

—Parlem tu i jo—

La SALUT



Afectiva, sanitària, nutricional,
social i cultural

Selva endins

David Vila i Ros



Ikigai

Marc Méndez



Us presentem un nou quadern de la col·lecció **Parlem tu i jo**, un material pensat per promoure el diàleg i la conversa, i alhora reforçar l'aprenentatge de la llengua a través de la lectura. La publicació s'adreça tant a les persones que participen en el programa Voluntariat per la llengua o en clubs de lectura com a l'alumnat dels cursos de llengua catalana.

SELVA ENDINS
DAVID VILA I ROS
p. 3

IKIGAI
MARC MÉNDEZ
p. 6

DE QUÈ PARLEM?
PARLEM DELS HÀBITS QUE PODEN SER SALUDABLES, DE LES
DIFERENTS MANERES DE FER FRONT A LA MALALIA I COM LA
FELICITAT POT INFLUIR A TENIR UNA BONA SALUT
p. 10

LLEGIM... EN VEU ALTA?
p. 12

VOCABULARI I EXPRESSIONS
p. 14

David Vila i Ros

Selva endins



Capdavaner

Encara recordo el dia que hi vaig arribar. El poblat, al bell mig de la selva, semblava tret d'una altra època i vaig tenir la sensació de ser un d'aquells aventurers que no feia pas tant s'havien endinsat a les muntanyes buscant poblacions indígenes aïllades. Però no. Jo només era un enviat especial de la universitat, un d'aquells lingüistes bojos que un dia, empès pel romanticisme, havia decidit aprendre llengües sense nom de pobles sense nom. Sense nom, sí, però llengües i pobles, al capdavant. I aquell que jo visitava n'era un. Un dels més desconeguts, possiblement. Ningú no sabia com, però aquella gent havia evitat durant segles el contacte amb la civilització. Fins que els

primers exploradors hi van arribar, els uns carregats de bones intencions, els altres plens d'ambició, però tots, tots, responsables d'uns contagis per als quals aquell poble no estava preparat, uns contagis que van reduir-ne la població fins abocar la comunitat sencera a l'extinció total. O gairebé total. Perquè quedava ell, vell, cansat, però dempeus. El darrer del seu poble. El darrer parlant nadiu d'una llengua que m'havia captivat des del primer dia, una llengua que ja només parlàvem ell i jo.

—Si vols que t'expliqui tot el que sé —m'havia dit uns dies abans— haurem de tornar al poble.



La ciutat no estava feta per a ell. Sovint pensava que si se l'haguessin endut a un altre planeta no s'hi hauria sentit pas més estrany. I vaig acceptar la condició.

Un parell de setmanes després m'endinsava a la selva, i he de reconèixer que no em va ser fàcil fer-me pas entre la boscúria, perquè jo sóc home de lletres, avesat a aprendre les llengües des de la comoditat d'una aula. Ell, en canvi, i malgrat l'edat, trespava per aquelles muntanyes àgil com una gasela, mentre m'anava dient el nom de cada planta i de cada animal.

—No corris tant —li deia.

Però era debades. El seu coneixement em semblava il·limitat i jo l'únic que coneixia a fons eren les meves limitacions. Però allò s'ho valia. I després d'hores de caminar vam trobar, al bell mig d'una clariana, el poblat. O el que en quedava. Cabanes mig ensorrades, estris i utensilis per totes bandes i la tristesa en la seva mirada. I unes paraules que van començar a brollar dels seus llavis.

—Això que et contaré va passar fa molts i molts anys, quan tot era més tranquil, quan només els ocells recorrien el firmament i quan l'única fressa que omplia la nit era el cant intermitent d'alguna bèstia ferotge. Un jove caçador s'havia allunyat excessivament del poblat tot perseguint una presa quan, de sobte, va advertir uns perfils a l'horitzó. Amb cautela s'hi va anar acostant fins que, protegit per un bosc que coneixia d'allò més bé, va poder observar-los amb deteniment. Eren homes, però duïen el cos cobert de manera estrofolària, deixant només a la vista una cara i uns braços gairebé blancs. A la mà hi portaven unes armes estranyes i emetien uns sons sense sentit. Malgrat la curiositat que sentia, el jove caçador va entendre que havia de tornar de seguida al poblat per avisar els altres. I així ho va fer. El consell es va reunir i després de llargues hores van acordar que anirien a

rebre els nouvinguts. La trobada va ser cordial i després de la primera en van venir d'altres. Parlàvem d'una manera curiosa, sí, però de mica en mica vam aprendre a comunicar-nos-hi, i dia rere dia vam estrènyer una relació que ens va semblar beneficiosa per a tots plegats.

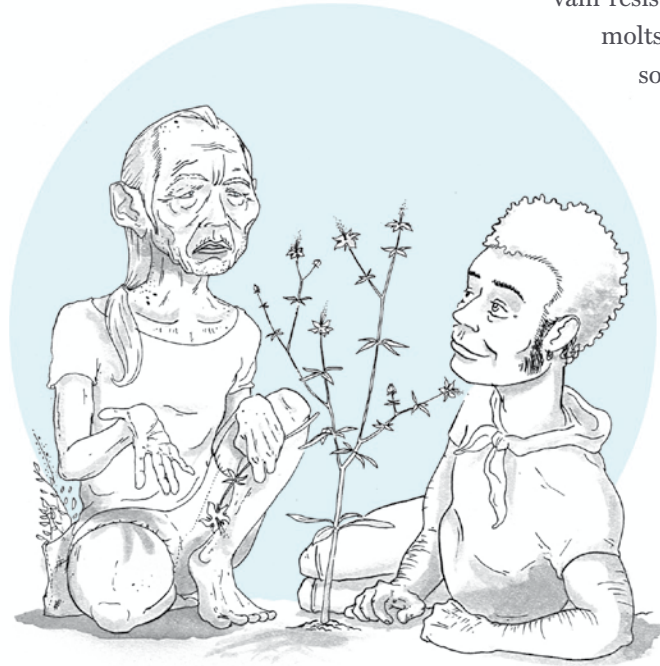
Cada cop érem menys i la situació de la comunitat es va fer insostenible. Alguns van voler abandonar el poblat i aventurar-se a anar a una ciutat de la qual no van tornar, absorbits per un món que ni els entenia ni ho volia fer. D'altres vam resistir, però els anys van passar i avui, molts i molts anys després, m'he quedat sol. Completament sol. Ja no queda ningú més, ja ningú no comprèn la nostra manera de veure el món i ningú, tret de tu, no entén les meves paraules. Sí, tu. Per què has volgut aprendre la nostra llengua? M'ho pregunto però no n'espero cap resposta. Vols que et conti tot el que sé, que et regali els mots amb què hem descrit tot allò que ens envolta, i així ho faré. Potser, d'aquesta manera, la memòria d'aquells que m'han precedit t'impregnarà i la nostra llengua continuarà ressonant entre aquestes muntanyes i aquests boscos.

Que així sigui, doncs.

Aleshores va reprendre el fil on l'havia deixat abans d'arribar al poblat i centenars de noms estranys van començar a omplir la meva llibreta mentre intentava, amb la càmera, copsar cada planta que em descrivia.

—Veus aquesta d'aquí? No te'n refiis, és perillosa. Ni d'aquesta tampoc. Aquesta sí que té propietats medicinals, mira. Pot servir per això i per allò. I aquesta, també, tot i que l'has de prendre amb mesura. Vine amb mi a la cabana i t'explicaré com preparar-les.

I així, de planta en planta, les hores van anar passant i va arribar el capvespre.

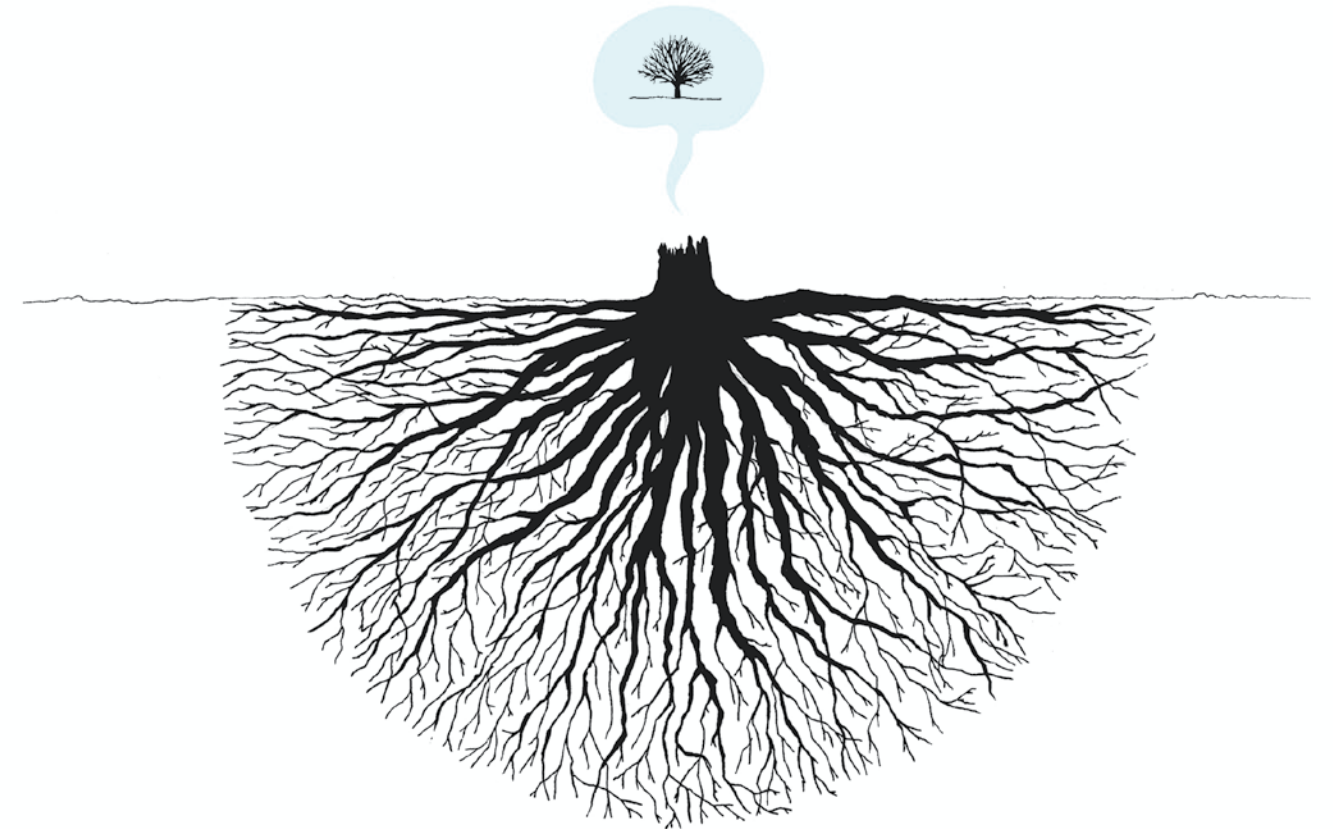


—Haurem de continuar demà —va dir-me.

I l'endemà d'aquell demà. I l'altre. Quan, finalment, al cap de tres dies vaig tornar a la civilització, vaig sentir-m'hi completament fora de lloc. Havia fet un viatge en el temps i havia après moltes més coses de les que hauria pogut imaginar-me. Em sentia, des de la meva insignificança, el dipositari d'un coneixement que s'esvaïa per l'avenç d'una civilització que no sabia escoltar.

Sí, m'agradaria poder-vos dir que la meva feina va ser possible gràcies al suport d'un govern sensible amb les realitats indígenes. O gràcies a l'interès d'una universitat compromesa amb la diversitat cultural i lingüística. Però no. Si vaig poder fer-ho va ser gràcies al finançament de la indústria farmacèutica. Van ser les grans transnacionals del sector les que, adonant-se dels coneixements que tenia aquell poble sobre les propietats remeieres i medicinals de les plantes autòctones, van decidir in-

vertir-hi cabassos de diners. Aprendre aquella llengua, preservar-la, era l'única manera de preservar també els coneixements que duia implícits. I jo, enamorat de la diversitat lingüística i preocupat per la constant desaparició de llengües arreu del planeta, m'hi vaig sumar. Possiblement ell, el darrer parlant, somiava que tot tingués un altre sentit, que darrere d'aquell interès hi hagués el desig de preservar tot un món. I jo em sentia un usurpador, la corretja de transmissió d'uns interessos purament econòmics. Fins que un vespre, havent lliurat tota la documentació que havia estat capaç de recollir, vaig entendre que, fet i fet, els coneixements d'aquell poble serien útils per a tota la humanitat i que els seus mots, desapareguts dels boscos i les fondalades del país, romandrien inalterats en llibres de medicina d'arreu. Sí, aquelles plantes remeieres aportarien salut al món gràcies a l'única llengua que les havia sabut descriure i així, en certa manera, el somni del vell indígena es faria realitat. | David Vila i Ros





生き甲斐
Ikigai

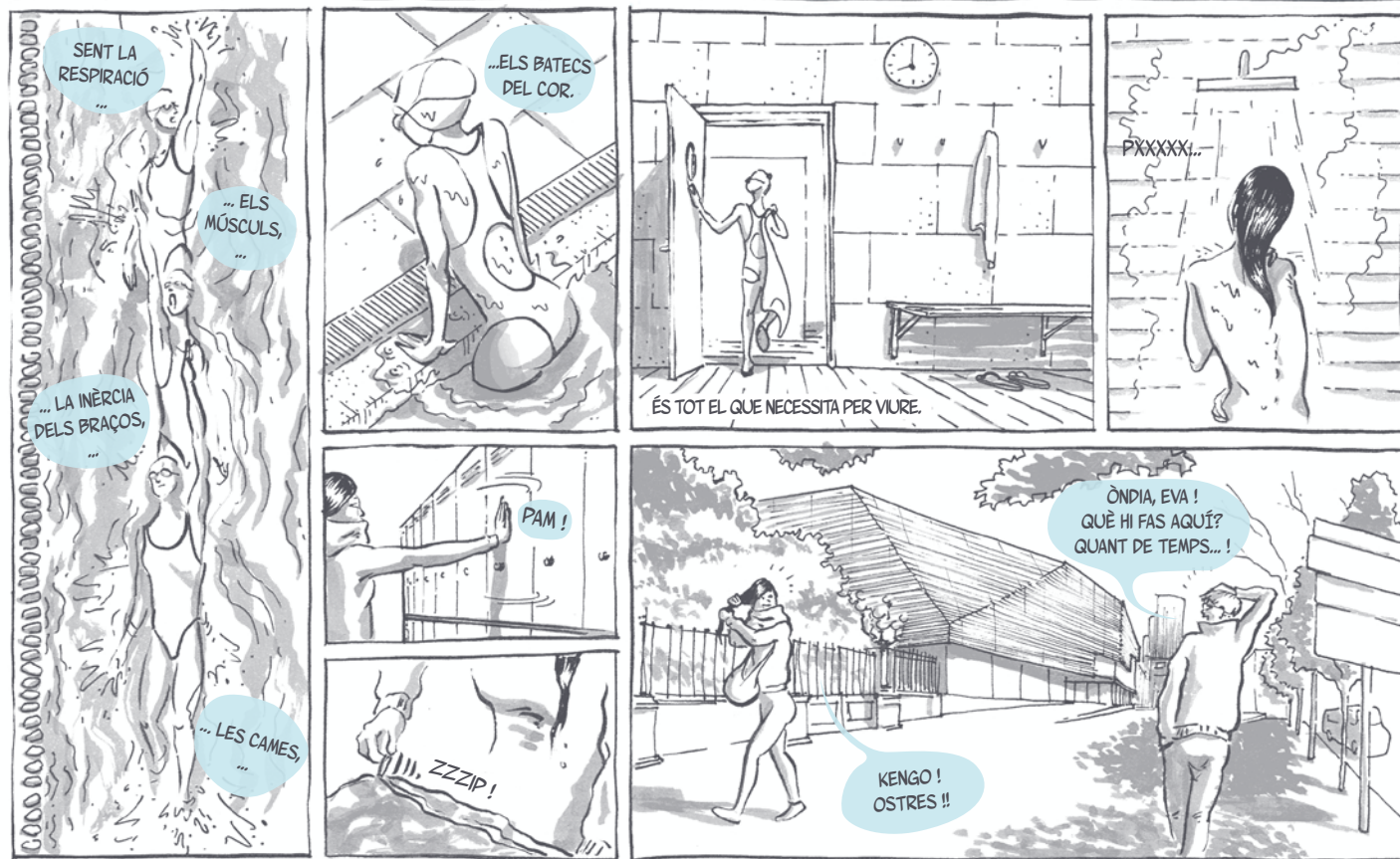
TOTS ELS DILLUNS, ELS DIMECRES I ELS DIVENDRES...

...FINS I TOT ALGUN DISSABTE, QUAN EL COS ES LLEVA AMB FORCES...

...SE SUBMERGEIX I EL TEMPS S'ATURA, DEIXA D'EXISTIR.



L'AIGUA L'ENVOLTA. ÉS TOTA MOVIMENT. ELS GESTOS DEL COS ES DEVENEN AUTOMÀTICS, NATURALS, COM SI NINGÚ ELS DIGUÉS EL QUE HAN DE FER. FLUEIX.



SENT LA RESPIRACIÓ...

...ELS BATECS DEL COR.

...ELS MÚSCULS...

...LA INÈRCIA DELS BRAÇOS...

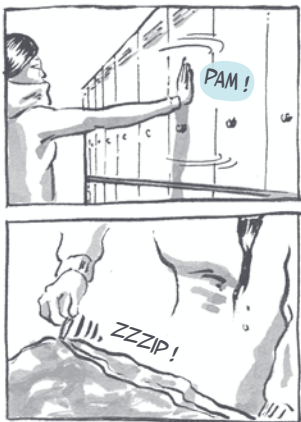
...LES CAMES...



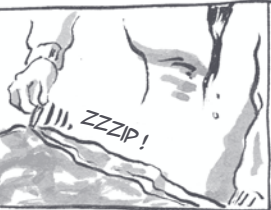
ÉS TOT EL QUE NECESSITA PER VIURE.



PXXXXX!



PAM!



ZZZIP!



ÒNDIA, EVA!
QUÈ HI FAS AQUÍ?
QUANT DE TEMPS...!

KENGO!
OSTRES!!



MARE MEVA, QUINA IL·LUSIÓ!

COM ESTÀS?
COM VA TOT?

DONCS LA VERITAT ÉS QUE ACABO DE BAIXAR DE L'AVIÓ COM QUI DIU. HE ESTAT UNA SETMANETA DE VISITA AL JAPÓ.

QUE BÉ! HAS ANAT A VEURE LA FAMÍLIA?

HUMMM... BÉ, HE ANAT A ACOMIADAR-ME DE L'ÀVIA. VA MORIR LA SETMANA PASSADA.

OSTRES TU, EM SAP MOLT GREU.



NO PATEIXIS. JA TENIA CENT DEU ANYS, ACABATS DE FER, I SI ET SÓC SINCER, NO HE VIST MAI NINGÚ AMB UNA VIDA TANT PLENA COM LA SEVA. ÉS BEN BÉ QUE TAL COM VA FER ELS ANYS VA DIR: "FINS QUÍ HEM ARRIBAT!"

CENT DEU ANYS! QUINA PASSADA! DE VIA ESTAR BEN ATROTINADA, LA POBRA...



ATROTINADA? NO, NO, TOT EL CONTRARI! L'ÀVIA VA VIURE PLENA D'ENERGIA FINS A L'ÚLTIM MOMENT.

QUINA ENVEJA! ARRIBAR A AQUESTA EDAT EN PLENA FORMA... JA HI FIRMO!

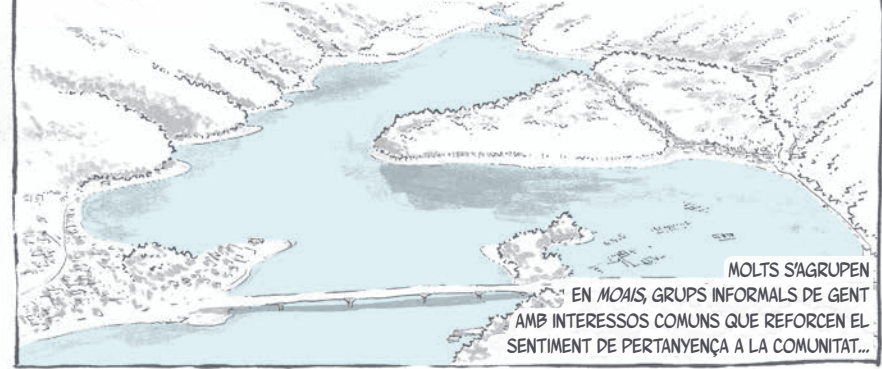
DONCS L'ÀVIA NO ERA PAS UNA EXCEPCIÓ! T'HE PARLAT MAI D'ÒGIMI, EL SEU POBLE? EN DIUEN EL LLOGARET DELS CENTENARIS.

ÒGIMI ÉS AL NORD D'OKINAWA, L'ILLA MÉS GRAN DE L'ARXIPÈLAG RYUKYU. EL SEU CLIMA SUBTROPICAL JA ÉS UN MOTIU MÉS QUE SUFICIENT PERQUÈ LA GENT VISQUI MOLTS ANYS.



UN TRET QUE COMPARTeixEN ELS LLOCS AMB L'ESPERANÇA DE VIDA MÉS LLARGA DEL MÓN, CONEGUTS COM A ZONES BLAVES.

EN AQUESTA ILLA HI HA MÉS GENT QUE ARRIBA ALS CENT ANYS QUE EN CAP ALTRE LLOC DEL PLANETA! COM QUE LA POBLACIÓ ESTÀ AÏLLADA I HI HA POCOS RECURSOS, ELS HABITANTS S'AJUDEN MÚTUAMENT.



MOLTS S'AGRUPEN EN MOAIS, GRUPS INFORMALS DE GENT AMB INTERESSOS COMUNS QUE REFORCEN EL SENTIMENT DE PERTANYENÇA A LA COMUNITAT...



...PAGUEN UNA QUOTA MENSUAL QUE ELS PERMET ASSISTIR A REUNIONS, SOPARS, PARTIDES DE GO, ... DE FET, A LA FESTA DELS CENT DEU ANYS DE L'ÀVIA HI VA ASSISTIR GAIREBÉ TOT EL POBLE. T'HO IMAGINES? ES VA CONVERTIR EN UNA DE LES CELEBRACIONS MÉS SONADES DE L'ANY!



A DIFERÈNCIA DELS NOSTRES TIBERIS, ALLÀ SE SERVEIXEN ELS ÀPATS EN PLATETS PETITS I AIXÒ FA QUE SIGUIN MÉS VARIATS, I S'EVITA MENJAR EN EXCÉS. AIXÍ S'EXPLICA L'ESTIL DE VIDA HARA HACHI BU, QUE PROMULGA DEIXAR DE MENJAR ABANS DE COMENÇAR A ESTAR TIPS.



L'ÀVIA ERA UNA DONA DE RUTINES IMPERTORBABLES. ES LLEVAVA CADA MATÍ A LES CINC.

MOLT ABANS QUE LA RESTA DEL POBLE...

...POSAVA LA TETERA AL FOC PER A PREPARAR-SE EL SEU TE VERD.

I MENTRE L'AIGUA S'ESCALFAVA FEIA ESTIRAMENTS DE TAITXÍ.



COM LA IMMENSA MAJORIA DE LA GENT D'OGIMI, L'ÀVIA TENIA UN HORT AL JARDÍ



ERA PART D'ELLA MATEIXA. PODIA PASSAR-S'HI HORES MIRANT CREIXER LES VERDURES.



EL SOL FET DE CUIDAR LES PLANTES JA ERA UN BON MOTIU PER CONTINUAR SOMRIENT.



RENOI, QUINA CONSTÀNCIA!

OI QUE SÍ? L'ÀVIA SEMPRE HO VA CUIDAR TOT MOLT: LA FAMÍLIA I ELS AMICS, L'ALIMENTACIÓ, EL FÍSIC...



PERÒ —COM ELLA SEMPRE EXPLICAVA—, SI UNA COSA LA VA DUR A VIURE TANTS ANYS, VA SER EL SEU IKIGAI



IKIGAI? QUÈ VOLS DIR?



L'IKIGAI FA REFERÈNCIA A LA RAÓ DE VIURE. ÉS ALLÒ QUE FA QUE ENS SENTIM SATISFETS I FELIÇOS AMB LA VIDA QUE TENIM, EL QUE ENS FA LLEVAR CADA MATÍ. ALLÒ QUE A CADASCÚ DE NOSALTRES LI DESPERTA UNA PASSIÓ INUSUAL I QUE FA QUE LA NOSTRA VIDA TINGUI SENTIT. I TROBAR-LO REQUEREIX UN TREBALL DE RECERCA INTERIOR, L'EXPLORACIÓ LLARGA I PROFUNDA D'UN MATEIX...

生き甲斐
"VIDA" "ARMADURA" / "BELL" "VALDRE LA PENA"



I L'IKIGAI DE L'ÀVIA EREN ELS HAIKUS.³ DE PETIT EM PASSAVA HORES EMBADALIT OBSERVANT COM N'ESCRIVIA. EREN MERAVELLOSOS. I SEMPRE ELS ACOMPANYAVA D'UN DIBUIX.



AIXÍ ÉS COM L'ÀVIA VA TROBAR UNA VIDA PLENA. PER AIXÒ VA VIURE EN PAU FINS A L'ÚLTIM DIA. I —CREU-ME— NO HI HA RES MÉS SATISFACTORI A LA VIDA.



QUINA HISTÒRIA... LA VERITAT ÉS QUE EM SEMBLA FASCINANT...



OI QUE SÍ? BÉ, DONCS, ARA QUE HEM DE MARXAR, COM L'IKIGAI DEL CATALÀ NO ÉS PAS GASTAR... CONVIDO JO!



CATALANA SÍ, PERÒ GARREPA... AIXÒ SÍ QUE NO!

EP AQUÍ! NI PARLAR-ME!

HA! HA! HA! PERDONA, EVA, FEIA BROMA!

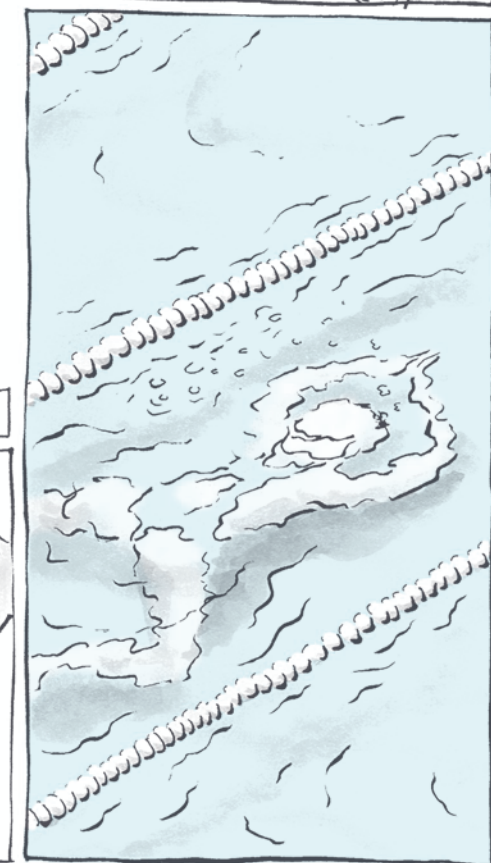
I, PER CERT...



QUIN ÉS EL TEU IKIGAI? QUÈ ET FA FLUIR COM SI S'ATURÉS EL TEMPS?



DONCS ARA QUE HO DIUS...



³ Els haikus són una forma d'expressió poètica d'origen japonès. Els tradicionals s'inspiren en l'observació de la natura i contenen alguna referència a l'estació de l'any en què s'escriuen.

De què parlem?



PARLEM DELS HÀBITS QUE PODEN SER SALUDABLES, DE LES DIFERENTS MANERES DE FER FRONT A LA MALALTIA I COM LA FELICITAT POT INFLUIR A TENIR UNA BONA SALUT

QUÈ ÉS PER A TU, LA SALUT?

Quan parlem de salut, a què ens referim? La resposta és molt àmplia, així com els aspectes que condicionen el fet d'estar sa o no. De fet, el 80 % dels factors que determinen la salut estan fora del sistema sanitari i es relacionen, entre d'altres, amb aspectes com ara les condicions de vida. L'alimentació, l'activitat física, l'estat emocional o la xarxa social de la persona influeixen directament o indirectament en la salut. Però també hi influeixen el fet de tenir feina o no tenir-ne, o les condicions de l'habitatge. Com és el teu estil de vida? Diries que tens uns hàbits saludables? Quines pautes segueixes? T'agradaria canviar algun hàbit i no saps com fer-ho? Tens dificultats per cuidar-te?

MALALTIA O SALUT

Segons informa la Generalitat, un euro invertit en prevenció de la malaltia i promoció de la salut equival a 50 euros en assistència sanitària. Tens la sensació que se t'escolta quan vas a un centre de salut? Quin paper tenen els professionals de la salut en la prevenció i la promoció de la salut? Penses que sovint ens ocupem més de la malaltia que de la salut?

Cadascú té una manera diferent de fer front a les malalties i als problemes de salut. Què et dona més seguretat, una medicina tradicional o una d'alternativa? T'agrada combinar-les? Depèn del tipus de malaltia? Tenim prou informació sobre els diferents tipus de tractaments, tradicionals i alternatius, i sobre els efectes que tenen sobre la salut?

http://

Canal Salut de la Generalitat

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici/>

Què hi ha a l'aire?

<http://lameva.barcelona.cat/querespines/ca>

La reforma horària

<https://www.youtube.com/watch?v=VIau3ZlmvDk&t=71s>

Ets el que menges

<http://www.etselquemenges.cat/>

La moda curvy

<http://www.elperiodico.cat/ca/noticias/societat/miratge-moda-curvy-5516110>

Envelliment actiu

<http://www.ub.edu/senesciencia/noticia/catalunya-lloc-referencia-en-envelliment-actiu/>

La salut, la crisi i les persones

<http://www.josepmariavia.com/la-felicitat-la-crisi-i-la-salut/>

Morir dignament

<http://www.elperiodico.cat/ca/noticias/societat/morir-minuts-657291>

Podeu accedir a les adreces per mitjà dels enllaços de la versió digital de la revista que trobareu a

<http://gencat.cat/llengua/parlemtuiu>



LES EMOCIONS I LA SALUT

La vida té períodes bons i dolents. La felicitat no es pot ni regalar ni treure i, malgrat que les circumstàncies importen, depèn en part de l'actitud d'un mateix i del suport de l'entorn més proper. Creus que la salut contribueix a la felicitat, i que la felicitat té efectes beneficiosos sobre la salut? Es pot ser feliç o estar content malgrat passar per circumstàncies complicades? Creus que l'actitud personal davant de l'adversitat té efectes sobre la nostra salut?

Les emocions tenen un paper molt important en totes les etapes de la vida. Sentir-se feliç i estimar-se, sentir-se estimat i acompanyat, etc. No obstant això, socialment sembla que no estigui ben vist manifestar determinades emocions obertament. Què en penses, del fet de mostrar les pròpies emocions? Creus que és fàcil trobar suport entre les persones de la comunitat quan es necessita? Què proposaries per millorar el suport entre les persones d'un mateix barri, edifici, comunitat, etc.?

▶ La salut emocional

<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/retrats/xevi-verdaguer-la-salut-emocional-/video/5607904/>

La infelicitat ens fa emmalaltir?

http://www.ara.cat/societat/felicitat-salut-tristesamalaltia_0_1485451646.html

Riure per millorar la qualitat de vida

http://www.ara.cat/premium/Riure-millorar-qualitat-vida_0_1404459574.html

Capítols de *Polseres vermelles*

<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/polseres-vermelles/>

Anècdotes d'infermeres

IBORRA, Elisabet G.
Barcelona: Ara Llibres, 2008

El món groc

ESPINOSA, Albert
Barcelona: Rosa dels Vents, 2012

HÀBITS SALUDABLES

L'activitat física moderada, com ara passejar, caminar, nedar o pujar escales, és positiva a qualsevol edat. A més de millorar la salut física, també millora l'humor i l'estat d'ànim general. Practiques algun tipus d'activitat física o esport de forma habitual?

L'alimentació també és uns dels pilars per a una vida saludable. Avui dia es té accés a molta informació sobre les propietats dels aliments, noves maneres de cuinar, etc. Com és la teva alimentació? Segueixes alguna dieta especial? Coneixes la dieta mediterrània? T'agrada cuinar? De qui en vas aprendre?

En la vida d'una persona hi ha dues etapes on la cura de la salut és especialment important: la infància i la vellesa. És convenient aprendre hàbits de vida saludables des de ben petits. La millor manera que els infants els aprenguin és compartir amb ells temps de qualitat i jugar-hi. Tens infants a prop? Jugueu junts? Llegiu plegats? Et fa por envellir? Saps què és l'envelliment actiu i saludable? Coneixes quines idees proposa l'envelliment actiu per tal de viure més i millor?

Mamaaaa!!!

GÓMEZ JIMÉNEZ, José Antonio; SÁNCHEZ, Jordi
Barcelona: Edicions 62, 2006 (El Galliner. L'Escorpi/Teatre)

Un home de paraula

MONSÓ, Imma
Barcelona: La Magrana, 2011

Seguirem vivint

PEDROSA, Elisabet
Barcelona: Ara Llibres, 2015

Quan la vida puja a la bàscula

SENPAU, Pilar
Barcelona: Pòrtic, 2011

Estrafolària, *adj.* Estranya, en el sentit de ridícula.

Aïllades, *adj.* Que no mantenen cap contacte amb altres poblacions.



Trescar, *verb.* Caminar amb ganes i de pressa.

Empès, *adj.* Impulsat, en el sentit de la motivació.

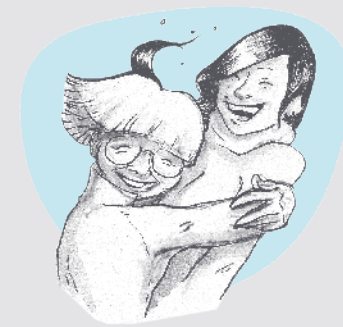
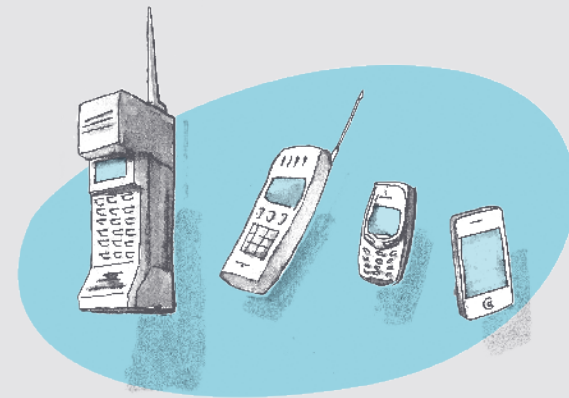
Fressa, *nom.f.* Soroll.

Avesat, *adj.* Acostumat.

Debades, *adv.* En va, de forma inútil.

Avenç, *nom m.* Progrés.

Vocabulari i expressions



Estrènyer, *verb.* Fer alguna cosa més estreta; en el text, fer la relació més amigable.

Boscúria, *nom.f.* Bosc gran i dens.

Mots, *nom m.* Paraules.

Brollar, *verb.* Sortir de la boca, amb força.

Esvair-se, *verb.* En el text, que es desfeia, que es dissipava.

Remeieres, *adj.* Que curen.

Dempeus, *adv.* Que s'aguanta sobre els dos peus, dit també en sentit de fortalesa.

Refiar-se, *verb.* Confiar.

Endinsar-se, *verb.* Ficar-se endins.



Clariana, *nom.f.* Un espai sense arbres dins del bosc.

Abocar, *verb.* Contribuir que passi, que ocorri.

Copsar, *verb.* En el text, atrapar la imatge.

Capvespre, *nom m.* Moment de la tarda en què el sol ja s'ha amagat.

8

© Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura. Direcció General de Política Lingüística
<http://gencat.cat/llengua>

Il·lustracions i historieta gràfica *Marc Méndez*

Narració *David Vila i Ros*

Activitats didàctiques *Montserrat Torres*

Disseny *Carol van Waart*

DL B 16016-2017



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons. Es permet la còpia, la distribució i la comunicació pública de l'obra sempre que se'n citi la font. No es permet fer-ne un ús comercial ni generar-ne obres derivades.

—Parlem tu i jo—

VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA 

www.vxl.cat