

Jordi Nadal presenta un assaig en què recull textos de 33 autors universals

# Lectura i salut

**Lluís Llorc**  
BARCELONA

L'editor Jordi Nadal (Lliçà d'Amunt, 1962) és un lector voraç que sap extreure el valor dels textos, si en tenen. Ha publicat un llibre que recull 42 anys d'experiència lectora i anotadora, aplicada a la salut, física i psicològica: *Li-broterapia* (Plataforma).

El llibre mostra en 33 capítols una sèrie de fragments d'autors com ara Txékhov, Canetti, Salter, Woolf, Zweig, Saint-Exupéry, Nothomb, Pla... Els presenta i contextualitza, transcriu fragments breus de les seves obres i els comenta, convidant a la reflexió.

Va publicar aquest llibre fa tres anys, però ara hi ha afegit noves lectures, com ara d'Irene Vallejo i Rosa Montero.

El llibre vol mostrar i demostrar les virtuts de la lectura. "Intento fer-me ressò de nombrosos estudis que demostren que llegir és, objectivament parlant, bo per a la salut. De la mateixa manera que els metges busquen curar, quan no és possible intenten cuidar i acompanyar, cosa que els llibres fan d'una manera evident i notòria", explica Jordi Nadal.

Tot i la defensa aferrissada de la lectura, en una època en què estem envoltats de ficció audiovisual, Nadal és honest. "Millor veure una gran pel·lícula



Jordi Nadal escriu sobre les virtuts de llegir ■ IGNASI FORNÓS

que llegir un mal llibre; millor un bon concert que una mala pel·lícula; millor una bona conversa que un mal concert... El temps que tenim és finit i hem d'intentar passar-lo amb coses autèntiques i amb sentit", aconsella.

"El plaer de la lectura és el derivat de voler estar una estona en contacte amb la vida i amb la veritat del món que es descriu als llibres. Per costum, interès, disciplina, vici... no ho sé, però vaig començar a reunir cites i fragments quan tenia 16 anys, sense saber què en faria", confessa l'autor.

A Nadal li molesta la falta de diversitat cada cop més present. "Estem en un món irritat, de blanc o negre, d'«amb mi o en contra meu», i ens convindria recordar que el Pantone té 1.114 tonalitats de colors.

Els parlaments bicolors fan por. I encara més els monocroms", assegura.

El terme *autoajuda* ha esdevingut pejoratiu, per això fa un matís. "Crec que tots els llibres ajuden, d'una manera o altra, però podem parlar de *self help* i de *science help*, perquè l'ajuda també pot tenir una base científica. És evident que un llibre escrit per un metge o un psicòleg té més components de coneixement científic que un d'escrit per un empleat d'assegurances; pel plaer de contradir-me i demostrant que la literatura ens enriqueix perquè trenca esquemes, el cert és que Kafka, que era empleat d'assegurances, ens va explicar coses dures, certes i molt ben escrites sobre la condició humana. La literatura són punts de llum en una nit fosca", rebla. ■

# Màriam Ben-Arab, premi Cavall Fort

**L.L.**  
BARCELONA

Per tercera vegada en la seva història el premi Cavall Fort, instituït el 1963 i que habitualment es destina a un recull de contes o articles, s'ha dedicat al còmic, un gènere que sempre ha tingut un paper

central a la revista. Potser per la falta de convocatòries va ser un èxit i s'hi van presentar fins a 83 originals. L'obra guanyadora va ser *Un pla*, de Màriam Ben-Arab (la Roca del Vallès, 1983), que rebrà els 3.300 euros de dotació a més, naturalment, de ser publicada a *Cavall Fort*.

Amb un guió ben construït, una alta qualitat gràfica i un excel·lent domini del llenguatge del còmic, l'autora explica, en sis pàgines, l'aventura d'una nena, l'Heura, que juntament amb altres habitants de la Terra té un bon pla. Per saber quin és, caldrà esperar al 2021. ■



[www.clubdelsubscriptor.cat](http://www.clubdelsubscriptor.cat)

972 18 64 45

De dilluns a dijous,  
de 8 del matí a 3 de la tarda,  
i divendres  
de 8 del matí a 2 de la tarda

**2x1 TOT L'ANY**

**FUNDACIÓ JOSEP PLA**  
C. Nou, 51 de Palafrugell  
**OFERTA 2x1 LIMITADA**  
Entrada a l'exposició permanent i l'exposició temporal: Preu 4 €  
Visita guiada "Josep Pla. La diabòlica il·lusió d'escriure": Preu 6 €  
Ruta Josep Pla a Palafrugell, Calella, Tamariu, Pals: Preu 8 €  
Concertació prèvia, qualsevol dia i hora

**Cal presentar directament la targeta de subscriptor a la taquilla**

**SORTEIG ACONSEGUEIX 2 ENTRADES GRATUÏTES**

**LA TRAVIATA**  
Gran Teatre del Liceu de Barcelona,  
dimecres 30 de desembre a les 20 h.

**Inscriu-t'hi a [www.clubdelsubscriptor.cat](http://www.clubdelsubscriptor.cat) o al 972 18 64 45**  
Tens temps fins al dia 21 de desembre. Molta sort!

**EL SILENCI D'HAMELIN**  
Farrés Brothers & Cia

Teatre L'Ateneu de Celrà,  
diumenge 20 de desembre a les 18 h

**OFERTA 2x1 LIMITADA**  
Preu de l'entrada: 9 euros

**Per reserves, cal trucar al 972 18 64 45**

**2x1 TOT L'ANY**

**MUSEU HISTÒRIA MEDIEVAL DE LA CÚRIA-PRESÓ & XIV**  
Castell d'Empúries

**MUSEU D'HISTÒRIA MEDIEVAL DE LA CÚRIA-PRESÓ, S. XIV**  
Departament de Patrimoni Històric i Museus  
Plaça Jaume I, 1, Edifici Cúria, de Castell d'Empúries

La visita inclou audioguia  
Preu de l'entrada: 2,5 €

**Cal presentar directament la targeta de subscriptor a la taquilla**

**5 ENTRADES ANUALS MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA**  
Palau Nacional, Parc de Montjuïc de Barcelona

De dimarts a dissabte,  
de 10 del matí a 5 de la tarda  
Diumenges i festius,  
de 10 a 2/4 de 3 de la tarda

Dilluns tancat tret dels festius.  
Tancaments anuals: 1 de gener, 1 de maig i 25 de desembre.  
El primer diumenge de mes és gratuït per a tothom

**Per a reserves, cal trucar al 972 18 64 45**

**OFERTA 2x1**

**TERRACOTTA MUSEU DE CERÀMICA DE LA BISBAL**  
C. Sis d'Octubre, 99 de la Bisbal d'Empordà

**OFERTA 2x1 LIMITADA**  
Preu de l'entrada: 4 €

**Cal presentar directament la targeta de subscriptor a la taquilla**

**PACK RELAX PIRINEU OSCA**  
ESCAPADA ★★★★★ A L'HOTEL PALACIO DEL OBISPO

Plaza Coreche, 2 de Graus (Osca)

El paquet inclou:  
3 nits d'allotjament + esmorzar + 1 h SPA privat per a 2 pers. + visita celler Tast de vi per a 2 pers. + 1 dinar de tapes per a 2 pers. a la cafeteria restaurant Casa del Baró

De diumenge a dijous (subjecte a disponibilitat)

**OFERTA LIMITADA**  
Preu: 229 euros per 2 persones

**Per a reserves, cal trucar al telèfon 974 545 900.**  
**Cal identificar-se com a subscriptor d'El Punt Avui en el moment de fer la reserva i presentar la targeta**

El Punt Avui no es fa responsable dels productes i serveis de tercers, responsabilitat que assumeixen íntegrament les empreses col·laboradores

Atenció al client **972 18 64 80** i també a [atencioclient@elpuntavui.cat](mailto:atencioclient@elpuntavui.cat)