

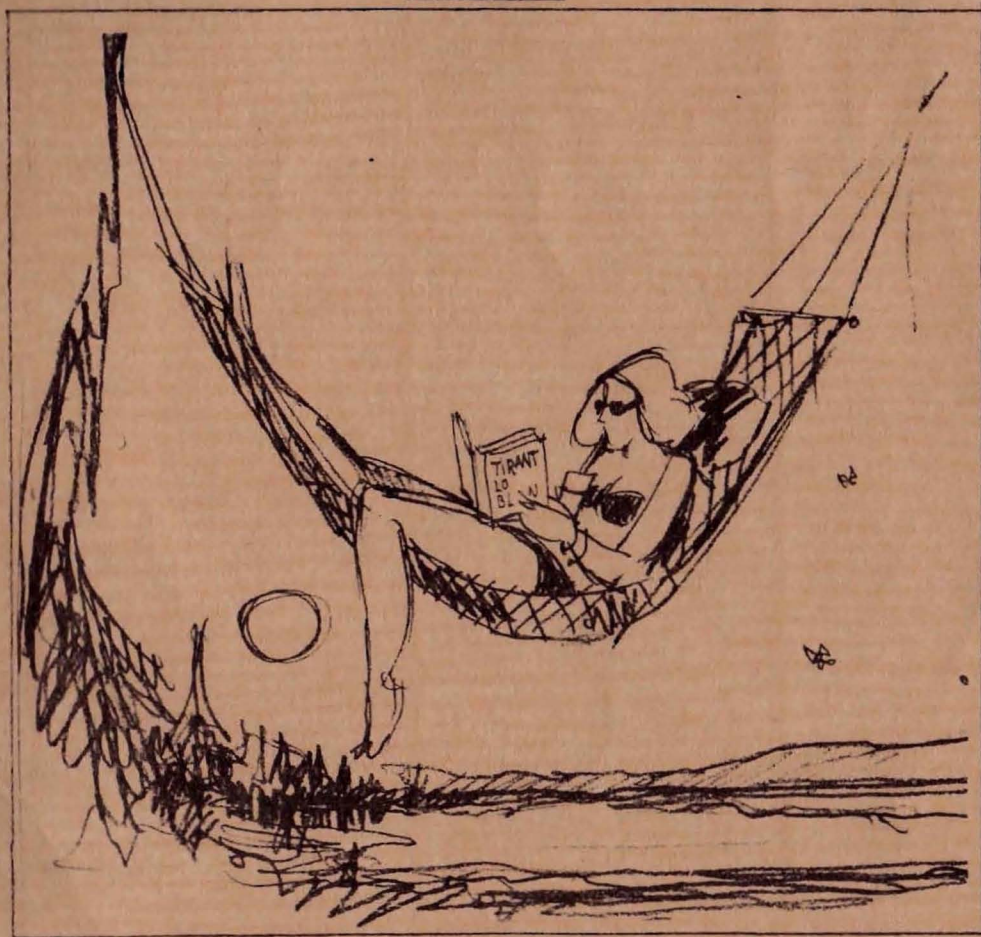
# BUTLLETÍ

de l'associació cultural catalana  
als països nòrdics  
les quatre barres

any 1979



núm. 2





"Les quatre barres"  
apartat de correus: 4.010 Fack, Stóckholm  
gir postal  
postgirokonto : 970916-3  
"Les quatre barres"  
c/o Casanovas, Stockholm

consell directiu  
President : Joaquim Masoliver  
Vice-President : Mercè de las Heras  
Secretari : Ramon Cavaller  
Vice-Secretari : Ramon Bohigas  
Caixer : Joan Casanovas  
Cap de Serveis : Maria Rosa Faure de Domènech  
Vocals : Magí Rovira  
Jaume Pomares  
Joan Carles Cebrian  
Roser Matas  
Ignaci Puigdomènech

SUMARI

Editorial.....	3
Correu.....	5
Notícies.....	7
Un estudiós catlà a Suècia, Lluís Solanes Poch.....	9
Poesia de Salvador Espriu.....	12
De llibres.....	13
La primera obra literària impresa en Espanya va ser en idioma català i feta a València fa 504 anys.....	15
Cultura física.....	19
De socis.....	27
Poesia.....	30
D'àpats.....	31

## EDITORIAL

Abans de marxar de vacances encara fem un esforç a fi d'enllestir aquest butlletí que serà el tercer, ja que el primer el vam numerar com a zero.

A poc a poc anem agafant experiència. A veure si hi col·laboreu i ens envieu articles a fi d'enriquir l'esperit de les quatre barres.

Bones vacances i molta calor!

Hem rebut l'opuscle del Ballet Folklòric dels Països Catalans-Esbart Sant Martí.

Ens demanen sobre les possibilitats de pujar amb les seves danses fins aquí dalt. De moment Les Quatre Barres és una associació que comença i no pot prendre grans compromisos. Però, més endavant seria meravellós de poder mostrar als escandinaus la varietat i bellesa que prometen les fotografies de l'Esbart Sant Martí.

En Jordi Romaguera i Cubedo ens escriu des d'Hospitalet ens anima i ens demana un butlletí. Ja l'hi hem enviat.

Omnium Cultural ens felicita per Sant Jordi.

Albert Barrera i Vidal, de la Universitat de Trèveris, Alemanya, ens escriu animant-nos.

Ens escriuen els compatriotes de Casa Nostra de Winterhur, Alemanya.

La Federació Catalana de Cine Clùbs ens anuncia el neixement de la revista "Fulls de Cinema".

Casa Nostra-Land Hessen ens donen informació de les seves activitats i ens en demanen de les nostres.

Rebem el llibret "Llengua o dialecte, català o mallorquí?" de Francesc de B Moll editat pel Consell General Interinsular de les Balears.

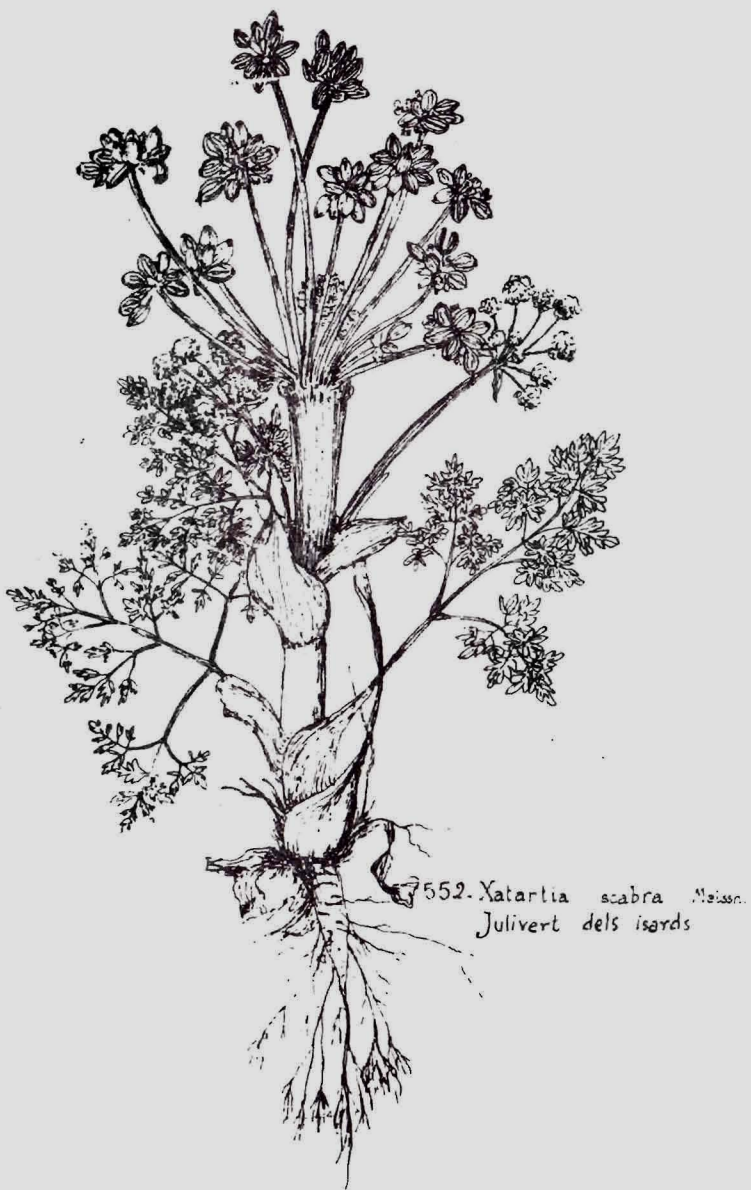
Omnium Cultural ens envia una sèrie de llibres dedicats a l'ensenyament d'infants, (Altres vegades ens han enviat posters, postals etc.)

Revistes rebudes de:

Centre Català de Lausana

"Som i Serem" d'Amsterdam.

"Mai no morirem" d'Angulema.



"Caliu" de París.

"Informació" de Ginebra.

Donem les gràcies.



## NOTICIES

Dia 1 d'abril - Assemblea General

Es va votar nou consell directiu, la llista del qual podeu trobar a la reraportada.

Dia 22 d'abril - Gran festa de la Diada de Sant Jordi

Va ser un gran èxit amb una vuitantena de participants. Sopar subhasta, música, sardanes. S'envià un telegrama en castellà a Sa Majestat Joan Carles I: "Celebrant la Diada de Sant Jordi. Associació Cultural Catalanoescandinava "Les Quatre Barres". Estocolm, sol·licita sigui posat Boadella en llibertat provisional. Consell Directiu".

Dia 17 de maig - El Consell Directiu en reunió a can Masoliver acordà la Inscripció de Les Quatre Barres a l'Institut Espanyol d'Immigració.

Dia 19 de maig

Na Roser Almeida i En Ramon Cavaller representen "Les Quatre Barres a la reunió de la FIEAS (Federació d'Immigrants Espanyols Associats a Suècia) de la qual formem part. Treballem tot el dia sobre assumptes que afectem els immigrants com l'ensenyament de les llengües maternes i del festival "Vi i Sverige" (nosaltres a Suècia) per aquesta tardor Les Quatre Barres segurament hi participarà. Ràdio Nacional d'Espanya hi és present i ens fa una entrevista.

Dia 31 de maig

Clausura de l'exposició d'artistes catalans a la Galeria Llatina

Dia 3 de juny

Excursió en vaixell a la vella ciutat vikinga de Birka a



l'illa de Björkö. Una meravella de dia.

En motiu de la representació el mes de maig a Estocolm de l'òpera americana amb libretto de Gertrud Stein i amb música de Virgil Thomson "4 Sants en 3 actes", aquest darrer, un jove avi de 83 anys va assistir a l'estrena. Ens va contar sobre l'estada de quasi un any, de la poetessa al Terreno de Ciutat de Mallorca, amb la seva amiga Alice B. Toklas (sempre anaven juntes).

També ens va descriure la pròpia estada l'any 31 al Port de Sóller amb els pintors Maurice Grosser, americà i el català Ramon Senabre. Mallorca en aquell temps encara atreia els intellectuals.

El grup de teatre Odin, de Dinamarca ha fet una estada el mes de juny a Estocolm ha actuat a diversos llocs.

Entre els actors un jove català, en Toni Cots que ha donat cursets entre els grups de teatre d'Estocolm, ens conta sobre el sistema de vida de Halstebro, on té la seu el teatre Odin.

Activitats projectades per aquesta tardor:

Conferència del professor Mahler sobre literatura catalana.

Concert de música catalana pel pianista Josep Ribera.

Conferència amb diapositives i il·lustracions musicals sobre el Misteri d'Elx a càrrec de Jaume Pomares, advocat, a la Reial Acadèmia de Música.

Conferència del director de cinema Rolf Bolin sobre arquitectura de Gaudí.

Concert de guitarra per Tomàs de las Heras.

Tercer curs de català.



UN ESTUDIÓS CATALÀ A SUÈCIA, LLUÍS SOLANES POCH

Potser n'hi ha hagut d'altres. Tal vegada n'hi hagi algun més. Això no exclou que el cas d'aquest estudiós català a Suècia, del que us vull parlar avui, no sigui in-sòlit. Lluís Solanes viu a Gotemburg. En aquest moment és de poca importància el seu curriculum. Si ha nascut a l'any tal o qual, on ha estudiat i quins estudis ha fet abans de venir a Suècia. Em limitaré a donar compte de les seves activitats a Suècia, de la seva tasca meritòria per Catalunya i el català.

Com molts estudiosos i intel·lectuals catalans que van pel món, Lluís Solanes s'ha dedicat a la docència. Ensenya el castellà i el francès. Es curiós el cas d'aquests catalans, professors de castellà a escoles de segona ensenyança i superiors de l'estranger, i que tenen fama de bons professors. És perquè son bilingües? Els catalans tenen facilitat per la pronunciació de certs idiomes estrangers, l'anglès per exemple. El català ha perdut més de quaranta anys. Si en aquests anys d'oprobí, durant els quals la llengua ha estat proscrita la major part del temps, hagués tingut validesa l'Estatut de l'any 32, el català tindria a hores d'ara una altra categoria a l'estranger.

Que Lluís Solanes es un home amb gran capacitat de treball ho demostren les seves activitats de professor i els seus treballs a la Universitat de Gotemburg, on ha presentat set tesines sobre temes relatius a Catalunya i al català, cinc escrites en castellà i dues en francès. Tres de les tesines en castellà formen part de "Introducción a la lengua, literatura y economía catalanas". "I. Historia de la lengua. Lingüística. Historia de la literatura". "II. Historia de la economía catalana (desde sus orígenes hasta finales del siglo XVIII)". "III. Historia de la economía catalana (desde principios del siglo XIX hasta nuestros días)". Aquestes tres tesines varen merèixer ser defensa-

des com una tesi a la Universitat de Gotemburg. Els títols de les altres dues tesines en castellà són: "Angel Guimerà y su visión del drama rural: Terra Baixa", i Presentación seleccionada de textos poéticos catalanes - Fragmentos anotados y traducidos al castellano de siete poemas catalanes del medioevo al siglo XX".

Mereixen capítol apart les tesines en francès, la primera de les quals és un estudi sobre el Rosselló, la regió francesa que va de les Corberes al nord a les Alberes al sud, anomenada també Catalunya Nord. El títol d'aquesta tesina és prou explícit: "Le Roussillon, province française ou Pays catalan". A Lluís Solanes el preocupa l'Europa del futur. De la "Conclusion" citarem aquest paràgraf:

"A notre avis, la seule façon de construire l'Europe si l'on veut y réussir, la seule Europe valable, c'est celle des ethnies. Une confédération de vrais peuples, souple, libre, démocratique, où tous, égaux en droits et obligations, sans complexes, pourront donner tout ce qu'ils ont à donner."

L'altra tesina en francès es titula: "Esquisse d'une comparaison entre le 'Libre de les Bèsties' et 'Le Roman de Renart'". "Le 'Libre de les Bèsties' appartient-il au cycle du 'Roman de Renart'?" El "Libre de les Bèsties" forma la setena part del llibre "Fèlix o Libre de Meravelles", de Ramon Llull. L'autor de "Le Roman de Renart" és Pierre de Saint-Cloud. Aquesta és la conclusió de Lluís Solanes:

"Le Roman de Renart, sous une forme parodique, et empruntant lui-même déjà des récits et des archétypes anciens, constitue une somme des jours et des heures de la vie médiévale, avec ses classes sociales, ses coutumes, ses institutions. Le 'Libre de les Bèsties' est, au contraire, tourné vers l'avenir, c'est presque une vision philosophique qui trace une ligne de conduite pour l'homme."

Una altra de les activitats de Lluís Solanes a Suècia ha estat traduir poesia catalana al suec. Junt amb l'escriptor i expert en llengües ibèriques neolatines, Arne Lundgren, ha traduït una selecció de poemes de Salvador Espriu, 56 en total, trets de 9 dels llibres d'Espriu, entre ells "La pell de brau", d'aquí el títol, "Tjurskinnet och andra dikter", d'aquesta antologia que va aparèixer l'any 1975. El meu propòsit és, com ja veieu, d'informar, no de fer crítica, però vull aprofitar aquesta avinentesa per fer constar que Lluís Solanes i Arne Lundgren han fet un treball honest, acurat i meritori.

Torno a pensar en els quaranta anys d'oprobri que han sofert Catalunya i els catalans, i penso també en el traume que ha produït en la cultura catalana la llarga proscripció de la llengua, i com som a Suècia, penso que si no haguessin existit aquests quaranta anys de dictadura - qui sap! - hores d'ara tindriem ja un Premi Nobel català. Finalment penso també que l'Acadèmia Sueca està, de molt temps ençà en deute amb Catalunya i el català.

ERNEST DETHOREY



Det är emellanåt nödvändigt och ofrånkomligt  
att en människa dör för ett folk,  
men det får aldrig ske att ett helt folk  
dör för en enda man:  
kom alltid ihåg det, Sepharad.  
Gör dialogens broar sukra  
och försök att förstå och att älska  
dina söners olika språk och bevekelsegrunder.  
Må regnet falla jämnt och lagom över sådden,  
må luften smeka som en utsträckt hand,  
givmild och god över vidsträckta fält.  
Må Sepharad leva i evighet  
i ordning och samska, i arbete,  
i den svåra och välförtjunta  
friheten.

Del llibre de Salvador Espriu "Fjurskinnet och andra  
dikter" traducció d'Arne Lundgrén i Lluís Solanas.  
Forum, Lund 1975.

## LLIBRES

Ara que ha arribat l'estiu és un bon moment per agafar un llibre i endinsar-se en una lectura interessant. I per què no un llibre en català? En diria que a l'escola ho l'hem après i que és difícil passar de la llengua col·loquial a la llengua literària, però si agafeu un diccionari i amb un poc de paciència al principi, veureu com de cada cop descobrireu les possibilitats i la bellesa de la nostra llengua. no us en penedireu.

A la biblioteca municipal de la ciutat d'Estocolm, podreu escollir entre aquests llibres. Jo n'he fet una llista a veure si es belluguen un poc, en lloc de romandre ex els prestatges esperant.

### FACKLITERATUR

Ventura, Jordi	Els heretges catalans.
Llompart de la Penya, J.M.	La literatura moderna a les Balears.
Vila Lusilla, Albert	Literatura catalana.
Cirici, Alexandre	El temps barrat.
Pla, Josep	Viatge a la Catalunya Vella.

### SKÖNLITERATUR

Ocho siglos de poesía catalana, ant. biling. cast. cat. a càrrec de J.M. Castellet i Joaquim Molas.	
Espriu, Salvador	Antologia, text bilingüe cast. cat.
Janer Manila, Gabriel	Els alicorns.
Manent, Marià	El vel de maia: dietari de la guerra civil.
Moix, Terenci	Oracles sobre una roca deserta.
Forcel, Baltasar	La lluna i el Cala Llamp.
Rodoreda, Mercè	La meua Cristina i altres contes.
Rodoreda, Mercè	Obrs completes.
Segarra i Castellarnau, J.M.	Vida privada.
Simenon, Georges	L'home que mirava passar els trens.
Strindberg, August	Dansa de mort.
Strindberg, August	Tres cures en un acte.
Tasis, Rafael	Tres: novel·la.
Villalonga, Llorenç	Andrea Victrix.
Villalonga, Llorenç	Bearn.

### BARNLITERATUR

Janer Manila, Gabriel	El rei Gaspar.
Benet, Amèlia	En Miquel a l'hivern.
Carasusan, Glòria	L'ànec blanc.

Carroll, Lewis  
Cuadrench, Antoni  
Díaz Plaça, Aurora

Ferràndiz, Joan  
Ginesta, Monserrat  
Jané, Albert  
Linagren, Astrid  
Mata, Marta  
Miquel, Carme  
Novell, Maria

Alicia en terra de meravelles.  
Els tres cavallers alts.  
L'estiu. L'hivern. La primavera.  
La tardor.  
Jo sóc un ocell.  
Bombolleta vola.  
Rondalles de Catalunya.  
En Miquel de Lönneberga.  
El país de les cent paraules.  
La raboseta.  
Viatge per la història de Catalunya.

Si hi ha cap títol que us interessi, el podeu demanar a la bibliotecària. Si voleu un llibre dels Països Catalans que no sigui en aquesta llista, també el podeu obtenir omplint un full a posta que trobareu a totes les biblioteques.

Bona lectura! Bon estiu!



LA PRIMERA OBRA LITERÀRIA IMPRESA EN ESPANYA VA SER EN  
IDIOMA CATALÀ I FETA EN VALENCIA FA 504 ANYS

Volem hui, dintre de la línia cultural de aquest butlletí de la nostra associació reproduir en facsimil les tres primeres pàgines de l'obra TROBES EN LLAORS DE LA VERGE MARIA, per ser la primera obra literària impresa amb caràcters mòbils en la Península Ibèrica, i amb tal edició incunabile s'inicià la indústria tipogràfica a Espanya, activitat en què tant ha excel·lit i destaca, també ara, el País Valencià.

El motiu d'aquest llibre va ser el certamen poètic que el virrei Lluís Despuig, per tal d'honar la Verge Maria, convocà i dotà l'onze de febrer del 1474 amb el concurs tècnic d'un poeta d'anomenada, i mossèn Bernat Fenollar en fou l'encarregat, qui redactà el cartell o de convocatòria que signà el virrei Despuig.

L'aplec dels poemes presentats al certamen marià de València el 1474 foren estampats el mateix any. Només se'n coneix un únic exemplar, existent a la Biblioteca Universitària de València. Es tracta d'un volum de 151 x 75 mm., de lletra romana, de paper de la mà i l'estrella, i consta de 8 fulls en blanc i 58 d'impresos.

Cal també recordar que València, segons el cens de l'any 1418 tenia 40.000 habitants, poc després de mig segle, l'any 1483, en comptava ja 75.000. Tal xifra la convertia en l'urbs cristiana més populosa de la Península Ibèrica, puix que en quantitat d'habitants la superava només la ciutat de Granada, llavors encara musulmana. Dins la Corona d'Aragó, Barcelona no arribava aleshores als 30.000 habitants, Saragossa en comptava cap a 20.000 i la Ciutat de Mallorca només 15.000.

El total de les obres que consta que foren impreses a València fins l'any 1500 inclusiu, arriba a noranta-tres. Per això, si hui no sembla ja possible sostenir la primàcia tipogràfica de València, és innegable que, com diu l'especia-



lista Pere Bohigas, "la quantitat d'impresos de València en aquest període, és superior a la de qualsevol altra ciutat d'Espanya".

Per la transcripció

Jaume Pomares i Bernad

Del llibre: "LES TROBES EN LAHORS DE LA VERGE MARIA (València, 1474). Edició facsímil amb estudi preliminar i transcripció de M. Sanchis Guarner, València 1974, edició patrocinada per la Caixa d'Estalvis i Mont de Pietat de València, amb motiu del V Centenari de la Impremta en Espanya.

Les obres o trobes dauall scrites les quals tracten de labors dela sacratissima verge Maria foren fetes e ordenades p los trobadors deis e en cascuna deles dites obres scrites sponents a una sentència o seria dl mes prop infernal libel o cartell ordenat p lo uenerable mossé Bernat fenollar preuere e domer dela Seu dila insigne Ciutat de Valencia de manament e ordinació del Spectable senyor frare Luis despuig Mestre de Muntesa e Vifrey en tot lo Regne de Valencia Lo qual senyor com adeuot dela uerge Maria posa en la dita Ciutat de Valencia una Ioya a tots los trobadors a onze dies del mes de Feb̄ Any dila natiuitat d nre senyor Mil. CCCC. Lxxiiii. ço es bun tros d drap de uellut negre apte o bastant p bun gipo qui mls lohara la uerge Maria en qual seucl lengua la qual Ioya per adir en aquella fonch lo dit dia posada en la casa dila cõfraria de sant Iordí dela dita Ciutat e Iutgada a .xxv. del mes de Mars del dit any Lo tenor o seria del dit Cartell es lo mes prop seguent.

## LO CARTELL.

Alta sens par / bumil verge Maria  
Reyna del cel / deessa triumphada  
En loch tan alt / es altament puada  
Que deu tot sol / l porta maioria  
Angels e sants / latorguen per senyora  
E leternal / per marc la confessa  
Los del infern / temor gran li presenten  
Yls peccadors / refugi la reclamen

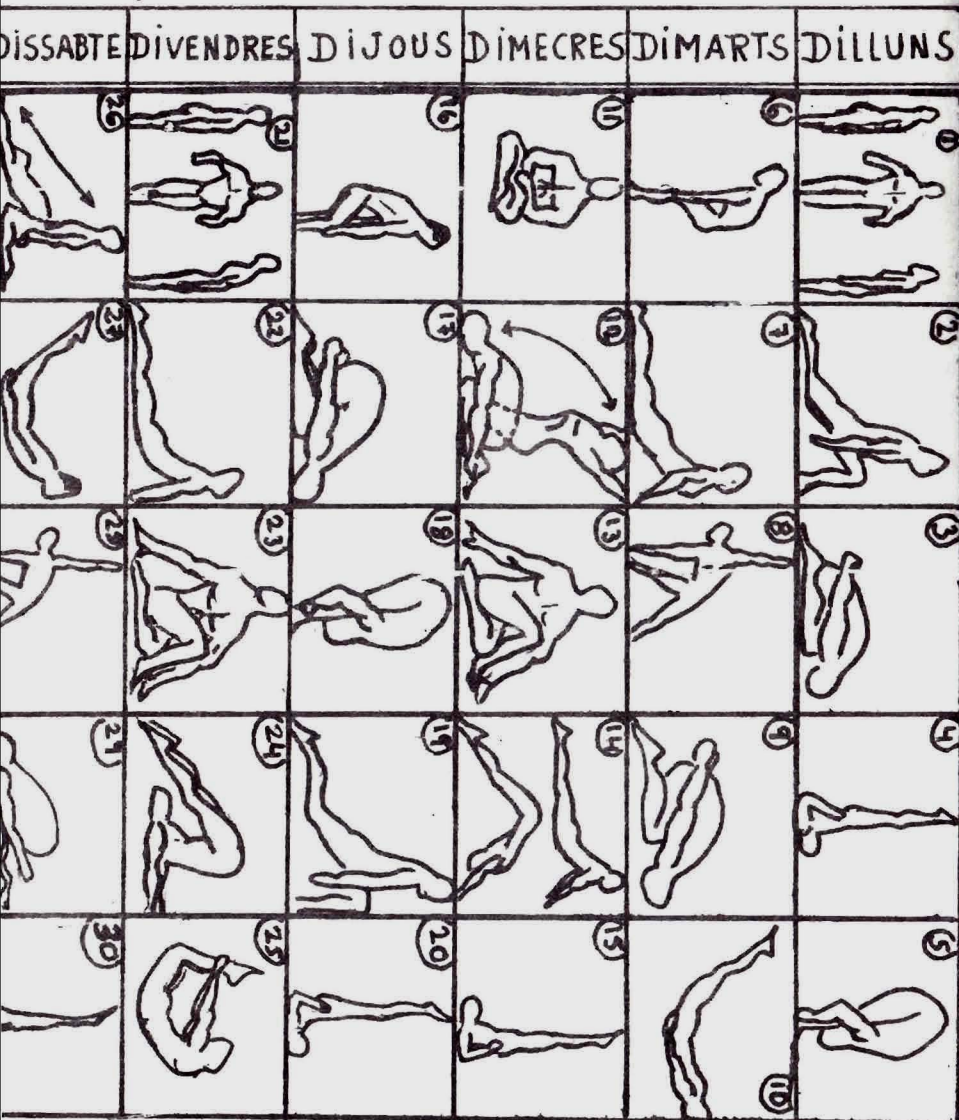
Que sia tal / may lengua dir poria  
Tots a quells bens / de ques troba dotada  
Sols es son fill / Ihesus qui la lobada  
Que lo restant / iames hi bastaria  
Mas puix deuors / li som de cor hi pensa  
Perque dingrats / no reportem la colpa  
Teniu per cert / que mls labor li done  
Haura de guany / bun bell gipo de feda

Sant Iordí uol / la sua confraria  
Quels debidors / atenguen per posada  
Lo iorn onze / apres sollempnitxada  
La puritat / de nostra mare pia  
Iutges tenint / de gran magnificencia  
Lo Cabiscol / dela Seu molt insigne  
Yab don Iohan / de proxida lo noble  
Mossé Luis / de castellui magnific

gau bi tots / senyors per aquel  
rionrant sig plau / tant bella fiti  
En cobles cinch / endrega o tornac  
Lengua yestil / lo que placent ve  
Que per labor / dela senyora no  
Dona lo pris / deuotament e pro  
Lo reuerent / senyor molt specta  
Digne vifrey / e mestre de muntera

Frare Luis despi  
Mestre de munti  
Vifrey en lo regn  
De valencia

## 6 LLIÇONS DE HATHA IOGA ELEMENTAL



La paraula hindú IOGA prové de la mateixa arrel ària JOU (en castellà yugo, en alemany Jooch, yoke en anglès i yuga en sànscrit). Per ioga significa unir cos i ànima. Aquesta actitud es troba en deliberada oposició amb l'autoexplotació i brutalitat a la qual estem acostumats a l'occident.

Voldria explicar elementalment, a les pàgines d'aquest butlletí, una sèrie d'exercicis beneficiosos per a la conservació i rejuveniment dels òrgans vitals de la nostra anatomia.

Si practiqueu el ioga són molt importants:

- 1er. La calma (relaxació)
- 2on. La respiració (oxigenació)
- 3er. L'elasticitat (articular)
- 4rt. La irrigació del cervell (posicions invertides).

Aquí us presento uns exercicis pràctics i no gens difícils per a practicar cada dia, del dilluns al dissabte (el diumenge podeu descansar). Les posicions que es repeteixen les considero de més importància.

Detallo a continuació cada posició.

#### 1. Respiració idguica completa

Posició de dret. Respiració en tres temps.

Abdominal: Respireu pel nas, inflant l'abdomen.

Mitjana: Seguiu respirant, separant les costelles.

Superior: Seguiu respirant, elevant clavícules i muscles.

Enfonseu l'abdomen, treieu el pit. Adreceu el cap. Guardeu l'aire 5 segons. Exhaleu l'aire a poc a poc. Cinc segons més.

#### Efectes terapèutics:

Calma el sistema nerviós.



Regularitza, desaccelera l'activitat del cor.  
Redueix la tensió arterial.  
Estimula la digestió.

## 2. Posició esgrimidor

Genuflexió (l'esquerra). El peu dret endavant. Els braços al llarg del cos. Inspireu. Baixeu el tronc fins tocar amb la punta dels dits a terra. Resteu quiets cinc segons i aixequen-vos. L'altra cama. Repetiu.

### Efectes terapèutics:

Excel·lent per a enrobustir els músculs de la columna vertebral. Impideix d'acumular greix als malucs. Desenvolupa l'equilibri. Combat l'estrenyiment i els dolors dels ronyons. Tonifica les parts glúties i els músculs de les cuixes. Estimula els ronyons, el fetge i el pàncreas. Augmenta la gana.

## 3. Ioga mudra

Agenollat, les anques col·locades entre els talons. Subjecteu un canell amb la ma oposta, a l'espatlla. Executeu una respiració iòguica completa (1), després espiració acotant-se fins que el cap toqui a terra. Romaneu uns segons en aquesta posició, adregeu-vos altra vegada i repetiu cinc cops aquest moviment.

### Efectes terapèutics:

Restableix els òrgans abdominals en el seu lloc.  
Enrobusteix els músculs abdominals i lumbar.

## 4. Posició fanal

Decúbit supí, els braços al llarg del cos, inspireu lentament alçant les cames esteses cap amunt, eleveu el tronc i col·loqueu les mans sobre els malucs, amb els colzes recolzats a terra, el mentó es recolza amb força damunt el

pit. Procureu adreçar-vos el màxim i romaneu-hi al menys 20 segons.

### Efectes terapèutics:

Aquest exercici és el més eficaç per a la circulació, les varius i les hemorroides. Augmenta la vivacitat mental i les facultats del cervell, impideix la formació d'arrugues, descansa el cor i alleuja les afeccions de l'estómac.

## 5. Posició cigonya

Dempeus. Esteneu els braços sobre el cap inspirant en tres temps (inspiració iòguica). Descendiu cap els costats i agafeu els turmells. Amb el front, procureu tocar els genolls que estaran tibants. Manteniu 5 segons la respiració. Repetiu cinc vegades l'exercici.

### Efectes terapèutics:

Excel·lent per als músculs abdominals, lumbar i glutis.

Excel·lent per als òrgans abdominals. Aprima els malucs, combat les molèsties de l'estómac, la insuficiència epàtica, melsa, ronyons i budells.

Excel·lent contra hemorroides i la pròstata. Atorga elasticitat a la columna vertebral.

## 6. Posició replegant l'abdomen

Dempeus amb les cames aixencades i lleugerament doblegades, les mans recolzades als genolls. El cos oblic cap endavant.

Respiració iòguica completa, espireu profundament entrant l'abdomen, manteniu la posició 5 segons. Executeu tres cicles complets.

### Efectes terapèutics:

Estrenyiment, estímul de l'acció peristàltica. El millor exercici contra la ptosi de l'estómac, budells, ronyons i

úter.

### 7. Posició de cobra

Decúbit prono en terra, les mans recolzades en terra baix els múscles, els colzes aixecats. Incorporeu-vos practicant una inspiració idègica completa, aixecant el cap al màxim. Després concentreu-vos aixecant-vos i noteu la pressió a la columna, vèrtebra per vèrtebra. Les mans serveixen per guiar. Caldrà romandre amb el melic en contacte amb terra, es guardarà l'aire durant cinc segons i es tornarà a baixar practicant una respiració idègica completa. Descanseu. Repetiu cinc vegades.

#### Efectes terapèutics:

Proporciona elasticitat a l'espina.  
Serveix per a impedir la formació de càlculs renals.  
Alleuja ràpidament el mal de ronyons.  
Estimula la glàndula tiroïdes (que s'abstinguin els qui pateixen hipertiroïdes).

### 8. Posició triangular

Dempeus, les cames aixecades, pugeu els braços en creu, els palmells mirant cap el sòtil i practicant una inspiració idègica completa.

Flexioneu el tronc lateralment espirant en tres temps fins que la mà toqui el peu del mateix costat. Inspireu. Feu el mateix amb el costat contrari. Cada vegada conteniu l'aire cinc segons.

#### Efectes terapèutics:

Regenera l'espina.  
Atorga elasticitat i afina els músculs.

### 9. Igual que l'exercici núm. 3.

### 10. Posició de llaçost

Decúbit prono, el front en terra, els punys tancats recolzats, els braços estesos al llarg del cos. Inspiració idègica completa, eleveu les cames amb la major extensió i altura possibles. Concentreu l'atenció sobre la pelvis i la part lumbar. Manteniu la posició de 10 a 20 segons.

#### Efectes terapèutics:

Contra l'estrenyiment. Allibera els nervis de les vèrtebres inferiors. Regenera els ronyons.

### 11. Posició de lotus. Actitud de meditació

Assegut en terra amb les cames creuades (és una posició difícil i per això la simplifico, ja que requereix gran elasticitat). Respiració acompassada. Fixeu el pensament, intensament, en quelcom determinat, per exemple un full de paper en blanc. Les mans es subjectaran per davant dels genolls. Respireu cada cinc segons, aguanteu altres cinc, així unes 10 vegades.

#### Efectes terapèutics:

Calma el sistema nerviós.  
Beneficiós contra l'insomni.

### 12. Posició de respiració de seient diamant

De genolls, asseguts sobre els talons. Respireu elevant els braços per darrera de les natges. Aguanteu tres segons, torneu-hi cinc vegades.

Atenció: En inspirar recordeu de treure la panxa el màxim possible.

#### Efectes terapèutics:

Excel·lent per a tonificar els pulmons, contra els dolors lumbar i renals.



### 13. Posició torçada

Assegut. Col·loqueu el taló esquerra sota l'anca dreta, després el peu dret sota la cuixa esquerra i recolzat en terra. Passeu el braç dret davant del genoll esquerra, mentre la mà subjecta el garró esquerre. Gireu el bust i el cap cap endarrere, recolzant la mà esquerra en terra i darrere. Bufeu cinc vegades d'una forma panteixant, després recupereu-vos i descansau. Torneu-hi tres vegades variant de cama.

#### Efectes terapèutics

Flexibilitat de l'espina, en corregeix les desviacions. Efectes benefactors sobre el sistema nerviós, melsa, budells i ronyons. Prevé o fa desaparèixer lumbagos i reumatismes.

14. Posició de mans a terra (les dones embarçades poden practicar-lo fins al quart mes)

Posició similar a la de l'exercici núm. 7, cobra. Es recolzen els peus amb els dits encongits en posició de sortida d'una carrera. Aixequeu el bust sense moure les cuixes de terra. Inspireu, espereu cinc segons. Ara feu buit amb la panxa i aixequeu les anques. Mireu cap al ventre i torneu a la primera posició. Feu-ho de cinc a deu vegades.

#### Efectes terapèutics:

Enforteix l'espatlla, és un bon exercici per als conductors de camió, tractors, etc., per a les persones sedentàries i per al jovent en període de creixement.

15. Igual que el núm. 4

16. Igual que el núm. 6

17. Igual que el núm. 3

18. Igual que el núm. 5

19. Igual que el núm. 2

20. Igual que el núm. 4

21. Igual que el núm. 1

22. Igual que el núm. 7

23. Igual que el núm. 13

24. Posició arada (exercici molt beneficiós)

En decúbit supí, amb els braços al llarg del cos, aixequeu les cames el més alt possible fins que el mentó es recolzi damunt del pit. A partir d'aquí, entreneu-vos progressivament i sense forçar volent arribar amb els dits dels peus a terra (ja hi arribareu amb el temps). Inspireu en pujar i guardeu 5 segons l'aire doblegant-vos cap enrera. Torneu cap endavant. Repetiu cinc vegades.

#### Efectes terapèutics:

Manté l'espatlla recta. Elimina immediatament la fatiga. Lluita contra el desplaçament de vèrtebres i les desviacions de l'espina (nens). Regenera els músculs dorsals. Dóna simetria a l'espatlla. Rejoveneix les glàndules sexuals, pancreas (diabetis), fetge, melsa, ronyons i glàndules suprarenals. Tonifica els músculs abdominals, redueix el greix de la cintura i els malucs. Bo contra les molèsties de l'anèmia cerebral. Detura la caiguda del cabell i retarda l'aparició de cabells blancs. Curatiu per a les adherències de la pleura entre costelles i diafragma.

25. Posició de l'arc

Decúbit prono, inspiració idèntica completa portant els braços cap endarrere, doblegueu les cames, atrapeu els turmells arquejant l'espatlla. Aprofiteu la tracció de les cames per a aixecar el bust més amunt. Romaneu en aquesta posició durant cinc segons. Tombeu cap endavant, treieu l'aire. Repetiu-ho cinc vegades.

Efectes terapèutics:

Estimula les glàndules endocrines (Hipotiroidisme), diabetis, impotència, esterilitat. Perllonga la joventut (combat la debilitat sexual). Augmenta la facultat de la comprensió. Impideix l'acumulació del greix. Imprimeix força vital al plexe solar. Endureix els pits. Atenció: els qui pateixen d'hipertiroidisme i d'altres malalties hiperglandulars cal que s'abstinguin d'aquest exercici.

26. Posició d'estirament del gat

Es parteix estant assegut damunt els talons junts. Les anques cal que toquin els talons. Inclínació cap endavant fins que el mentó, i a ser possible, també el pit, es recolzin a terra, amb els braços estirats cap endavant, després torneu a la posició d'asseguts. Repetiu al menys 10 vegades. Respireu quan esteu asseguts, i espireu lentament quan estireu els braços.

Efectes terapèutics:

Alleuja els dolors de ciàtica.

A veure si us animeu i practiqueu aquests exercicis. Si teniu cap dificultat no dubteu en trucar-me, tel. 203805. Serà interessant de saber el resultat del vostre esforç. Anim!

JOSEP DOMENECH

DE SOCIIS

Tipus de socis:

- ACTIUS, majors de setze anys que estiguin al corrent de pagament, 50 corones anuals.  
JUVENILS, menors de setze anys, no paguen quota.  
HONORARIS, aquelles persones o entitats que afavoreixin l'Associació.  
COHABITANTS, els qui cohabitin amb un soci actiu i estiguin al corrent de pagament, 25 corones anuals.  
SIMPATITZANTS, el dia 1/10/78 es creà aquest nou tipus de soci, que paga una quota anual de 25 corones si viu a Suècia, i de 10 corones si resideix fora de Suècia.

Hi ha a més una quota de 15 corones d'entrada pels socis actius i cohabitants.

=====  
Llista de socis de "Les quatre barres", 8 de juny de 1979

Rosa Maria Almeida	Lars-Åke Bergman
Henrik Almeida	Josepa Maria Bordoy Bergman
Maria Montserrat Almeida	Lodjuretsv. 238
Roger Almeida	136 64 Manden
Tempelriddarv. 4, 2tr	08/777 27 85
127 34 Skärholmen	08/777 40 12
Regina af Geijerstam	Ramon Bohigas
Gruppgränd 2A	Sibeliusgängen 32, nb
752 35 Uppsala	163 24 Spånga
018/13 79 49	08/752 70 26
	08/83 80 10
Maria Bagés Vinardell	Rosa Bonk
Fjälkestad 630	Robert Bonk
291 90 Kristianstad	(filla) Bonk
Ove Bergfeldt	Ynglingagatan 11
Artillerig. 99, 4tr	113 47 Stockholm
115 30 Stockholm	08/33 09 85
08/67 48 72 ca seva	Núria Burdeus
08/67 04 70 ank. 145, feina	Jarnvägsg. 50
Åke Berglund	172 35 Sundbyberg
Stupv. 65, nb	08/98 31 16
191 42 Sollentuna	Joan Burguès Rius
08/96 35 82	c/o E. Polo
	Brankyrkog. 47, 3tr
	117 22 Stockholm
	08/18 93 78



Lluís Capistrano  
Valmallav. 120, nb  
114 41 Stockholm  
08/63 95 81

Joan Casanovas Via  
Vastgötag. 18  
116 27 Stockholm  
08/42 28 97

Ramon Cavaller  
Surbrunnsg. 10  
114 21 Stockholm  
08/15 96 72

Joan Carles Cebrian  
Lepparv. 30  
123 56 Farsta  
08/93 43 07  
08/7430 05 50/14

Josep Custòdio  
Fridhemsg. 64, 3tr ög  
112 46 Stockholm  
08/54 38 80

Mària del Carme Dahlin  
Hans Dahlin  
Vilag. 18-20  
114 32 Stockholm  
08/20 45 55

Mercè de las Heras  
Hägerstensallé 66  
126 55 Hagersten  
08/97 30 14  
08/767 00 40/177

Ernest Dethorey  
Certie Dethorey  
Roland de Thorey  
Box 102  
186 00 Wallentuna  
0762/28 24 9

Josep Domènech  
David Domènech Faure  
Maria Rosa Faure de Domènech  
Hamleburgsg. 19, 3tr  
114 46 Stockholm  
08/13 31 61

Birgitta Emberg  
Fjulkestad 630  
291 90 Kristianstad

Ronald Franklin  
Folkungsg. 65  
116 22 Stockholm  
08/40 05 34  
08/63 10 40/5879

Rosa Garcia  
Rosa Pozo  
Tombolav. 10, nb  
126 31 Hagersten  
08/18 64 43

Josep Garriga  
Johannesg. 4, 1tr  
111 38 Stockholm  
08/21 95 36

Carles Gisbert  
CBG-Konsult  
Virebergsv. 10  
171 40 Solna  
08/83 80 10

Joan Gonzalo  
kanalv. 37  
191 44 Sollentuna

Jena Hansson  
Fridhemsg. 64, 3tr ög  
112 46 Stockholm  
08/54 38 80

Marisa Hulthén  
Stig Hulthén  
Hasbydalsv. 8, 14 tr  
183 31 Taby  
08/758 43 57  
08/22 80 80

Inge Johnson  
Pilar Johnson  
Skattegårdsv. 208  
162 45 Vallingby  
08/739 29 09

John Kok Petersen  
Bedstedvej 94  
4100 Ringsted  
DANMARK

Diana Krull  
Intekningssv 99 1tr  
126 43 Hagersten  
08/45 70 01

Bertil Maler

Sebastià Márquez  
Törnsbysg. 5  
171 66 Solna

Jordi Marimon  
Nämndemannav. 158  
145 57 Norsborg  
0753/77 98 1

Joaquim Masoliver  
Odengatan 100 3tr  
113 22 Sthlm  
08/32 84 45

08/15 01 60/14 92

Miquel Massana  
Kontrollv 11  
126 39 Hagersten

Pere Miquel  
Maria Miquel  
Storuretsv 76 6tr  
142 00 Trångsund

Francesc de B. Moll  
Plaça d'Espanya 12  
Palma de Mallorca - SPANIEN

Antònia Pérez Pomares  
Jaume Pomares Bernad  
Levertingsg 5  
112 52 Sthlm  
08/51 98 89  
08/22 92 00/500

Ignasi Puigdomènech  
KTH, Organisk Kemi  
100 44 Sthlm  
08/31 72 45  
08/787 81 53

Josep Ribera  
Timotejv 68  
191 77 Sollentuna  
08/754 53 55  
08/35 67 80

Joan Rosado  
Skåneg 97 3tr  
116 37 Sthlm  
08/41 28 83 feina

Migdi Novira  
Krusbarsg 24  
754 49 Uppsala  
018/25 13 24  
08/21 27 10

Lluís Solanes  
Långhörnsgr 36A  
417 25 Göteborg

Isidre Solé  
Tre liljor 6  
113 44 Sthlm

Bärbel Vall  
Jaume Vall  
Helsingörsg 49 3tr  
163 42 Spånga  
08/750 90 81

Josef Wretman  
Teresa Wretman  
Stockhomsbackarna 30  
127 43 Skärholmen

Göran Widlund  
Segersta Gärd  
190 60 Bålsta  
0171/ 721 75  
0171/ 500 49 (Bålsta Taxi)

Carme Ehrenberg  
Fjulkestad 630  
291 90 Kristianstad

Si hi manca algun soci, o trobeu alguna incorrecció, perdoneu i comuniquéu-nos-ho, si us plau.



Les hores de la nit  
 orfes de llum,  
 camins de tristor  
 ànima endins.

Seguint-los vaig,  
 trotamons de la idea,  
 i al darrera suau,  
 un riu de plors  
 sota els estels murmura.

Ramon Larruy

51-01-17

Vit, kall, spännande soppa med vitlök och mandel. Sopa d'ametlles.

En mjölkliknande soppa med ljuvlig arom. Serveras kall en varm dag. Som entré kanske och då beräknar man ca 1,5 dl soppa per person. Det räcker. Man ska ju inte äta sig met utan bara låta gommen få en kick inför den stundande huvudrätten.

( 3 - 4 persl)

30 sötmandlar

4 klyftor vitlök

1 dl olivolja

1 msk vinäger + iskallt vatten

TILLBEHÖR:

finhackat äpple och mogna  
 druvor urkärnade i halvor.

Gör så här:

Skälla och skala mandeln. Mal den och lägg den i en stenmortel tillsammans med saltet. Stöt mandeln energiskt och dropa ner olivoljan undan för undan. Man får då en majonnäsliknande massa. Häll över "mandelmassan" i en skål. Smaka av med vinäger och pressad vitlök. Tillsätt iskallt vatten och vispa flitigt en stund. Har man mixer kan man köra soppan i den...

Servera den vita soppan iskall men frukten vid sidan om i små skålar så var och en kan ta vad han önskar.

Sherrybakta foreller. Truita de riu al xerès.

4 små laxforeller

salt och peppar

3 msk olivolja

2 msk hackad persilja

2 krossade vitlöksklyftor

2 dl riverbröd

saften av en citron

4 dl sherry.

Gör så här:

Rensa fiskarna och gnid dem med salt och peppar.



Värm oljan; den skall vara ganska het. Blanda den hackade persiljan med de krossade vitlöksklyftorna och riverbröd. Håll oljan över blandningen. Rör om. Täck botten av en väl smord eldfastform med en del av nyssnämnda bröds-mulepersilje-vitlöksmix. Lägg forelerna ovanpå och slå över resten av samma blandning, det bör vara litet mer än hälften av den. Sprid citronjuicen över det hela.

Stek i moderat ungsvärme. Efter 10 - 12 minuter slår man på de 4 deciliterna sherry och fortsätter stekningen, fortfarande i ungen, ytterligare cirka 10 minuter.

Serveras med vit bröd.

Matö till dessert. Tortada de mató

1/2 kg Keso  
6 ägg  
300 gr socker  
det rivna skalet av 1 citron + 1 tsk kanel

Gör så här:

Vispa ägg och socker pösigt. Passera Keson så den blir slät i konsistensen. Blanda socker-äggsmeten med Keson, smaksätt med riven citronskal och kanel.

Smörj en ungsform ordentligt och ströa den runt om med skorpmjöl. Häll i smeten och grädda ostkakan i 200 grader i 30 - 45 minuter, beroende på hur vid formen är. Lägg på en bit folie om ytan skulle bli för brun.

Servera kakan avsvältnad med en klick vispad grädde till.



EXERCICIS DE GRAMÀTICA












(B) típic de les Balears

el, la, l'

- 1) La gata, miola 
- 2) gos.. farda 
- 3) equa renilla o saina 
- 4) ase brama 
- 5) vaca bramula 
- 6) truja gurny 
- 7) ovella bela 
- 8) conell xisla o esgiella 
- 9) gall canta 

\* la moixa (B)

\*\* el ca (B)

- 10) gallina escaina 
- 11) lloca cloqueja 
- 12) ànec daqueja 
- 13) colom parrupa o parrupeja 
- 14) ocell piula 
- 15) llop udola 
- 16) alosa refila 
- 17) perdiu escotxega 
- 18) lleó rugeix 
- 19) granota rauca 
- 20) serp xiula 
- 21) home parla, crida, xiuxiueja  
canta i xiula 