

ARA QUE HI PENSO!

| Paquita Sanvicén
@paquitasanvicen



José Montilla president

Dissabte va ser un dia feliç: La Casa d'Andalusia de Lleida va homenatjar el president Montilla nomenant-lo Andalus de l'Any 2018 i atorgant-li el Premi a la Concòrdia. Hi era aplaudint-lo de cor. Si algú es mereix el premi és ell. Li professo admiració, respecte i carinyo profunds. Porto amb orgull haver format part del seu govern de la Generalitat el període 2006-2010. Dissabte recordava aquells moments i la diferència amb els actuals. Enyoro l'acció transversal i dialogant que vam instituir com a línies de govern; els projectes pensats amb el cap, dissenyats, planificats i executats colze a colze

Enyoro l'estil i la calma i l'acció transversal d'aquell Govern català

amb els agents i sectors implicats. Enyoro l'estil i la calma que el president donava al càrrec i la institució. Extremadament rigorós i educat, amb una inesgotable capacitat d'escolta i de diàleg, amb un projecte profundament catalanista per a un país plural que volia unit i cohesionat. Porta sempre Catalunya al cor i al cap, i amb orgull ser un català d'origen andalusí, d'Iznájar. Després d'aquella legislatura hi ha hagut de tot menys calma. La política feta amb minúscules ha partit el país en blocs irreconciliables i aquell esperit de concòrdia s'ha desfet com un bolado. Vet ací.

DE CUA D'ULL



Rosa Peroy
@RPeroy

CARLA ZAPLANA | Nutricionista-dietista

“Amb una dieta vegana no et manca res si ho fas bé”

Carla Zaplana es va graduar en nutrició per la Universitat Ramon Llull. Nascuda a la Costa Brava, resideix des de fa 7 anys entre els Estats Units i Europa, des d'on comparteix amb el món la seva filosofia Menja Net. Es tracta d'una alimentació alcalina, que respecta la combinació dels aliments, "lliure de toxines i un estil de vida que ens aporta energia, bellesa, harmonia i salut". Ha publicat els llibres Zumos verdes, Superfoods i Bati-dos verdes. www.carlazaplana.com

Com es va endinsar en el món de l'alimentació saludable?

Després de graduar-me vaig anar a viure als EUA, seguint la meua parella. Sona bonic, oi? (riu). Després d'un temps de viure allà vaig comprovar que l'alimentació no m'anava be, vaig guanyar pes, em notava la estat d'ànim més baix.

I es va dedicar a ampliar coneixements.

No tenia permís de feina, encara, i vaig tenir la sort de poder estudiar, fer recerca i conèixer la medicina integrativa dels EUA. I saber d'on venien i com es conreaven els aliments. Llavors vaig adonar-me de la importància de portar una alimentació molt més neta, de la terra al plat, sense la utilització de

productes químics i pesticides.

Va canviar els seus hàbits alimentaris.

Sí, de mica en mica vaig anar consumint productes vegetals, eliminant carn, peix, ous, lactis i gluten, seguint una alimentació vegana o vegetariana, sí és que hem de posar-li una etiqueta.

I es va recuperar?



Sí. Vaig tornar a tenir la pell neta, vaig recuperar la figura i, sobretot, el meu estat d'ànim.

La pell és un reflex?

Totalment, no és només un tema d'estètica: és l'òrgan que ens avisa.

Amb dieta vegana o crudivegana l'alimentació és completa?

No et manca res si ho fas bé.

Aconsello el su-

plement de la vitamina B12, però també en té deficit la gent que menja carn. No tota la porta.

Els plans 'detox' són una moda passatgera?

Qui digui això que ho provi i comprovarà els beneficis. La recuperació de l'energia n'és la prova.

Què em recomanaria per dinar, avui?

Me la jugo! (riu) Elimina els lactis, el gluten i la carn vermella, i inclou vegetals i fruita, rics amb aigua.

“ Vivint als Estats Units vaig notar que m'inflava, tenia la pell més bruta i també un ànim més baix ”

DIMARTS 6 DE MARÇ DE 2018

La Mañana

Telèfon: 973 001 140

DIPÒSIT LEGAL: L-22/1971 | CONTROL DIFUSIÓ: OJD

La Picota



F. McDormand
Oscar a la millor actriu 2018

El gran moment dels Oscars se l'ha endut ella demanant a totes les dones nominades que s'aixequessin amb ella, per aixecar la veu contra el masclisme i reclamant igualtat.



Àngel Esteve
Guanyador Concurs Joves Cuiners

Ha estat el guanyador de la 29a edició dels premis Joves Cuiners Àngel Moncusí, un dels concursos de cuina més antics i valorats de Catalunya que enguany aplegà 12 participants.



Bàixar al-Àssad
President de Síria

Diu que la crisi humanitària a Síria és "una mentida ridícula" d'Occident i afirma que continuarà l'ofensiva militar a la zona rebel de Ghouta, on ahir van morir 14 civils més.

el Petardo

Fa una setmanes que en aquest mateix espai parlàvem que la porta giratòria d'accés als Jutjats de Lleida s'havia espallat perquè la pluja havia aixecat la moqueta i aquesta s'enganxava a la porta. Doncs bé, ara ja fa dies que això està solucionat, però els usuaris no acaben d'estar prou contents amb el mecanisme perquè, de tant en tant, quan s'és dins, s'atura la porta dos o tres segons abans de tornar a continuar girant. Qüestió de paciència.



La Mañana www.lamanyana.cat

Quatre propostes concretes per avançar de veritat cap a una societat que creiem, erròniament, que és igualitària

Aquest diumenge, reservi el seu exemplar

UOC

Universitat Oberta de Catalunya

LA UNIVERSITAT QUE ÉS COM TU

PLAÇA PÚBLICA