

QUADERNS DE VACANCES NOMÉS PER A ADULTS!



ÀNGELS NAVARRO

QUADERNS DE VACANCES NOMÉS PER A ADULTS!

PLATJA



ÀNGELS NAVARRO

© Àngels Navarro, 2016
Disseny i maquetació: Cristina Serrano
Il·lustració de coberta: Alma Larroca
© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2016
Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
www.columnaedicions.cat

ISBN: 978-84-664-2096-9
Dipòsit legal: B. 9.243-2016
Imprès a: Liberdúplex

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Tots els drets reservats.

QUÈ ESCRIVRIES DAMUNT LA SORRA?



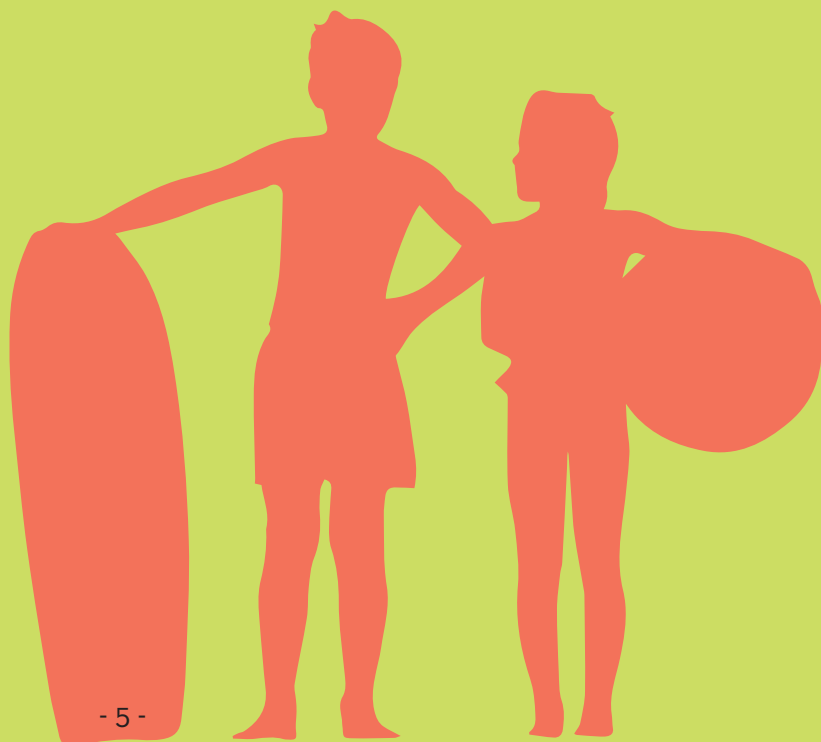
PARELLES DE FET

◆ Emparella totes aquestes bestioles del mar. N'hi ha que s'assemblen molt, però no són iguals. Veuràs que n'hi ha una que no té parella. Vigila que no te'n trobis cap dins el mar!



T'ESPERA UN BONIC I FAMILIAR DIA DE PLATJA,
VIGILA QUE NO ET FALTI RES A LA BOSSA.
FES SERVIR AQUESTA LLISTA:

- Tovalloles
- Para-sol
- Barrets i gorres
- Xanquetes
- Crema solar
- Ulleres de sol
- Banyadors de recanvi
- Matalàs inflable
- Flotadors
- Planxa de surf
- Galleda, pala i rasclat
- Pilota inflable
- Ulleres, tubs i peus d'ànec
- Pales i pilota
- Llibres
- Revistes
- Llapis i paper
- Mòbils carregats
- Reproductor de música
- Nevera amb aigua, begudes i pícnic
- Tovallons de paper
- Raspall, pinta, gomes per al cabell
- Mocadors de paper
- Tovallletes netejadores
- Farmaciola bàsica



BATUTS NATURALS I UN SORBET DE REGAL

- ◆ Comencem amb consells de cuina d'estiu sana, però ja arribaran els còctels que et transportaran a platges amb palmeres multicolors i bàrmans esculturals! De moment, aquí tens tres receptes per preparar batuts: bons, fàcils i nutritius. Ben fresquets, t'ajudaran a passar un estiu més lleuger.

◆ BATUT DE MELÓ

Què necessites?

- 1 plàtan
- 2 préssecs
- 4 talls de meló
- 200 g de maduixes
- 200 g de fruits vermells
- 1 got de llet
- 2 gots de suc de taronja natural



Barreja tots els ingredients dins la batedora i un cop ben batut posa-hi gel o deixa-ho una mica a la nevera. Pots ornamentar el got amb paraigüets i una canyeta ben estiuenca.

◆ BATUT DE LLET I FRUITS VERMELLS

Aquest batut és antioxidant i t'ajudarà a reforçar el sistema immunològic. Posa dins la batedora 200 g de fruits vermells (maduixes, gerds, ramells de grosella, móres...). Afegeix-hi 3/4 d'un got de llet.



◆ SORBET DE MADUIXES

Què necessites?

- 500 g de maduixes
- 500 g de sucre
- 500 g d'aigua
- el suc de dues llimones



Talla les tiges de les maduixes i fes una esbandida ràpida. Passa tots els ingredients per una liquadora fins a obtenir un coulis ben fi. Aboca-ho tot dins un motlle de pastissos. Deixa-ho al congelador tota la nit. Passat aquest temps, ja ho pots desemmotllar. Si ho talles a cubs, estarà preparat per degustar-ho.

◆ BATUT DE PLÀTAN I PRÉSSEC

Bat 1 plàtan, 2 préssecs i el suc de 2 taronges. Senzill i molt nutritiu.

ESTIU, PLATJA, TRANQUIL·LITAT (O NO) I MOLT TEMPS PER OCUPAR. ENGANXA'T A LA FEBRE DELS SUDOKUS! PERÒ DELS SUDOKUS MÚLTIPLES.

- ◆ El sudoku samurai és la variant més diabòlica dels sudokus. El samurai està compost de cinc sudokus de 9x9 números entrelaçats. Per resoldre'l has d'aplicar les mateixes regles que en un sudoku simple: omplir les caselles buides dels requadres amb xifres de l'1 al 9. No pots repetir cap número en la mateixa fila -horitzontal o vertical- ni en cap subquadrícula de 3x3. Comença pel sudoku central; un cop resolt, continua pels altres quatre. A les files on s'ajunten els cinc sudokus hi haurà números repetits. No passa res. L'important és que no hi hagi cap repetició ni en les files, ni en les columnes, ni en les subquadrícules de cada un del sudokus independentment.

	1			9			7				1			3			6			
5		7		3		2		9		4		8		6		3		7		
	6		5		4		8				3		2		4		1			
		6		8		7					5		2		7					
9	7			2			5	6		3	6			8			9	5		
		8		5		9						4		1		2				
	8		3		2		9			6			4		8		1		7	
1		2		4		6		8		2		7		1		9		8		3
	3			1			2		3		1		8			4			2	
						2	1		5	4										
			3	4			8			6	5									
						1	6		4	3										
	8			6			1		9		6		2			5			1	
7		3		4		2		6		7		9		4		7		2		6
	5		3		8		7			1			3		2		1		7	
		5		2		1							2		8		9			
2	3			7			6	5				4	8			6			3	2
		7		5		3								3		2		1		
	4		1		5		9						6		5		7		8	
5		1		9		4		8				3		8		1		6		7
	7			3			5						4			9			2	

ETS DELS QUE
CREEN UNA
AUTÈNTICA
DEPENDÈNCIA
DEL MÒBIL?
RESPON AQUEST
TEST I VEURÀS
SI HAS DE
COMENÇAR
A VÈNCER
L'ADDICCIÓ.



Portes sempre el mòbil amb tu?

- a. Per desgràcia, quasi sempre.
- b. Sí, on vaig jo, sempre hi va el meu mòbil.
- c. No, només porto aquest aparell quan és imprescindible.

Què fas si se t'espatlla el mòbil?

- a. Derivo les trucades a un fix.
- b. N'aconsegueixo un altre immediatament.
- c. El porto tranquil·lament a reparar.

La factura del teu mòbil és astronòmica?

- a. No, al contrari.
- b. Sí, és excessiva.
- c. No gaire, telefono el que és necessari.

Utilitzes el mòbil fins i tot dins de casa?

- a. Només quan rebo una trucada o el telèfon de casa està ocupat.
- b. No, mai.
- c. Sí, m'he acostumat a fer-lo servir a casa perquè és més còmode.

Què fas amb el mòbil si vas al cinema, al teatre, a una conferència...?

- a. No l'acostumo a portar.
- b. Em col·loco en un lloc a prop de la sortida per si rebo alguna trucada.
- c. L'apago en entrar i l'obro en sortir.

Si poguessis, llençaries el mòbil?

- a. No, què faria sense?
- b. No, en realitat no em molesta, el faig servir poc.
- c. M'encantaria, però per diverses raons no puc.

VALORACIÓ

- Si predominen les respostes **a**, fas servir el mòbil de forma moderada o quan és necessari. No hi tens addicció ni dependència.
- Si predominen les respostes **b**, és que t'has deixat dominar per l'aparell i ja no pots viure sense. Certament, tens una addicció.
- Si predominen les respostes **c**, no ets esclau del mòbil, tot i que el fas servir per qüestions professionals, familiars, etc. Possiblement el necessites però més aviat t'angoixa.

◆ Càstig per a tots aquells i aquelles que no sabem gaudir d'un magnífic i assolellat dia de platja sense desprendre'ns d'aquest odiós (i alhora tan útil) artefacte. Ratlla'ls tots.

