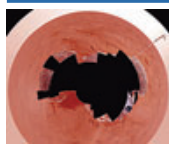




La Xina garanteix la seguretat

La policia registra els cotxes i autobusos arribats a Pequín des de Xinjiang arran de l'atemptat que va costar la vida a 16 policies. ►► INTERNACIONAL 8



L'aigua de Mart està contaminada

La NASA sospita que la presència de perclorat redueix les possibilitats que el planeta sigui habitable en el futur.

►► SOCIETAT 19

Els aliments que han pujat més

VARIACIÓ ANUAL

Llimones
+64,21%

Oil de gira-sol
+47,12%

Farina de blat
+31,30%

►► ECONOMIA 28



Els óssos arriben a la serra del Cadí

Una femella, d'origen eslovè, i els seus dos cadells de dos anys han estat vistos a la zona nord del massís.

►► CATALUNYA 21

La sort

ONCE > 5 AGOST
52.339

BONOLOTO > 5 AGOST
6 - 13 - 17 - 26 - 34 - 37
C: 3 R: 1

TRIO > 5 AGOST
893

SUPER 10 > 5 AGOST
02 - 05 - 09 - 10 - 12 - 13
19 - 30 - 31 - 32 - 33 - 36
45 - 47 - 52 - 59 - 62 - 63
66 - 67

D: 62
►► PÀGINA 45

el Periódico

www.elperiodico.cat

Ediciones Primera Plana SA. Tel: 93 265 53 53. Subscripcions: 902 45 45 14. Atenció al lector: 902 100 575. Ediciones Primera Plana es reserva tots els drets sobre els continguts d'EL PERIÓDICO, els suplementos i qualsevol producte de venda conjunta, sense que es puguin reproduir ni transmetre a altres mitjans de comunicació, totalment o parcialment, sense prèvia autorització escrita. Difusió controlada per l'ODJ. Any XXXI. Número 10.596. D.L.: B 36.861 - 1978

ISSN 1578-746X

L'entrevista

Montse Barderi **Esriptora.** Publica el llibre 'Perdre per guanyar' (Ara llibres/Grijalbo), en què afirma que les persones obesas solen ser gent amb molta vitalitat que canalitzen malament l'energia.

«Vaig perdre 30 quilos, però el físic no importa»

GASPAR HERNÁNDEZ



—**Què li recomana a un lector que es vulgui aprimar?**

—Abans que res, li diria que el fet de tenir un problema de sobrepès és un indicador que hi ha alguna cosa a la seva vida que no va bé. Les persones amb sobrepès solen tenir molta vitalitat, una gran set de vida, però han canalitzat malament aquesta energia i l'han desviat cap a actituds perniciososes cap a si mateixes. La ingesta exagerada d'aliments, el tabaquisme, les relacions afectives insanes... Aquestes eren les meves addiccions. El gran potencial que tens i porta en una direcció equivocada.

—**Què es pot fer?**

—Abans de sortir a buscar un tractament, s'haurien de plantejar la vida: què poden fer perquè els agradi més. I crear l'entorn perquè això passi. El segon pas ja té més a veure amb la força de voluntat.

—**I no centrar-se en els resultats.**

—Exacte. S'ha de crear una vida que et funcioni en el dia a dia, amb independència dels resultats que et doni. En una vida que funciona, passen coses.

—**Però vostè va anar a veure el dietista...**

—Sí, he anat a milers de dietistes. He provat tota mena de tècniques, i cap em va anar bé.

—**Per què?**

—Perquè jo no estava preparada, no havia fet el procés des de dins. La vida és, sobretot, realitzar una sèrie d'activitats que t'agradi. És més un fer que un descobrir. I, a la vida, és necessària tenir una dimensió social i ètica.

—**Tot això ho ha après d'Aristòtil.**

—Sí. Ell deia que el caràcter es forja realitzant actes de la mateixa naturalesa fins que es converteixen en hàbits. Tens llibertat. Pots escollir com vols ser. Si avui et proposes no irritar-te per qualsevol cosa, i ho vas repetint, a la llarga seràs una persona més calmada.

—**¿I com va aconseguir perdre 30 quilos?**

—Seguint el meu propi itinerari. Els mètodes no funcionen si tu no estàs preparat per rebre'ls. S'ha de fer un treball previ, aconseguir un determinat estat personal, espiritual, i al meu llibre n'ofereixo les pautes. Les coses succeeixen quan prepares una llar perquè hi passin. No es tracta d'anar corrent amb l'últim artefacte per aprimar-te, sinó condicionar la teva vida, casa teva, el teu cos: preparar-te per portar el règim amb més constància. És com un entrenament abans d'un partit.

—**Parla com si el canvi físic fos el menys important...**

—És que realment ho és. Em vaig aprimar 30 quilos, però el canvi físic no és tan important. De fet, l'aprimament és el que menys importa. Si en el teu interior produeixes un canvi, en el teu exterior tenen lloc una sèrie de coses. Si t'has treballat a tu mateixa per voler viure sense conflicte el fet de fumar, ho abandones d'una forma automàti-

Fora addiccions

Montse Barderi (Sabadell, 1969) ha estudiat Filosofia, Periodisme i Filologia. Acaba de publicar 'Perdre per guanyar' (Ara llibres/Grijalbo), un llibre de qualitat literària que és més que un manual d'autoajuda. Hi explica que era obsessiva amb les relacions i addicta al tabac i al menjar, fins que va arribar a la conclusió que el malestar no és fruit de les addiccions, sinó tot al contrari: les addiccions són fruit del malestar. És una dona de mirada intel·ligent. Els seus gestos suggereixen amor per la vida.

ca. Es tracta d'acostumar-te a ser d'una determinada manera per no permetre, ni a tu ni als altres, fer-te mal.

—**¿Ara, el seu jo extern coincideix amb el seu jo real?**

—Abans hi havia un desajust. Però si la teva vida respira conformitat, això s'acaba notant en el cos.

—**No obstant, hi ha persones amb una vida dissipada que tenen un cos fantàstic. I hi ha persones sa-**

nes que tenen massa tendència a engreixar-se.

—No podem generalitzar. Jo patia obesitat mòrbida. Els metges em van dir que era impossible que m'aprimés. Em van aconsellar que m'engreixés encara més, per poder sotmetre'm a una operació de reducció gàstrica. Hi ha una tendència a considerar l'obesitat com si fos una malaltia que requereix tractament farmacològic o quirúrgic. I això no és cert en tots els casos. He volgut escriure sobre el que no et dona un metge: la força interior. Cadascun la pot fer aflorar. A mi em van dir: «No pots aprimar-te i al mateix temps deixar de fumar». I he aconseguit aprimar-me 30 quilos i deixar de fumar. De vegades, els metges t'impulsen a ser passiu.

—**Els cuiners acostumen a estar grassonets.**

—Fantàstic, perquè tenen una personalitat d'acord amb el seu talent culinari. El problema és quan el metge li diu: «Si vostè no canvia, tindrà un atac al cor». Aquí és quan la seva forma de vida xoca amb la realitat. Madurar és dialogar amb la realitat. Quan no som lliures, hem de canviar radicalment.

—**¿Què vol dir?**

—Que has de ser radical amb tot el que et fa ser menys lliure, o que et posa en conflicte amb la persona que voldries ser. Nietzsche deia que som un bufó de la persona que volem ser. Em queden uns 16.000 dies de vida, si és que em moro sent vella. No deixaré res per més endavant. L'important és que el que fas en el teu tipus de vida t'agradi, tant si demà és el teu últim dia a la terra com si et queden 100 anys més. ■

Set x set

JULI CAPELLA



Xinxes d'estiu

El volant del cotxe cremant. Els diaris plens de banalitats. La tele acostant-se —una mica més encara— a la immundícia. Els mosquits que et piquen i els aparells antimosquits amb les seves recarregues que mai són compatibles. La poca traça dels cambres de temporada. Les glaçoneres del vi, amb quatre gels que es fonen de seguida. Els preus que s'inflen espontàniament. El sol que et crema la calba. Les ulleres de sol que vas perdent. La suor que et deixa la camisa mullada. El menjar que es passa de seguida. El bombardeig d'anuncis sobre exòtiques begudes refrescants, que sempre et donen més set. Les cues de les botigues que es fan més llargues i lentes. L'aire condicionat de l'autobús que sempre et va a parar al clatell. L'aire hipohuracanat dels túnels del metro. La congelació salvatge a les sales de cine.

També t'empia la trucada del client plasta apressant-te per a un servei el 15 d'agost amb la preguneta: «Teniu el despatx obert?». Els pesats dels Bermúdez amenaçant de venir a visitar-nos, i venint. Els amics amb el conegut «va, quedem un dia i ens veiem», que no acabes veient mai.

I a la platja, el nen que corre esquitxant sorra, i encara pitjor, la mare que el persegueix i l'acaba estovant. La vella del costat, que està entossudida a fer top-less. El de la ràdio amb Los Chichos a tota castanya i taral·leiant. El de «tinc coco gelat» bramant. El graciós que a la vora de l'aigua t'esquitxa tot cridant «vinga que està molt calenteta». Una temporada a l'infern, certament, però que perdorem perquè estem alliberats de la feina. És a dir, que anem d'un infern a l'altre, però ens encanta canviar d'escenari.