els sofregim uns minuts a foc mig-fort.
5. Afegim la ceba i continuem saltejant tota la verdura a foc mig-fort fins que estigui tendra, afegint-li sal i pebre.
6. Afegim el pollastre i continuem saltejant tot fins que el pollastre estigui ben fet. Llevem el vitet de la paella.
7. Afegim la salsa de tomàquet i, si vols, unes gotes de tabasco i sofregim uns 10 minuts fins a reduir el tomàquet. Afegim una mica de formatge ratllat i barregem fins a fondre.
8. Retirem del foc i servim en un bol.
9. Escalfem les truites de blat 1 minut al microones i ja les podrem emplenar dels nostres "Burritos"

**!** La juliana és una tècnica culinària que consisteix a tallar les verdures en tires allargades i molt fines, amb ajuda d'un ganivet

## **BANANA BREAD**

### **INGREDIENTS**

3 o 4 Plàtans madurs (350g)

100g d'oli d'oliva

Canyella en pols

200g de farina de blat

10g de llevat

Un grapat de nous



## **ELABORACIÓ**

1. Precalentar el forn a 180º
2. En un bol, xafem els plàtans amb una forquilla i reservem.

3. Tallem en petits trossos les nous, i reservem unes quants per decorar per sobre.
4. En un altre bol, posem la farina i el llevat, i els barregem amb el plàtan, i la canyella en pols, l'oli i les nous fins que ens quedí una massa sense grums.
5. Untem amb una mica d'oli el recipient on fornejarem la massa i l'afegeim al motlle.
6. Fornegem el nostre "Banana bread" a la part mitja-baixa del forn durant uns 30 minuts. Per a comprovar si està cuinar, introduïm un escuradents, si surt net, ja el podem treure del forn, en cas contrari, enfornem una mica més.



Si tens més plàtans, una vegada tinguis la massa al motlle, pots posar-li per sobre un plàtan tallat de forma horitzontal per decorar, a més que li donarà més sabor.



El "Banana Bread" és molt saludable, perquè no necessita que li afegeïm sucre, ja que els plàtans madurs resulten molt dolços

## **ACTIVITAT FÍSICA A CASA**

La proposta que aquesta setmana ens proposa la María Martínez per fer activitat física a casa, és la següent. Us recordem que aquests exercicis són d'intensitat moderada. Els podeu adaptar a les vostres necessitats, reduir la intensitat o ignorar algun exercici si és massa difícil:

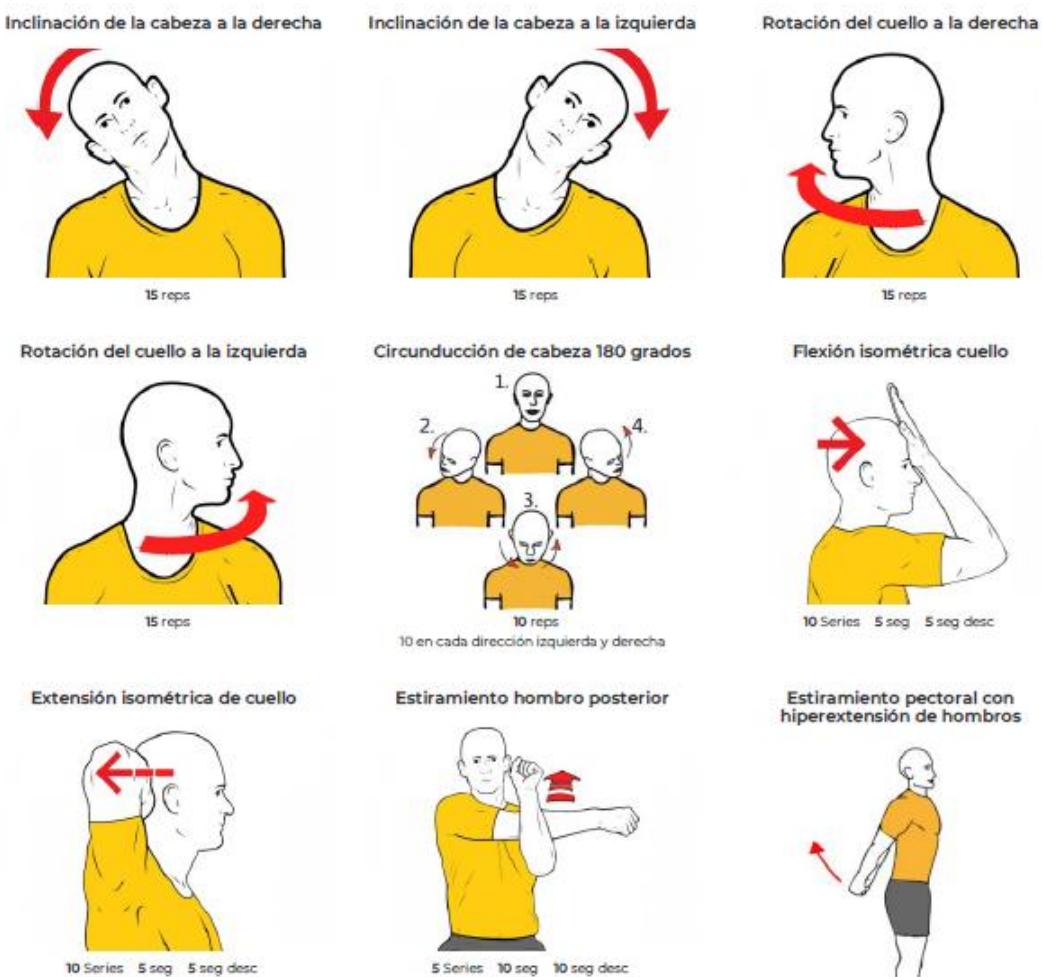
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
<u>Quema Grasa</u> <u>Tonifica Todo Cuerpo</u> 53 min	<u>Moldea Piernas, Abdomen Y Glúteos</u> 52 min	<u>Adelgaza y Tonifica Todo El Cuerpo</u> 55 min	<u>Estiliza Brazos, Espalda y Cintura</u> 59 min	FESTIU DIA DEL TREBALLADOR	<i>Consultar el calendari de maig al web Siéntete Joven.</i>	Dia Lliure

Extret de la web [Siéntete Joven by María Martínez](#)

Recordeu que en el següent enllaç podeu trobar el calendari complet per tot el mes d'abril. En el cas que alguna de les propostes d'aquesta setmana no us agradi o no la trobeu apropiada, sempre la podeu substituir per la proposta d'algun altre dia. També podeu buscar

propostes que hem anat fent en quaderns anteriors. Estan plens de recursos per fer activitat física a casa. En el cas que busqueu la realització d'activitat física de baixa intensitat, recordeu també que en els quaderns anteriors hi havia propostes interessants. Aquesta setmana us proposem uns exercicis bàsics de mobilitat articular, que ajuden a mantenir-nos actius i a lubrificar les articulacions, prevenint rigidesa articular i limitacions de la mobilitat de les articulacions.

## **EXERCICIS BÀSICS DE MOBILITAT ARTICULAR**



Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza



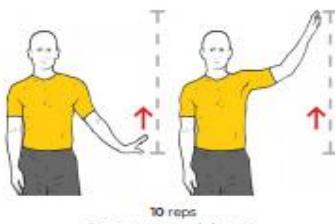
5 Series 10 seg 10 kg con cada brazo

Rotación externa isométrica de hombro



5 Series 10 seg 10 seg desc  
Con el brazo flexionado en 90°, y pegado al cuerpo, intentamos separar el brazo del cuerpo, pero con la mano del otro br

Escalera de dedos: Abducción



10 reps  
10 veces con cada brazo

Estiramiento de extensores de muñeca



5 Series 10 seg 10 seg desc con cada mano

Estiramiento de flexores de muñeca.



5 Series 10 seg 10 seg desc con cada mano

Flexión de cadera sentado



30 reps con cada pierna

Abducción de cadera con apoyo en silla



30 reps con cada pierna

Elevación de talones de pie apoyado



30 reps

Extensión de cadera de pie con apoyo



30 reps

Elevación de rodillas o skipping



30 reps

Imagina que caminas como un militar, puedes cogerte a una silla

Media sentadilla con ayuda



15 reps

hazlo cogido a una silla

Eversión e inversión



30 reps

puedes hacerlo sentado

Flexión plantar y dorsiflexión



puedes hacerlo sentado

Subir escaleras



si tienes escaleras sube y baja 1 piso cada 2h

Andar



cada hora intenta caminar 10 minutos por el pasillo si no puedes salir de casa

# MASCARETES SALUT

QUAN PUC ANARÀ  
RECOLLIR LA MEVA  
MASCARETA SALUT  
A LA FARMÀCIA?

A partir de dilluns 20 d'Abril les farmàcies rebran les primeres mascaretes salut.

Les persones que no s'hagin de desconfinar, **no cal que trenqueu el confinament** per venir a recollir-la el primer dia.

**DONEU PRIORITAT A QUI REALMENT LA NECESSITA**

Del 20 al 27 d'Abril:

1  x persona\*

\* A partir del 28 d'Abril, i en funció de la disponibilitat d'estoc, es podria ampliar a dues mascaretes per dispensació.

La **PRIMERA** mascareta salut dispensada sempre serà **GRATUITA** independentment de la setmana que es reculli.

Les **següents** tindran un cost de **0,76€**

QUANTES  
MASCARETES EM  
DONARAN?



## LECTURA

**Des de el club de lectura ens ofereixen una lectura...**

### **El caso de la doncella perfecta**

**Agatha Christie**

-Ah, por favor, señora, ¿podría hablar un momento con usted?

Podría pensarse que esta petición era un absurdo, puesto que Edna, la doncellita de la señorita Marple, estaba hablando con su ama en aquellos momentos.

Sin embargo, reconociendo la expresión, la solterona repuso con presteza:

-Desde luego, Edna, entra y cierra la puerta. ¿Qué te ocurre?

Tras cerrar la puerta obedientemente, Edna avanzó unos pasos retorciendo la punta de su delantal entre sus dedos y tragó saliva un par de veces.

-¿Y bien, Edna? -la animó la señorita Marple.

-Oh, señora, se trata de mi prima Gladdie.

-¡Cielos! -repuso la señorita Marple, pensando lo peor, que siempre suele resultar lo acertado-. No... ¿no estará en un apuro?

Edna se apresuró a tranquilizarla.

-Oh, no, señora, nada de eso. Gladdie no es de esa clase de chicas. Es por otra cosa por lo que está preocupada. Ha perdido su empleo.

-Lo siento. Estaba en Old Hall, ¿verdad?, con la señorita... o señoritas... Skinner.

-Sí, señora. Y Gladdie está muy disgustada... vaya si lo está.

-Gladdie ha cambiado muy a menudo de empleo desde hace algún tiempo, ¿no es así?

-¡Oh, sí, señora! Siempre está cambiando. Gladdie es así. Nunca parece estar instalada definitivamente, no sé si me comprende usted. Pero siempre había sido ella la que quiso marcharse.

-¿Y esta vez ha sido al contrario? -preguntó la señorita Marple con sequedad.

-Sí, señora. Y eso ha disgustado terriblemente a Gladdie.

La señorita Marple pareció algo sorprendida. La impresión que tenía de Gladdie, que alguna vez viera tomando el té en la cocina en sus «días libres», era la de una joven robusta y alegre, de temperamento despreocupado.

Edna proseguía:

-¿Sabe usted, señorita? Ocurrió por lo que insinuó la señorita Skinner.

-¿Qué es lo que insinuó la señorita Skinner? -preguntó la señorita Marple con paciencia.

Esta vez Edna la puso al corriente de todas las noticias.

-¡Oh, señora! Fue un golpe terrible para Gladdie. Desapareció uno de los broches de la señorita Emilia y, claro, a nadie le gusta que ocurra una cosa semejante; es muy desagradable, señora. Y Gladdie les ayudó a buscar por todas partes y la señorita Lavinia dijo que iba a llamar a la policía y entonces apareció caído en la parte de atrás de un cajón del tocador, y Gladdie se alegró mucho.

»Y al día siguiente, cuando Gladdie rompió un plato, la señorita Lavinia le dijo que estaba despedida y que le pagaría el sueldo de un mes. Y lo que Gladdie siente es que no pudo ser por haber roto el plato, sino que la señorita Lavinia lo tomó como pretexto para despedirla, cuando el verdadero motivo fue la desaparición del broche, ya que debió pensar que lo había devuelto al oír que iban a llamar a la policía, y eso no es posible, pues Gladdie nunca haría una cosa así. Y ahora circulará la noticia y eso es algo muy serio para una chica, como ya sabe la señora.

La señorita Marple asintió. A pesar de no sentir ninguna simpatía especial por la robusta Gladdie, estaba completamente segura de la honradez de la muchacha y de lo mucho que debía haberla trastornado aquel suceso.

-Señora -siguió Edna-, ¿no podría hacer algo por ella? Gladdie está en un momento difícil.

-Dígale que no sea tonta -repuso la señorita Marple-. Si ella no cogió el broche... de lo cual estoy segura.., no tiene motivos para inquietarse.

-Pero se sabrá por ahí -repuso Edna con desmayo.

-Yo... er..., arreglaré eso esta tarde -dijo la señorita Marple-. Iré a hablar con las señoritas Skinner.

-¡Oh, gracias, señora!

Old Hall era una antigua mansión victoriana rodeada de bosques y parques. Puesto que había resultado inalquilable e invendible, un especulador la había dividido en cuatro pisos instalando un sistema central de agua caliente, y el derecho a utilizar «los terrenos» debía

repartirse entre los inquilinos. El experimento resultó un éxito. Una anciana rica y excéntrica ocupó uno de los pisos con su doncella. Aquella vieja señora tenía verdadera pasión por los pájaros y cada día alimentaba a verdaderas bandadas. Un juez indio retirado y su esposa alquilaron el segundo piso. Una pareja de recién casados, el tercero, y el cuarto fue tomado dos meses atrás por dos señoritas solteras, ya de edad, apellidadas Skinner. Los cuatro grupos de inquilinos vivían distantes unos de otros, puesto que ninguno de ellos tenía nada en común. El propietario parecía hallarse muy satisfecho con aquel estado de cosas. Lo que él temía era la amistad, que luego trae quejas y reclamaciones.

La señorita Marple conocía a todos los inquilinos, aunque a ninguno a fondo. La mayor de las dos hermanas Skinner, la señorita Lavinia, era lo que podría llamarse el miembro trabajador de la empresa. La más joven, la señorita Emilia, se pasaba la mayor parte del tiempo en la casa quejándose de varias dolencias que, según la opinión general de todo Saint Mary Mead, eran imaginarias. Sólo la señorita Lavinia creía sinceramente en el martirio de su hermana, y de buen grado iba una y otra vez al pueblo en busca de las cosas «que su hermana había deseado de pronto».

Según el punto de vista de Saint Mary Mead, si la señorita Emilia hubiera sufrido la mitad de lo que decía, ya hubiese enviado a buscar al doctor Haydock mucho tiempo atrás. Pero cuando se lo sugerían cerraba los ojos con aire de superioridad y murmuraba que su caso no era sencillo... que los mejores especialistas de Londres habían fracasado... y que un médico nuevo y maravilloso la tenía sometida a un tratamiento revolucionario con el cual esperaba que su salud mejorara. No era posible que un vulgar matasanos de pueblo entendiera su caso.

-Y yo opino -decía la franca señorita Hartnell- que hace muy bien en no llamarle. El querido doctor Haydock, con su campechanería, iba a decirle que no le pasa nada y que no tiene por qué armar tanto alboroto. ¡Y le haría mucho bien!

Sin embargo, la señorita Emilia, haciendo caso omiso de un tratamiento tan despótico, continuaba tendida en los divanes, rodeada de cajitas de píldoras extrañas, y rechazando casi todos los alimentos que le preparaban, y pidiendo siempre algo... por lo general difícil de encontrar.

Gladdie abrió la puerta a la señorita Marple con un aspecto mucho más deprimido de lo que ésta pudo imaginar. En la salita, una cuarta parte del antiguo salón, que había sido dividido para formar el comedor, la sala, un cuarto de baño y un cuartito de la doncella, la señorita Lavinia se levantó para saludar a la señorita Marple.

Lavinia Skinner era una mujer huesuda de unos cincuenta años, alta y enjuta, de voz áspera y ademanes bruscos.

-Celebro verla -le dijo a la solterona-. La pobre Emilia está echada... no se siente muy bien hoy. Espero que la reciba a usted, eso la animará, pero algunas veces no se siente con ánimos de ver a nadie. La pobrecilla es una enferma maravillosa.

La señorita Marple contestó con frases amables. El servicio era el tema principal de conversación en Saint Mary Mead, así que no tuvo dificultad en dirigirla en aquel sentido. ¿Era cierto lo que había oído decir, que Gladdie Holmes, aquella chica tan agradable y tan atractiva, se les marchaba? Miss Lavinia asintió.

-El viernes. La he despedido porque lo rompe todo. No hay quien la soporte.

La señorita Marple suspiró y dijo que hoy en día hay que aguantar tanto... que era difícil encontrar muchachas de servicio en el campo. ¿Estaba bien decidida a despedir a Gladdie?

-Sé que es difícil encontrar servicio -admitió la señorita Lavinia-.

Los Devereux no han encontrado a nadie..., pero no me extraña... siempre están peleando, no paran de bailar jazz durante toda la noche... comen a cualquier hora..., y esa joven no sabe nada del gobierno de una casa. ¡Compadezco a su esposo! Luego los Larkin acaban de perder a su doncella. Claro que con el temperamento de ese juez indio que quiere el Chota Harzi como él dice, a las seis de la mañana, y el alboroto que arma la señora Larkin, tampoco me extraña. Juanita, la doncella de la señora Carmichael, es la única fija... aunque yo la encuentro muy poco agradable y creo que tiene dominada a la vieja señora.

-Entonces, ¿no piensa rectificar su decisión con respecto a Gladdie? Es una chica muy simpática. Conozco a toda la familia; son muy honrados.

-Tengo mis razones -dijo la señorita Lavinia dándose importancia.

-Tengo entendido que perdió usted un broche... -murmuró la señorita Marple.

-¿Por quién lo ha sabido? Supongo que habrá sido ella quien se lo ha dicho. Con franqueza, estoy casi segura que fue ella quien lo cogió. Y luego, asustada, lo devolvió; pero, claro, no puede decirse nada a menos de que se esté bien seguro -cambió de tema-. Venga usted a ver a Emilia, señorita Marple. Estoy segura de que le hará mucho bien un ratito de charla.

La señorita Marple la siguió obedientemente hasta una puerta a la cual llamó la señorita Lavinia, y una vez recibieron autorización para pasar,

entraron en la mejor habitación del piso, cuyas persianas semiechadas apenas dejaban penetrar la luz. La señorita Emilia se hallaba en la cama, al parecer disfrutando de la penumbra y sus infinitos sufrimientos.

La escasa luz dejaba ver una criatura delgada, de aspecto impreciso, con una maraña de pelo gris amarillento rodeando su cabeza, dándole el aspecto de un nido de pájaros, del cual ningún ave se hubiera sentido orgullosa. Olía a agua de colonia, a bizcochos y alcanfor.

Con los ojos entornados y voz débil, Emilia Skinner explicó que aquél era uno de sus «días malos».

-Lo peor de estar enfermo -dijo Emilia en tono melancólico- es que uno se da cuenta de la carga que resulta para los demás.

La señorita Marple murmuró unas palabras de simpatía, y la enferma continuó:

-¡Lavinia es tan buena conmigo! Lavinia, querida, no quisiera darte este trabajo, pero si pudieras llenar mi botella de agua caliente como a mí me gusta... Demasiado llena me pesa... y si lo está a medias se enfriá inmediatamente.

-Lo siento, querida. Dámela. Te la vaciaré un poco.

-Bueno, ya que vas a hacerlo, tal vez pudieras volver a calentar el agua. Supongo que no habrá galletas en casa... no, no, no importa. Puedo pasarme sin ellas. Con un poco de té y una rodajita de limón... ¿no hay limones? La verdad, no puedo tomar té sin limón. Me parece que la leche de esta mañana estaba un poco agria, y por eso no quiero ponerla en el té. No importa. Puedo pasarme sin té. Sólo que me siento tan débil... Dicen que las ostras son muy nutritivas. Tal vez pudiera tomar unas pocas... No... no... Es demasiado difícil conseguirlas siendo tan tarde. Puedo ayunar hasta mañana.

Lavinia abandonó la estancia murmurando incoherentemente que iría al pueblo en bicicleta.

La señorita Emilia sonrió débilmente a su visitante y volvió a recalcar que odiaba dar quehacer a los que la rodeaban.

Aquella noche la señorita Marple contó a Edna que su embajada no había tenido éxito.

Se disgustó bastante al descubrir que los rumores sobre la poca honradez de Gladdie se iban extendiendo por el pueblo. En la oficina de Correos, la señorita Ketherby le informó:

-Mi querida Juana, le han dado una recomendación escrita diciendo que es bien dispuesta, sensata y respetable, pero no hablan para nada de su honradez. ¡Eso me parece muy significativo! He oído decir que se perdió un broche. Yo creo que debe haber algo más, porque hoy día no se despide a una sirvienta a menos que sea por una causa grave. ¡Es tan difícil encontrar otra...! Las chicas no quieren ir a Old Hall. Tienen verdadera prisa por volver a sus casas en los días libres. Ya verá usted, las Skinner no encontrarán a nadie más, y tal vez entonces esa hipocondríaca tendrá que levantarse y hacer algo.

Grande fue el disgusto de todo el pueblo cuando se supo que las señoritas Skinner habían encontrado nueva doncella por medio de una agencia, y que por todos conceptos era un modelo de perfección.

-Tenemos bonísimas referencias de una casa en la que ha estado «tres años», prefiere el campo y pide menos que Gladdie. La verdad es que hemos sido muy afortunadas.

-Bueno, la verdad -repuso la señorita Marple, a quien miss Lavinia acababa de informar en la pescadería-. Parece demasiado bueno para ser verdad.

Y en Saint Mary Mead se fue formando la opinión de que el modelo se arrepentiría en el último momento y no llegaría.

Sin embargo, ninguno de esos pronósticos se cumplió, y todo el pueblo pudo contemplar a aquel tesoro doméstico llamado Mary Higgins, cuando pasó en el taxi de Red en dirección a Old Hall. Tuvieron que admitir que su aspecto era inmejorable... el de una mujer respetable, pulcramente vestida.

Cuando la señorita Marple volvió de visita a Old Hall con motivo de recolectar objetos para la tómbola del vicariato, le abrió la puerta Mary Higgins. Era, sin duda alguna, una doncella de muy buen aspecto. Representaba unos cuarenta años, tenía el cabello negro y cuidado, mejillas sonrosadas y una figura rechoncha discretamente vestida de negro, con delantal blanco y cofia... «el verdadero tipo de doncella antigua», como luego explicó la señorita Marple, y con una voz mesurada y respetuosa, tan distinta a la altisonante y exagerada de Gladdie.

La señorita Lavinia parecía menos cansada que de costumbre, aunque a pesar de ello se lamentó de no poder concurrir a la tómbola debido a la constante atención que requería su hermana; no obstante le ofreció su ayuda monetaria y prometió contribuir con varios limpiaplumas y zapatitos de niño.

La señorita Marple la felicitó por su magnífico aspecto.

-La verdad es que se lo debo principalmente a Mary. Estoy contenta de haber tomado la resolución de despedir a la otra chica. Mary es

maravillosa. Guisa muy bien, sabe servir la mesa, y tiene el piso siempre limpio..., da la vuelta al colchón todos los días... y se porta estupendamente con Emilia.

La señorita Marple se apresuró a preguntar por la salud de Emilia.

-Oh, pobrecilla, últimamente ha sentido mucho el cambio de tiempo. Claro, no puede evitarlo, pero algunas veces nos hace las cosas algo difíciles. Quiere que se le preparen ciertas cosas, y cuando se las llevamos, dice que no puede comerlas... y luego las vuelve a pedir al cabo de media hora, cuando ya se han estropeado y hay que hacerlas de nuevo. Eso representa, naturalmente, mucho trabajo..., pero por suerte a Mary parece que no le molesta. Está acostumbrada a servir a inválidos y sabe comprenderlos. Es una gran ayuda.

-¡Cielos! -exclamó la señorita Marple-. ¡Vaya suerte!

-Sí, desde luego. Me parece que Mary nos ha sido enviada como la respuesta a una plegaria.

-Casi me parece demasiado buena para ser verdad -dijo la señorita Marple-. Yo de usted... bueno... yo en su lugar iría con cuidado.

Lavinia Skinner pareció no captar la intención de la frase.

-¡Oh! -exclamó-. Le aseguro que haré todo lo posible para que se encuentre a gusto. No sé lo que haría si se marchara.

-No creo que se marche hasta que se haya preparado bien -comentó la señorita Marple mirando fijamente a Lavinia.

-Cuando no se tienen preocupaciones domésticas, uno se quita un gran peso de encima, ¿verdad? ¿Qué tal se porta la pequeña Edna?

-Pues muy bien. Claro que no tiene nada de extraordinario. No es como esa Mary. Sin embargo, la conozco a fondo, puesto que es una muchacha del pueblo.

Al salir al recibidor se oyó la voz de la inválida que gritaba:

-Esas compresas se han secado del todo... y el doctor Allerton dijo que debían conservarse siempre húmedas. Vaya, déjelas. Quiero tomar una taza de té y un huevo pasado por agua... que sólo haya cocido tres minutos y medio, recuérdelo. Y vaya a decir a la señorita Lavinia que venga.

La eficiente Mary, saliendo del dormitorio, se dirigió hacia Lavinia.

-La señorita Emilia la llama, señora.

Y dicho esto abrió la puerta a la señorita Marple, ayudándola a ponerse el abrigo y tendiéndole el paraguas del modo más irreprochable.

La señorita Marple dejó caer el paraguas y al intentar recogerlo se le cayó el bolso desparramándose todo su contenido. Mary, toda amabilidad, la ayudó a recoger varios objetos... un pañuelo, un librito de notas, una bolsita de cuero anticuada, dos chelines, tres peniques y un pedazo de caramelo de menta.

La señorita Marple recibió este último con muestras de confusión.

-¡Oh, Dios mío!, debe haber sido el niño de la señora Clement. Recuerdo que lo estaba chupando y me cogió el bolso y estuvo jugando con él. Debió de meterlo dentro. ¡Qué pegajoso está!

-¿Quiere que lo tire, señora?

-¡Oh, si no le molesta...! ¡Muchas gracias...!

Mary se agachó para recoger por último un espejito, que hizo exclamar a la señorita Marple al recuperarlo:

-¡Qué suerte que no se haya roto!

Y abandonó la casa dejando a Mary de pie junto a la puerta con un pedazo de caramelo de menta en la mano y un rostro completamente inexpresivo.

Durante diez largos días todo Saint Mary Mead tuvo que soportar el oír pregonar las excelencias del tesoro de las señoritas Skinner.

Al undécimo, el pueblo se estremeció ante la gran noticia.

¡Mary, el modelo de sirvienta, había desaparecido! No había dormido en su cama y encontraron la puerta de la casa abierta de par en par. Se marchó tranquilamente, durante la noche.

¡Y no era sólo Mary lo que había desaparecido! Sino, además, los broches y cinco anillos de la señora Lavinia; y tres sortijas, un pendentif, una pulsera y cuatro prendedores de la señorita Emilia.

Era el primer capítulo de la catástrofe. La joven señora Devereux había perdido sus diamantes, que guardaba en un cajón sin llave, y también algunas pieles valiosas, regalo de bodas. El juez y su esposa notaron la desaparición de varias joyas y cierta cantidad de dinero. La señora Carmichael fue la más perjudicada. No sólo le faltaron algunas joyas de gran valor, sino que una considerable suma de dinero que guardaba en su piso había volado. Aquella noche, Juana había salido y su ama tenía la costumbre de pasear por los jardines al anochecer llamando a los pájaros y arrojándoles migas de pan. Era evidente que Mary, la doncella perfecta, había encontrado las llaves que abrían todos los pisos.

Hay que confesar que en Saint Mary Mead reinaba cierta malsana satisfacción. ¡La señorita Lavinia había alardeado tanto de su maravillosa Mary...!

-Y, total, ha resultado una vulgar ladrona.

A esto siguieron interesantes descubrimientos. Mary no sólo había desaparecido, sino que la agencia que la colocó pudo comprobar que la Mary Higgins que recurrió a ellos y cuyas referencias dieron por buenas, era una impostora. La verdadera Mary Higgins era una fiel sirvienta que vivía con la hermana de un virtuoso sacerdote en cierto lugar de Cornwall.

-Ha sido endiabladamente lista -tuvo que admitir el inspector Slack-. Y si quieren saber mi opinión, creo que esa mujer trabaja con una banda de ladrones. Hace un año hubo un caso parecido en Northumberland. No la cogieron ni pudo recuperarse lo robado. Sin embargo, nosotros lo haremos algo mejor.

El inspector Slack era un hombre de carácter muy optimista.

No obstante, iban transcurriendo las semanas y Mary Higgins continuaba triunfalmente en libertad. En vano el inspector Slack redoblaba la energía que le era característica.

La señora Lavinia permanecía llorosa, y la señorita Emilia estaba tan contraída e inquieta por su estado que envió a buscar al doctor Haydock.

El pueblo entero estaba ansioso por conocer lo que opinaba de la enfermedad de la señorita Emilia, pero, claro, no podían preguntárselo. Sin embargo, pudieron informarse gracias al señor Meek, el ayudante del farmacéutico, que salía con Clara, la doncella de la señora Price-Ridley. Entonces se supo que el doctor Haydock le había recetado una mezcla de asafétida y valeriana, que según el señor Meek, era lo que daban a los maulas del Ejército que se fingían enfermos.

Poco después supieron que la señorita Emilia, carente de la atención médica que precisaba, había declarado que en su estado de salud consideraba necesario permanecer cerca del especialista de Londres que comprendía su caso. Dijo que lo hacía sobre todo por Lavinia.

El piso quedó por alquilar.

Varios días después, la señorita Marple, bastante sofocada, llegó al puesto de la policía de Much Benham preguntando por el inspector Slack.

Al inspector Slack no le era simpática la señorita Marple, pero se daba cuenta de que el jefe de Policía, coronel Melchett, no compartía su opinión. Por lo tanto, aunque de mala gana, la recibió.

-Buenas tardes, señorita Marple. ¿En qué puedo servirla?

-¡Oh, Dios mío! -repuso la solterona-. Veo que tiene usted mucha prisa.

-Hay mucho trabajo -replicó el inspector Slack-; pero puedo dedicarle unos minutos.

-¡Oh, Dios mío! Espero saber exponer con claridad lo que vengo a decirle. Resulta tan difícil explicarse, ¿no lo cree usted así? No, tal vez usted no. Pero, compréndalo, no habiendo sido educada por el sistema moderno..., sólo tuve una institutriz que me enseñaba las fechas del reinado de los reyes de Inglaterra y cultura general... Doctor Brewer..., tres clases de enfermedades del trigo... pulgón... añublo... y, ¿cuál es la tercera?, ¿tizón?

-¿Ha venido a hablarme del tizón? -le preguntó el inspector, enrojeciendo acto seguido.

-¡Oh, no, no! -se apresuró a responder la señorita Marple-. Ha sido un ejemplo. Y qué superfluo es todo eso, ¿verdad..., pero no le enseñan a uno a no apartarse de la cuestión, que es lo que yo quiero. Se trata de Gladdie, ya sabe, la doncella de las señoritas Skinner.

-Mary Higgins -dijo el inspector Slack.

-¡Oh, sí! Ésa fue la segunda doncella; pero yo me refiero a Gladdie Holmes..., una muchacha bastante impertinente y demasiado satisfecha de sí misma, pero muy honrada, y por eso es muy importante que se la rehabilite.

-Que yo sepa no hay ningún cargo contra ella -repuso el inspector.

-No; ya sé que no se la acusa de nada..., pero eso aún resulta peor, porque ya sabe usted, la gente se imagina cosas. ¡Oh, Dios mío..., sé que me explico muy mal! Lo que quiero decir es que lo importante es encontrar a Mary Higgins.

-Desde luego -replicó el inspector-. ¿Tiene usted alguna idea?

-Pues a decir verdad, sí -respondió la señorita Marple-. ¿Puedo hacerle una pregunta? ¿No le sirven de nada las huellas dactilares

-¡Ah! -repuso el inspector Slack-. Ahí es donde fue más lista que nosotros. Hizo la mayor parte del trabajo con guantes de goma, según parece. Y ha sido muy precavida..., limpió todas las que podía haber en su habitación y en la fregadera. ¡No conseguimos dar con una sola huella en toda la casa!

-Y si las tuviera, ¿le servirían de algo?

-Es posible, señora. Pudiera ser que las conocieran en el Yard. ¡No sería éste su primer hallazgo!

La señorita Marple asintió muy contenta y abriendo su bolso sacó una caja de tarjetas; en su interior, envuelto en algodones, había un espejito.

-Es el de mi monedero -explicó-. En él están las huellas digitales de la doncella. Creo que están bien claras... puesto que antes tocó una sustancia muy pegajosa.

El inspector estaba sorprendido.

-¿Las consiguió a propósito?

-¡Naturalmente!

-¿Entonces, sospechaba ya de ella?

-Bueno, ¿sabe usted?, me pareció demasiado perfecta. Y así se lo dije a la señorita Lavinia, pero no supo comprender la indirecta. Inspector, yo no creo en las perfecciones. Todos nosotros tenemos nuestros defectos... y el servicio doméstico los saca a relucir bien pronto.

-Bien -repuso el inspector Slack, recobrando su aplomo-. Estoy seguro de que debo estarle muy agradecido. Enviaré el espejo al Yard y a ver qué dicen.

Se calló de pronto. La señorita Marple había ladeado ligeramente la cabeza y lo contempló con fijeza.

-¿Y por qué no mira algo más cerca, inspector?

-¿Qué quiere decir, señorita Marple?

-Es muy difícil de explicar, pero cuando uno se encuentra ante algo fuera de lo corriente, no deja de notarlo... A pesar de que a menudo pueden resultar simples naderías. Hace tiempo que me di cuenta, ¿sabe? Me refiero a Gladdie y al broche. Ella es una chica honrada; no lo cogió. Entonces, ¿por qué lo imaginó así la señorita Skinner? Miss Lavinia no es tonta..., muy al contrario. ¿Por qué tenía tantos deseos de despedir a una chica que era una buena sirvienta, cuando es tan difícil encontrar servicio? Eso me pareció algo fuera de lo corriente..., y empecé a pensar. Pensé mucho. ¡Y me di cuenta de otra cosa rara! La señorita Emilia es una hipocondríaca, pero es la primera hipocondríaca que no ha enviado a buscar en seguida a uno u otro médico. Los hipocondríacos adoran a los médicos. ¡Pero la señorita Emilia, no!

-¿Qué es lo que insinúa, señorita Marple?

-Pues que las señoritas Skinner son unas personas muy particulares. La señorita Emilia pasa la mayor parte del tiempo en una habitación a oscuras, y si eso que lleva no es una peluca... ¡me como mi moño postizo! Y lo que digo es esto: que es perfectamente posible que una mujer delgada, pálida y de cabellos grises sea la misma que la robusta, morena y sonrosada... puesto que nadie puede decir que haya visto alguna vez juntas a la señorita Emilia y a Mary Higgins. Necesitaron tiempo para sacar copias de todas las llaves, y para descubrir todo lo referente a la vida de los demás inquilinos, y luego... hubo que deshacerse de la muchacha del pueblo. La señorita Emilia sale una noche a dar un paseo por el campo y a la mañana siguiente llega a la estación convertida en Mary Higgins. Y luego, en el momento preciso, Mary Higgins desaparece y con ella la pista. Voy a decirle dónde puede encontrarla, inspector... ¡En el sofá de Emilia Skinner...! Mire si hay huellas dactilares, si no me cree, pero verá que tengo razón. Son un par de ladronas listas... esas Skinner... sin duda en combinación con un vendedor de objetos robados... o como se llame. ¡Pero esta vez no se escaparán! No voy a consentir que una de las muchachas de la localidad sea acusada de ladrona. Gladdie Holmes es tan honrada como la luz del día y va a saberlo todo el mundo. ¡Buenas tardes!

La señorita Marple salió del despacho antes de que el inspector Slack pudiera recobrarse.

-¡Cásrita! -murmuró-. ¿Tendrá razón, acaso?

No tardó en descubrir que la señorita Marple había acertado una vez más.

El coronel Melchett felicitó al inspector Slack por su eficacia y la señorita Marple invitó a Gladdie a tomar el té con Edna, para hablar seriamente de que procurara no dejar un buen empleo cuando lo encontrara.

FIN

## **COL·LABORACIONS DE COMPANYES I COMPANYS DELS SRC**

**MIRA MIRA..... els artistes del nostre SRC volem  
compartir les seves creacions amb vosaltres**

Poesia, fotografia, obra plàstica, creacions amb paper, relats curts o llargs, escultures...tot té cabuda al nostre quadern.

Les diferents propostes que fem cada setmana o allò que vingui de gust compartir amb els companys i companyes del SRC.

**Aquesta setmana hem rebut unes roses de Sant Jordi,  
bodegons, poemes i autoretrats.**

**Gràcies per compartir el vostre art.**



**UruB**



**18.04.2020.**

Poc a poc avancem a no sé on.

No sé a on arribarà tot plegat.

Sembla com si el rellotge de la vida s'hagués aturat.

La quotidianitat ens ho descobrirà.

Poc a poc avancem a no sé on.

Aquí, des de la meva habitació, continuo esperant.

No es pot divisar el final.

Escoltant música i embrutant un paper en blanc .

Els dies es fan llargs.

Aquí, des de la meva habitació, continuo esperant.

És com si el món hagués perdut el nord.

Amb una harmonia que em regala felicitat.

Els dies es fan llargs.

Ja fa més d'un mes que estem confinats.

Malgrat tot això podem respirar.

Calen forces per tirar endavant.

No sé on arribarà tot plegat.

Ja fa més d'un mes que estem confinats.

El temps juga al nostre favor.

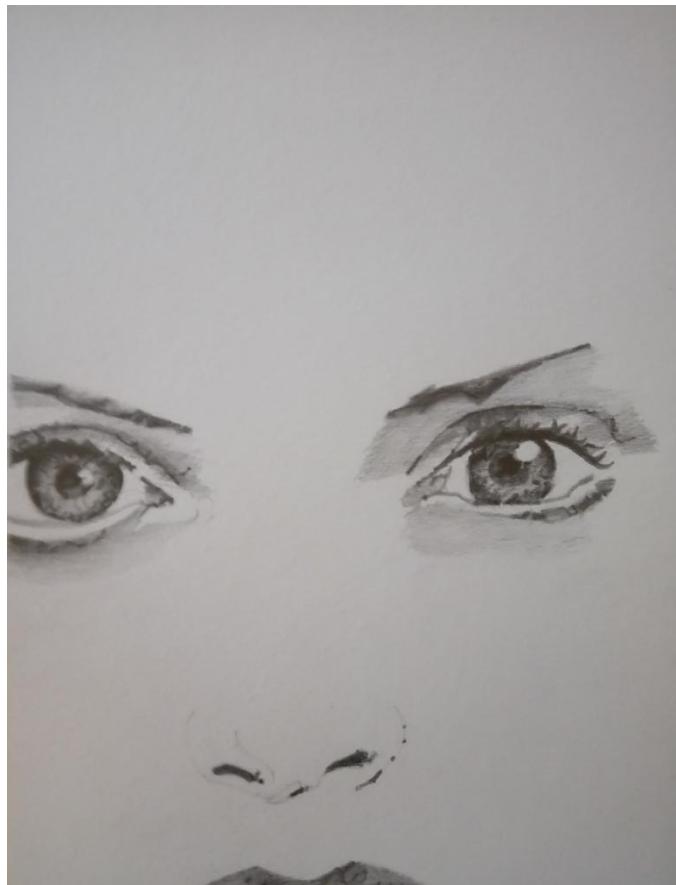
I al final del camí trobarem la felicitat.

Jordi T

# Miquel C



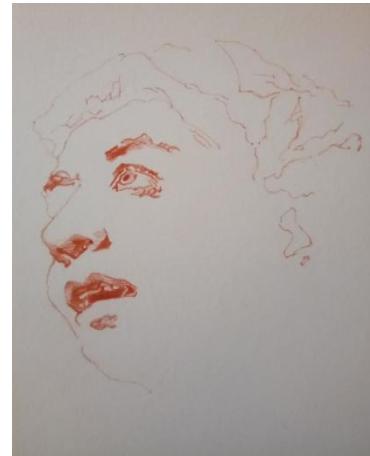
bodegó al taller



## mirades



Miquel C



Miquel C

---

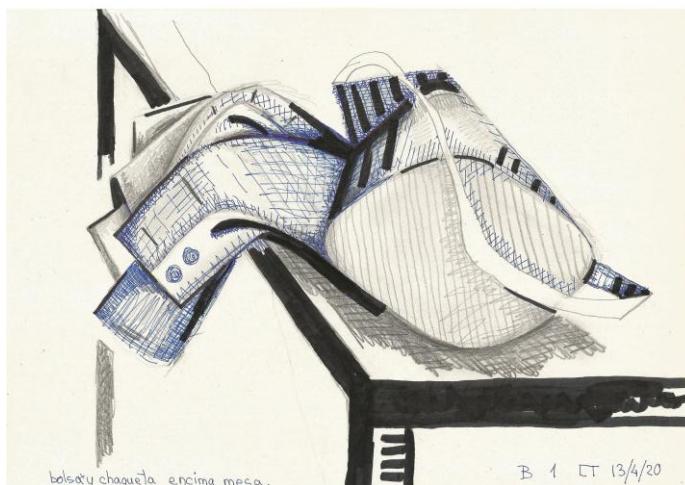
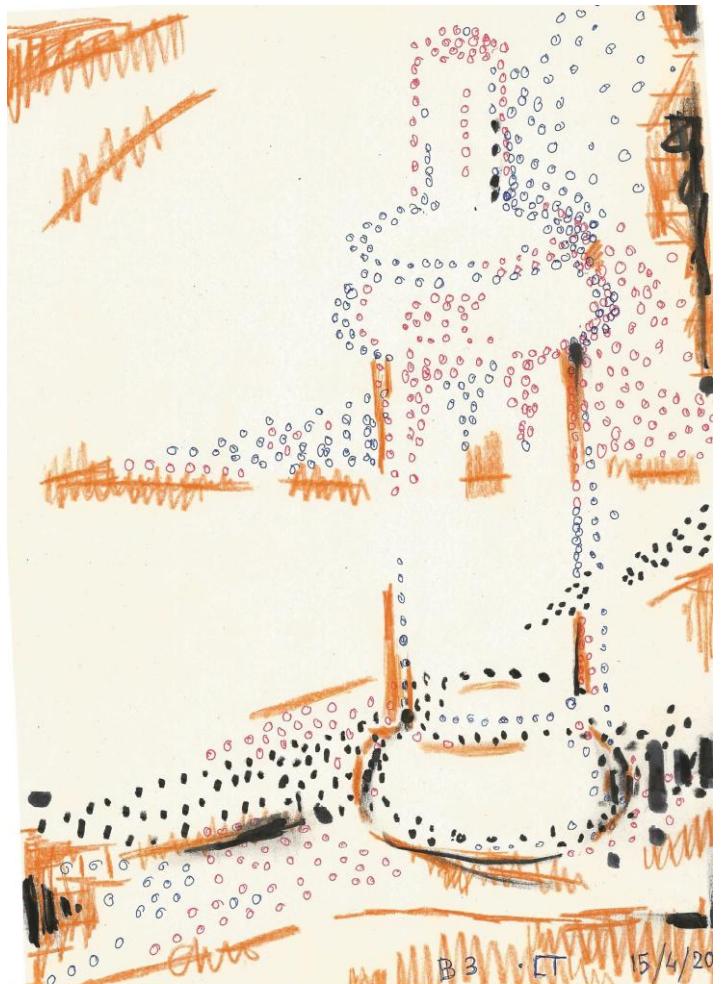
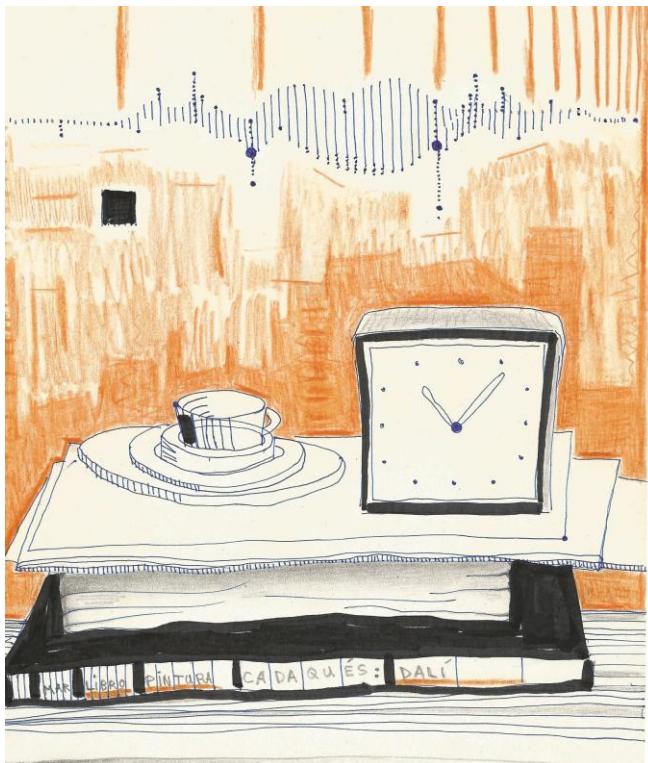
## Nuria R

---



Bodegó

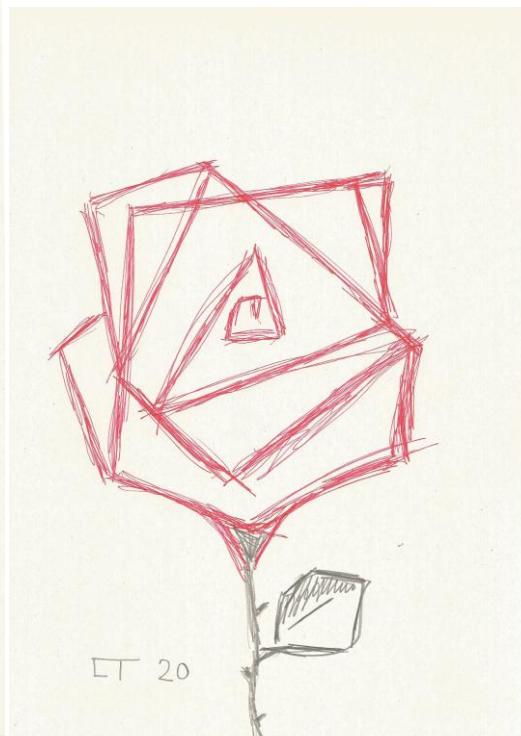
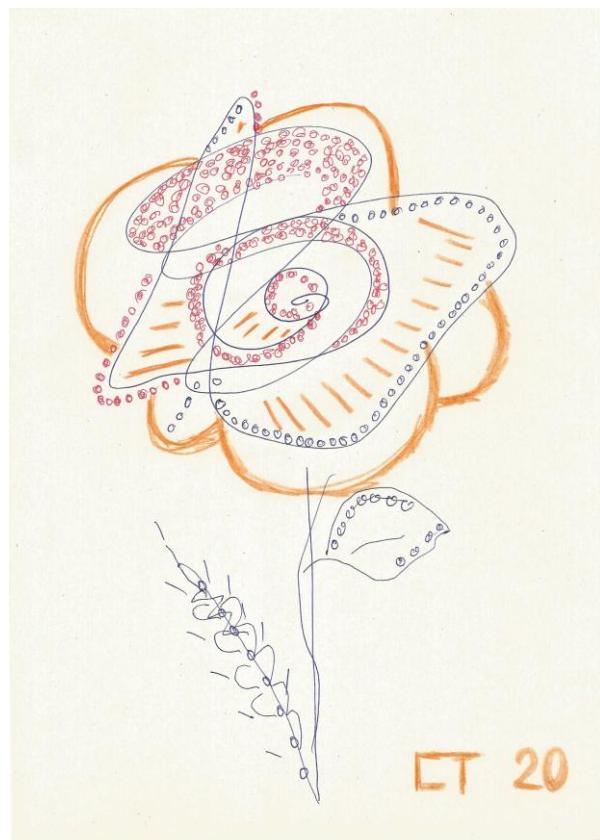
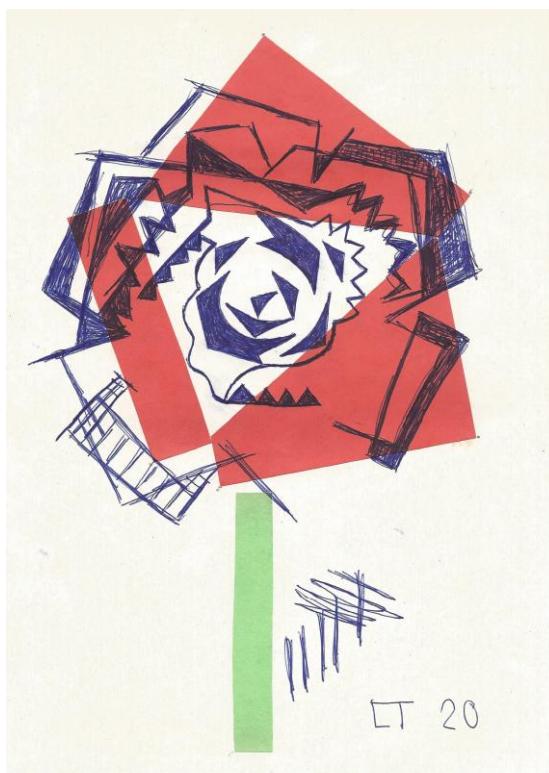
# Cristina T



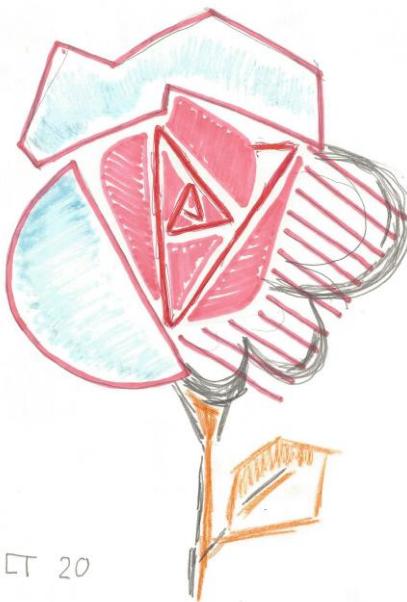
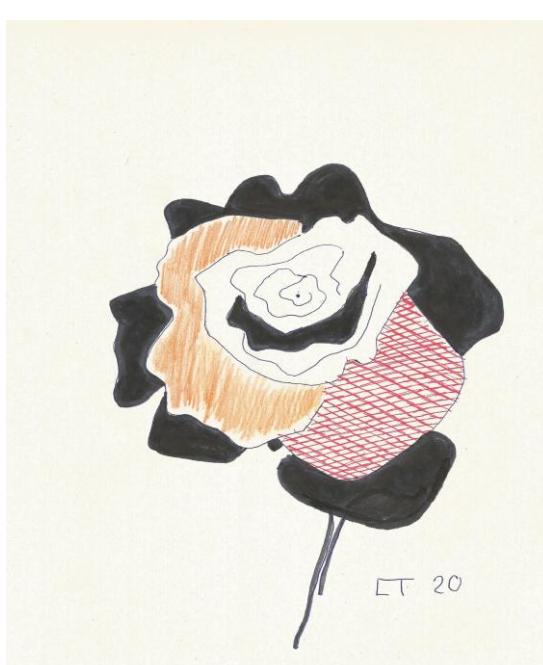
bodegons



Cristina T



# Cristina T



# Speaking time

Queridos compañeros,

Una vez más nos encontramos en casa. ¿Qué tal estáis?

En este punto en el que nos encontramos de la terrible pandemia, parece que la pesadilla que estamos viviendo del coronavirus y el confinamiento está llegando a su fin. Aunque tardaremos tiempo en recuperarnos, tenemos que tener esperanza y ser fuertes. Para alegraros un poco os envío estos ejercicios del Verbo TO HAVE. Espero que os gusten.

## VERBO TO HAVE

### EN EL REINO UNIDO

#### I have got a dog

Yo tengo un perro

Hay que destacar "**to have got**" se usa únicamente en presente. En los demás tiempos verbales su uso es poco habitual.

**To have** se usa en muchos contextos en los que en español se usaría tener, haber e incluso dar. Veamos algunos de los contextos en los que se usa **to have**.

El **verbo «to have»** es el segundo verbo más usado en inglés después del verbo «to be»

TO HAVE COMO VERBO PRINCIPAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>I have three dogs.</b> <i>Tengo tres perros.</i></li> <li>• <b>My sister has long hair.</b> <i>Mi hermana tiene el cabello largo</i></li> <li>• <b>We have a meeting at noon.</b> <i>Tenemos junta a mediodía.</i></li> <li>• <b>She'll have a small salad.</b> <i>A ella le das una ensalada chica.</i></li> </ul>	<p><b>Infinitivo del «to have»</b> Ella planea tener una fiesta la próxima semana.</p> <p><i>She plans to have a party next week.</i></p>

### CONJUGACIÓN DEL VERBO TO HAVE CUANDO SE USA COMO VERBO PRINCIPAL:

PRESENTES SIMPLE
SUJETO + HAVE/HAS

Conjugación	Significado	CONTRACCIÓN
<b>I have</b>	yo tengo	I've
<b>you have</b>	tú tienes	You've
<b>he has</b> <b>she has</b> <b>it has</b>	él tiene ella tiene ello tiene	He's She's It's
<b>we have</b>	nosotros tenemos	We've
<b>you have</b>	vosotros tenéis	You've
<b>they have</b>	ellos tienen	They've

**Elige la forma correcta del presente simple afirmativo del verbo to have.**

**1** She \_\_\_\_ a new computer.

has

have

**2** My house \_\_\_\_ four rooms.

has

have

**3** I \_\_\_\_ short black curly hair.

has

have

**4** I \_\_\_\_ a difficult exam tomorrow.

have

has

**5** All my neighbours \_\_\_\_ wifi access.

have

has

**6** He \_\_\_\_ a new girlfriend.

has

have

**7** They \_\_\_\_ enough money for the concert.

have

has

**8** My old brother \_\_\_\_ a big poster in his bedroom.

has

have

**9** We \_\_\_\_ fresh oranges in the fridge.

has

have

**10** I \_\_\_\_ a nice black horse.

have

has

Hasta aquí hemos llegado. Espero que te hayas divertido con la lección y hayas aprendido mucho. Por otra parte, te pediría si podrías enviarme tu opinión, sugerencias, comentarios, etc. Para poder mejorar las clases! Hazme saber si te ha gustado la lección, si has aprendido, si te ha costado entender....en mi dirección de e-mail: esardinero1971@gmail.com

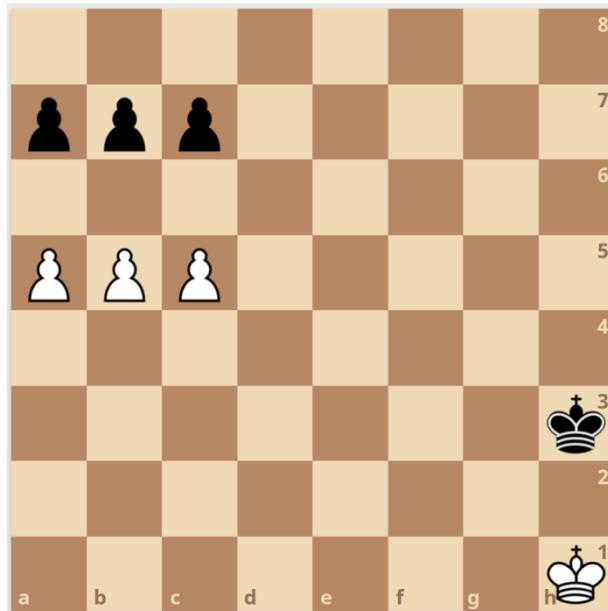
*Aquest material està dirigit a persones que vulguin aprendre anglès i tinguin un nivell bàsic de l'idioma. Si el vostre nivell és més avançat, i teniu ganes de aprendre més i practicar, disposem de material d'anglès intermig que us podem fer arribar via e-mail. Si esteu interessats, demaneu el material al vostre referent i us ho farà arribar.*

# Thanks a lot!!!

## PROBLEMA D'ESCACS

Aquí tenim el problema d'escacs que ens proposa el Carlos per aquesta setmana.

Juguen les blanques i guanyen (coronen una dama)



Escriu la resposta aquí: \_\_\_\_\_

*Solució al problema d'escacs de la setmana passada: El problema és de Paul Morphy. La solució es la següent:*

**1 Ta6 bxa6**

**2 b7++**

# Melmelada de tomàquet

## INGREDIENTS

-1 kg de tomàquets madurs.

Sucre blanc. La quantitat és la meitat del pes dels tomàquets quan els tinguem ja pelats i sense llavors.

El suc de 1/2 llimona (entorn de 40-50 ml).

By Emma



## ELABORACIÓ

Posa una olla amb abundant aigua i foc alt perquè arribi a bullir.

Lava els tomàquets amb aigua freda, fes-los un tall en la base en forma de creu i quan l'aigua de l'olla estigui bullint tira'ls dins. Espera a que torni a bullir i en aquest moment baixa una mica el foc perquè continui borbolejant però no de manera excessiva i escalda'ls 3-4 minuts.

Al cap d'aquest temps treu els tomàquets i espera a que es refredin perquè puguis pelar-los. Veuràs que es fa amb moltíssima facilitat.

Pela els tomàquets i, si ho prefereixes, retira-li les llavors.

Pica els tomàquets. L'ideal és que la melmelada quedí grumosa encara que si ho prefereixes també pots triturar-los perquè sigui de textura homogènia. Pots picar-los a ganivet o bé amb una picadora amb la qual puguis deixar-los a trossets petits.

Pesa el tomàquet tira'l en l'olla i afegeix la meitat d'aquest pes en sucre.

Incorpora també el suc de mitja llimona i barreja'l tot una mica

Encén el foc a temperatura mitjana i quan bulli baixa'l perquè estigui suau i cuina durant uns 40-45 minuts. La melmelada hauràs de deixar-la que encara continuï una mica líquida perquè en refredar-se s'espesseix i si la cuines massa podria quedar seca.

Després guarda la melmelada en un pot de vidre, i ...

gaudeix-la

# POLLASTRE O CONILL

## "AL AJILLO"

### INGREDIENTS

- Conill o pollastre trossejat
  - Alls en làmines
  - Una fulla de llorer
  - Alls tendres
- Tomàquets cherry
  - Farigola
  - Julivert
  - Llimona
- Vi Blanc i Conyac

By Merche



### ELABORACIÓ

Posar un bo rajolí d'oli en una cassola i rostir la carn per les dues bandes. Un cop ben rostit afegir els alls en làmines, la fulla de llorer, els alls tendres tallats, la farigola i els tomàquets Cherry. Afegir sal i pebre.

Posar el vi blanc i el conyac i deixar que evapori l'alcohol. Tapem la cassola 5-10 minuts en el cas del pollastre o 25 minuts en el cas del conill.

Destapem i quan surti l'oli afegim una mica de suc de llimona i julivert. Deixem que s'acabi de rostir i xucli el líquid fins que veiem l'oli.

A GAUDIR-LO

## **Sonidos**

Ay mi guitarra  
con tus cuerdas  
tu caja, tu mástil,  
suena como la cigarra.

Que bonita eres,  
tu sonido Andaluz,  
flamenco, seguidillas,  
granadinas por soleares  
campos de trigo, olivares,  
donde estás tú.

A los ojos de un extranjero  
que enamoras, aunque seas  
de jóvenes con su mochila.

Toca, toca más que el baile y el cante  
te espera en la playa con hogueras.

No pares de soñar,  
que mi amor por la dama,  
ella me enamoró antes que yo.

Granada, tierra mía en la lejanía,  
el albahicin y el sacromonte,  
cuna del flamenco gitano.

La guitarra manos con la luna  
sueños que enamoran.  
Boaddil sultán Nazarí,  
te fuiste de tierra Sagrada,i  
Porque eres de la guitarra mía.  
guitarra de sueños y historias,  
no me dejes porque sino me moriría.

J.