

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

411


 CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Sinònims de 'bell(a)'

La bellesa física és una virtut que tothom voldria tenir. És una loteria, com altres coses de la vida. N'hi ha, però, que la tenen i no ho veuen. Per sobre de tot la bellesa es té a l'interior, encara que sovint no la sapiguem valorar prou. L'externa la desitgem, és clar, però caduca amb el curs del temps, i arriba un moment que la dama de la dalla ens sega a tots. De tota manera, ara no hi pensem, en això, i centrem l'atenció en les formes sinònimes de *bell(a)*.

Quan ens referim a les persones o als animals, tenim una gran varietat d'opcions. Podem dir *guapo/a* i també *bonic/a*, *maco/a*, *formós/osa*, *preciós/osa*, *graciós/osa*, *agraciat/ada*. Altres solucions poden ser: "Has sortit *afavorit* a la foto"; "Que ben *plantada* és aquella noia!". Hi ha un adjectiu que no solament fa referència a la bellesa física, sinó també al caràcter vivaç i a la manera graciosa de parlar; es tracta de *xamós/osa* –paraula que hem perdut força en la llengua actual–. En canvi, en els darrers anys s'ha anat imposant l'ús de *xulo* (potser l'hauríem d'escriure més aviat *txulo* tenint en compte com la pronunciem en català central). Si parlem dels nens petits, més aviat emprarem *bufó/bufona*. És habitual l'ús d'aquesta metàfora: "La Maria és un sol", que ve de la comparació "ser bonica com el sol". D'altra banda, si fem èmfasi en la impressió positiva que ens provoca aquella persona, podem utilitzar *galà/galana*, *atractiu/iva*, *encisador/a*, *encantador/a*, *atractívol/a*, *airós/airosa*, *vistós/vistosa*, *vistent*, *esplèndid/a*, *magnífic/a* o fins i tot el sintagma "que fa goig".

D'una planta o d'un arbre que ens captiva per la seva formosor, trobarem moltes maneres, igualment, de dir "Quina planta tan bonica!". Fer servir adjectius com ara *guapa*, *maca*, *formosa*, *ufanosa*, *meravellosa*, *esplèndida*, *gerda*... enriquiran el nostre llenguatge. Cal esmentar que la locució *fer bonic* significa 'causar una impressió agradable a algú': "Fan bonic, aquestes flors, al menjador".

Si parlem de paisatges, pobles o ciutats, monuments, edificis o objectes, llavors són més escaients els adjectius següents: *meravellós/osa*, *formidable*, *admirable*, *extraordinari/ària* ("El Colós de Rodes devia ser extraordinari"), *excel·lent*, *notable*, *sorprenent* ("La Sagrada Família és sorprenent!"), *considerable*, *magnífic/a*, *prodigiós/osa*, *superb/a*, *espectacular* ("El cap de Creus queda espectacular a la primavera"), *fantàstic/a*, *enlluernador/a*, *sumptuós/osa* ("El Vaticà és sumptuós, el miris per on el miris"), *fascinant*, *encisador/a*, *encantador*, *sensacional*, *majestuós/osa* ("La Vall dels Reis és majestuosa; cal anar-hi"), *excepcional*, *únic/a* ("Nova York és una ciutat única. T'hi sents com en una pel·lícula"), *increïble*, *descomunal*, *espaterrant* ("Els paisatges d'Andorra són espatarrants"), *fenomenal*, *colossal*, *enorme*, *magne/a*, *grandiós/osa* ("L'esfinx de Guiza és grandiosos. Aneu-hi, us encantarà"). En fi, qui no vol variar el llenguatge, és ben bé perquè no vol.


 IL·LUSTRACIÓ:
SARA YAMIN


SALUT

Dr. Josep Castanedo / Núm. col. 11.394

Viure amb dolor crònic

Segons el Baròmetre del dolor crònic a Espanya 2022, un 25,9% de la població adulta pateix dolor crònic, un percentatge que equival a més de nou milions de persones. Aquest informe posa de manifest el gran impacte d'aquesta condició en la salut mental, ja que revela que els pacients pateixen depressió i ansietat.

■ 1. COMPRENDRE EL DOLOR

- El dolor crònic no sempre és senyal de dany actual; moltes vegades és una hiperactivació del sistema nerviós.
- Entendre com funciona (a nivell cerebral, emocional i corporal) redueix la por i la frustració.

■ 2. ACCEPTAR SENSE RENDIR-SE

- Acceptar no és "aguantar", sinó reconèixer allò que hi ha sense lluitar constantment contra això.

- La negació o la lluita constant esgoten.
- Exercici: cada dia, dedica uns minuts a observar el teu dolor sense jutjar-lo, respirant profundament, i observa com canvia quan el mires amb calma.

■ 3. REGULAR EL SISTEMA NERVIÓS

- El dolor crònic sovint va acompanyat d'hiperalerta, estrès, ansietat i insomni.
- Estratègies efectives: respiració diafragmàtica i coherència cardíaca (cinc segons inhalar / cinc segons exhalar). Meditació d'atenció plena o *mindfulness*. Moviments suaus: ioga terapèutic, taitxí, txikung o exercicis somàtics.

■ 4. MOVIMENT ADAPTAT I SEGUR

- El moviment reeduca el cervell i redueix la por al dolor.
- L'ideal és un pla progressiu i adaptat (per exemple, exercicis RPG o de consciència corporal).
- En el dolor crònic, la constància val més que la intensitat.

■ 5. NUTRICIÓ ANTIINFLAMATÒRIA I MICROBIOTA

- Evita els ultraprocessats, sucres, alcohol i excés de gluten o lactis.
- Augmenta: verdures, fruites, omega-3, cúrcuma, gíngebre, llavors, infusions antiinflamatòries.
- Un intestí equilibrat modula el dolor i l'estat d'ànim.



■ 6. GESTIÓ EMOCIONAL I SUPORT

- El dolor sostingut afecta l'autoestima, les relacions i l'esperança.
- Buscar suport psicològic (teràpia d'acceptació i compromís, compassió o enfocament somàtic) pot ser clau.
- Grups de suport o comunitats ajuden a sentir-se comprès i acompanyat.

■ 7. RECUPERAR PROPÒSIT I PLAER

- El dolor no ha d'ocupar tot el teu espai mental.
- Reprendre o descobrir activitats significatives –encara que sigui d'una altra manera– reconnecta amb la vida més enllà del dolor.
- Petits moments de goig diari (natura, música, lectura, art, companyia).

■ 8. CREAR UNA RUTINA TERAPÈUTICA DIÀRIA. EXEMPLE:

En despertar: respiració conscient i estirament suau.

Mig matí: passeig curt o exercici adaptat.

Tarda: alimentació lleugera i descans.

Nit: rutina de relaxació, diari d'agraïment o meditació guiada.