

Si pens és perquè visc

# Partits polítics hi ha que en ells en fan màrtirs, cegats de mentides

Cada dia veim -per pa i per sal- en molts de dominis d'empreses, bàndols, afers d'alta societat, però de manera més corrosiva en partits polítics i de governs, que tenen els seus màrtirs, a hores d'ara, tancats dins la presó o en llista d'espera, o senyalats com sospitosos. Això és vergonyós!

Ara bé, tots, tots, tots aquests màrtirs estan enverinats i ofuscats per mentides cregudes veres i disfressades de veritat. Aquests màrtirs -molts d'ells de bressol principesc, o fermats a cadires governamentals, en el Senat, en el Parlament, a un Gabinet, o en un Ajuntament- no poden donar i entregar la seva vida pacífica a un martiri sagnant sols per una ideologia, per motius heroics i de gesta, sinó, intransigents, per causes policromades de colorants il·limitats de poders, de riquesa, de comerços inventats com sepulcres per enterrar-hi tota classe de podridura i depravació. Se tiren, -millor dit-, els arrosseguen cap a un martiri no voluntari (mai per ells no concebut), per major glòria d'una victòria cap a un regne, "immoral", que els dura dos dies. Se sacrifiquen, idolatrant déus falsos, amb promeses d'un cel que els porta a un infern.

La única concausa digna per entregar-se a un martiri d'un oferiment voluntari a una entrega de servei a un país, a una comunitat, a un poble seria endreçar-se per conquerir el benestar del bon conviure en les famílies



pobres; en els indisposats, dependents i vellets; en els hospitals; en la cultura científica i lingüística; en l'ètica; en la justícia; en la igualtat dels ciutadans; en el progrés; en arreglar allò que el temps ho ha espanyat...

És de caixó que governar tot un país, tota una Comunitat, tot un poble, és un martiri tortuós, perquè s'hi troba gent de tota classe, de tot color, bona, dolenta, humana-compassiva, inhumana-bèl·lica. Per això me pregunto: pot haver-hi en un govern, bons governants, governants intel·ligents?

Sí, i mil vegades sí. L'home, que estima, s'entrega per servir, i no se n'aprofita d'aquells que l'han elegit; dóna vida a la veritat, dient-los la veritat; inhumanitza la mentida que avalota la ciutadania. Mai no he comprés que persones que en "mítings", durant setmanes, s'ofereixen voluntàriament prometent al poble "el oro y el moro", allò primer que fan en arribar a la cadira és augmentar-se el sou mensual i anyal, la pensió vitalícia i multiplicar-se les dietes i despeses fictícies.

Ha arribat l'hora d'aturar-nos a pensar i revisar els camins a prendre. Examinem en què consisteix la democràcia? D'on ens ve tanta desproporció entre rics i pobres, entre

empresa i obrers, entre governants i governats? A què vénen per als governants tants privilegis, excepcions, prerrogatives, aforaments? "Aforat" vol dir "ser més estimat que els altres". Vaja enganyosa igualtat que practica la nostra democràcia quan significa que és el poble qui mana i que tots som iguals!

Al poble, ara, tot se li dóna fet, el poble és conduït i controlat en les coses més menudes i casolanes, amb impostos que de no complir-los el càstig és funest. Els governants no saben que, essent el poble lliure, demostrarà més els seus valors.

## Visquem una esperança

Amb tants de "màrtirs" que els obliguem a declarar l'autenticitat de moltíssims fets de corrupció, i ho hauran de confessar, o per la força, o perquè no tenen altre remei, o perquè ja no poden sofrir més el suplici del seu martiri, visquem una esperança que ens donarà forces perquè poguem confiar amb nosaltres mateixos. Oblidem tanta mentida, vestida de pell de veritat.

Pens i crec que confiar amb aquells que amb fets i paraules ens han fet desconfiar d'ells, ha de passar a una història oblidada i, al mateix temps, mestra de la vida.

No deixem que els governs fabriquin com han de ser els pobles, trepitjant la seva autonomia i llibertat. Els governs sols han de despertar el poble quan està adormit i mans aplegades.

Responsabilitat dels governs és tenir el poble unit. El poble unit allarga la vida als seus habitants; actua en totes les forces que el fan gran; forma la consciència col·lectiva; afronta tots els

mals temps que la vida comporta; avança, respectant la llengua i costums tradicionals, de forma permanent i diu de generació en generació: "sigueu qui sou". Que bé se mou el poble unit en totes les aspiracions, progressos i avanços de la ciència i la tècnica. No fem dels infants una jugueta en les mans dels governs; deixem els infants jugar per ells mateixos i els professors ensenyar cultural i científicament. Mai no ho posem en mans de polítics que no en saben "ni me, ni perdiu". Ho dic havent estat jo professor des dels meus 22 anys fins complits els 69, i... aquest avís me surt de l'ànima.

Pens i crec que no són els governants que han de fer del poble una fàbrica-empresa en guany i benefici seu. Els governants no són "amos" del poble, són els criats del poble. Si com servents del poble s'habiliten, no tendran "màrtirs"; rebran l'abraç popular dins la història i el seu bon nom serà ben recordat. Premi, que crec i pens, val molt i la història grata fons i tot surt... Creem idò, bona memòria històrica del nostre temps que hem viscut i obrat.

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina

# Cuines alternatives (IV). Cuina ayurveda

Seguint amb la sèrie de cuines alternatives, avui ens endinsarem dins la cuina ayurveda de la ma de na Loli Mafé.

## - Bones tardes Loli, ens podries explicar en què consisteix l'ayurveda?

- La paraula "ayurveda" és un terme originari del Sanscrit, una llengua clàssica de l'Índia usada actualment com a llengua litúrgica a l'Hinduisme i el Budisme.

Ayurveda està compost alhora de dues paraules: "ayur" que significa vida, i "veda" que significa saviesa; doncs es podria dir que la saviesa de la vida és cuidar el nostre cos introduint una cuina més sana amb la meditació com a complement per a poder equilibrar el cos i la ment al mateix temps.

Això és part fonamental de la vida, i la cuina ayurveda ens proporciona una combinació d'aliments vegetarians que es poden cuinar d'una manera diferent per treure el màxim potencial dels nutrients i així poder crear un equilibri dins el cos. Quan el cos està equilibrat amb la ment, les nostres neurones fan que les cèl·lules puguin realitzar les seves principals connexions i poder treure el màxim rendiment de les transformacions químiques que es produeixen dins el cos. Quan el cos està ben alimentat i equilibrat, el seu rendiment en tots els aspectes és millor.

Jo mateixa he estudiat la cuina ayurvèdica i he fet una fusió entre la dieta mediterrània i la índia, ja que les dues utilitzen molts d'aliments similars i molt sans per el nostre cos.

Dins el cos es produeixen infinitat de reaccions i combinacions químiques que són ses que ens porten a un estat o altre de benestar o malestar, mal de panxa, mal de cap, o a una de les malalties més comuns a la nostre societat: l'estrès; aquest principalment provocat per la mala distribució del nostre temps conjuntat amb una mala alimentació.

## - Com és la filosofia ayurveda que apliques tu?

- Fent moltes proves he descobert que cuinant d'una manera especial i introduint els aliments adequats, fan que el nostre cos adopti una postura relaxada, equilibrant cos i ment.

Si sabem escoltar-nos, el nostre propi cos ens diu el que necessita i així no l'omplim dels "excessos" habituals de la nostra enfeïnada societat. En definitiva, si ens cuidam cos i ment la nostra vida millora.

## - Quins aliments recomanes introduir a la nostra dieta?

- Una bona combinació de fermentats, llegums, cereals, peix i esporàdicament carn, fan que el nostre cos pugui tenir la quantitat de nutrients necessaris per poder tenir una vida més sana. Ens hem de prendre el fet menjar amb seny, relaxats i escoltant el que el nostre cos ens diu.

Moltes gràcies Loli.

Algunes dades més sobre l'ayurveda



- L'ayurveda també entén que amb aquesta filosofia podem arribar a la curació d'algunes malalties. Les tècniques de curació es basen generalment amb l'ús de plantes i productes vegetals, com el nim (*Azadiracta indica*) i el shikakai (*Acacia concinna*), ambdues plantes molt conegudes en la cultura Hindú.

- L'ayurveda emfatitza la prevenció de malalties fent una vida sana. Una de les dites fonamentals de la medicina ayurvèdica és: "Dues terceres parts de la salut es fan amb una dieta sana".

- Els primers documents escrits sobre l'ayurveda daten d'uns 2000 anys abans de Crist a l'Índia. El prestigi d'aquests coneixements va perdurar al llarg dels segles i cap a l'any 800 (dC) es va fer la traducció a la llengua àrab. Mitjançant els àrabs moltes tècniques curatives ayurvèdiques varen arribar a Europa.

- Avui dia, Ayurveda és reconeguda mundialment per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), per l'Organització Europea de Medicines Complementàries (EHPA), pel Centre de Medicines Alternatives i Complementàries dels EUA (NCCAM) i per tots els governs del món com la primera medicina alternativa del món pel seu valor terapèutic i per ser el promotor de la salut interna i la bellesa externa de tot ésser humà.

Resumint, l'Ayurveda es basa en la creença que res és bo per a tothom i que alguna cosa sempre és bona per a algú. Aquesta creença neix de la comprensió que cada un de nosaltres és únic. En poques paraules, cada un de nosaltres és bioquímicament diferent: tenim diferents nivells d'hormones, enzims i neurotransmissors. Cada persona reacciona al món de maneres diferents. Si tots som diferents, per què pensar que ha d'existir un programa de nutrició ideal per a tots? Bona setmana a tots i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

parlemdecuina@hotmail.com  
www.cuinant.com



Juan A. Fernández