

OPINIÓ

Poemes d'amor i passió

Pere Martí i Bertran

Professor i escriptor



Un bon amic poeta, en Miquel Cartró, m'ha fet descobrir la poesia del seu bon amic Antoni M. Bonet (Carlet, País Valencià, 1961), potser perquè molts versos del seu darrer poemari, *Multiplicant grills* (Neopàtria, 2021), tenen força relació amb l'obra poètica d'en Miquel, si no en els aspectes formals, si en el contingut i en l'erotisme que el recorre. El volum està format per seixanta-un poemes molt diversos pel que fa a la forma i força unitaris quant al contingut. La diversitat formal dels poemes la trobem en la majoria d'aspectes: la llargada (el més curt té sis versos –p. 39–, mentre que el més llarg en té trenta –p. 49-50–); l'estructura estròfica (n'hi ha una bona colla d'una

sola estrofa, mentre d'altres en tenen dues, tres, quatre, cinc i fins i tot n'hi ha un de sis); el nombre de versos de les estrofes (n'hi ha que tenen un sol vers, normalment el que tanca el poema, al costat d'alguna que n'arriba a tenir tretze); la mètrica (hi trobem des de versos només de dues síl·labes, fins a un que en té vint-i-sis), de la qual destaquen alguns versos molt llargs, molt propers a la prosa poètica; la rima (hi predominen els versos lliures, tot i que hi ha algun poema més regular, com el titulat “Dentar-te el muscle” –p. 71–, format per cinc estrofes de dos versos d'art menor cadascuna que rimen xa, en assonant); etc. Abans de passar al contingut estricte, m'agradaria destacar que els poemes no tenen títol, sinó que els el dona el primer vers, que sempre és escrit en negreta. I encara que obre el volum un pròleg breu de

Pere Bessó (p. 9-19), en què fa referència gairebé a cada poema (llàstima que contingui tants errors, sobretot tipogràfics).

Pel que fa al contingut, com he apuntat, els poemes tenen un fons clarament eròtic. Es tracta d'un erotisme vital, exultant, compartit, lluminós, sensual..., que poua de totes les tradicions eròtiques, com per exemple la trobadoresca, en què la nit té un paper tan important (aquí només ens hem de fixar, per exemple, en el títol del llibre, que amb lleugeres variants va apareixent al llarg del poemari), però sobretot de les nacionals. És per això que hi trobem, sempre d'una manera implícita, Ausiàs March, Estellés, Salvat-Papasseit, Gabriel Ferrer... També hi té un bon paper el mar, com a la poesia d'en Miquel Cartró, un mar que va lligat al vitalisme mediterrani (no és pas perquè sí que el

Hi trobem, sempre d'una manera implícita, Ausiàs March, Estellés, Salvat-Papasseit, Gabriel Ferrer...



mar sigui present al primer i al darrer poema, entre altres). També l'hi tenen les metàfores, les imatges i les comparacions, d'allò més riques i originals. Us

en voldria deixar tastar alguns versos, però la manca d'espai m'ho impedeix. Llegiu-lo, degusteu-lo, que no us en pene-direu.

En positiu

Menjar per viure

Montse Milian

Coach de vida i comunicació



La població japonesa d'Ogimi (Okinawa) hi ha l'índex de persones centenàries més alt del món. Héctor García i Francesc Miralles en van intentar esbrinar el perquè i ho van explicar a *Ikigai. Els secrets del Japó per a una vida llarga i feliç*, un llibre molt interessant.

Van trobar la resposta en l'estil de vida dels seus habitants i una de les claus fa referència als hàbits alimentaris. La seva dieta, que ha estat analitzada de fa temps i que ha generat més de 700 articles científics, es pot resumir així:

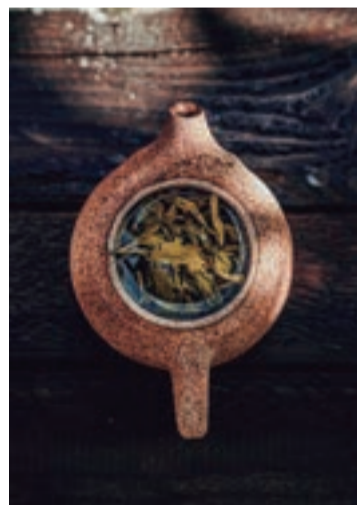
- Molta varietat d'aliments

(verdures, llegums, algues, peix), amb predomini dels d'origen vegetal.

- Cinc racions diàries de fruita i/o verdura que inclouen, almenys, set tipus de producte.
- Els cereals en són la base.
- Mengem una tercera part de sucre, i la meitat de sal, del que s'ingereix a la resta del país.
- Baix consum calòric.

Això darrer és possible gràcies al *hara hachi bu*, un dels refranys més populars d'Okinawa, que es pot traduir, més o menys, per “la panxa al vuitanta per cent”; això és, no atipar-se i deixar de menjar quan ni tenim gana ni estem tips. Afartar-se obliga el cos a desgastar-se amb una digestió llarga, que accelera l'oxidació de les cèl·lules. La moderació allarga la vida.

Com també ho fa la ingesta d'aliments antioxidants. En concret, aquests són els quinze de la dieta d'Okinawa: tofu, miso, bonítol, pastanagues, goia (una verdura amar-



ga), kombu i nori (unes algues), col, ceba, brots de soja, hetxima (una mena de cogombre), mongetes de soja, moniato, pebrots i te sanpintxa (una barreja de te verd i flors de gessamí).

Catalunya segueix de prop el Japó pel que fa a esperança de vida, gràcies al clima i la dieta mediterrània, que ens permet gaudir d'aliments saludables com verdures, peix blau, fruita, baies, fruits secs, cereals i oli d'oliva. Fins i tot el vi negre, amb moderació, esdevé un bon vasodilatador i antioxidant.

Comptat i debatut, es tracta de decidir si mengem per viure o si vivim per menjar.

I tu com ho portes?

Descentralitzeu

Félix Bello López

President del PP a Valls



Motius i circumstàncies pels quals una persona de fora pot venir a Valls: 1, 2, 3, respongui una altra vegada:

Oci nocturn, barri antic, palau de congressos i exposicions, universitat, atenció hospitalària, turisme, arquitectura representativa, fires i esdeveniments, parcs d'atraccions, treball, habitatge, comerç, restauració singular, oci nocturn...

Si això fos el mític programa de televisió s'acabarien les respostes per haver repetit “oci nocturn”.

En fi, no és que vulgui ressaltar les mancances de Valls, només estic fent una relació d'elements. En altres

articles el vaig anomenar: Estructures.

Durant anys i des de sempre Valls ha estat el Pati, la Cort i la plaça del Blat. Després Avenir, Vallvera, passeig de l'Estació. Més tard, el Fornàs i el Vilar.

I les Comarques? I Santa Magdalena? I Mas Clariana? Estan apartats. És el que solen dir els que no saben dir una altra cosa. Però apartats de què? Del Pati i la Cort.

Hem de pensar que Valls és capital de comarca i que el nostre àmbit d'influència seria no només la nostra comarca, sinó també la Conca de Barberà. És a dir, un total de 65.000 habitants. Evidentment, si no tenim les estructures relacionades a l'inici d'aquest article, aquests 65.000 habitants se'n van a Reus, Tarragona, Salou...

Sí. Si reciclar és l'eix vertebrador del nostre programa, la descentralització de l'esport serà un dels efectes trucada. Potenciar i descentralitzar l'esport ha de ser el cavall de batalla polític de Valls per als propers 30 anys.

Quina és la dieta de les persones més longeves de la Terra?