

Núm. 130

LLOBREGÓS

informatiu

ABRIL 2025



CONSELL DE REDACCIÓ

Antònia Balagué, Maria Garganté, Jordi Llauredó, Maria Morros, Toni Padullés, Silvia Peribáñez, Neus Soler, Ramon Torné, Adrià Torres, Josep Verdés, Daniel Vidal, Rosa Vila.
Coordina: Fermí Manteca

COL-LABORADORS HABITUALS

Gerard Albà, Núria Bagà, Roger Besora, Anna Cantacorps, Adrià Castellà, Montse Miquel, Antoni Montroig, Vanesa Pérez, Toni Pinós, Jordi Prat, Josep M. Rius, Sergi Torrecasana, Jordi Vilagut, Josep A. Vilalta.

COL-LABOREN EN AQUEST NÚMERO

Consol Closa, Canòlich Fàbrega, Carles Llongueras, Núria Miquel, Dolors Simon, Xavier Sunyer, Pere Torreguitart, Gerard Vila, Jordi Vila

DISSENY I MAQUETACIÓ

Bocamoll Studio

Joan Sala Miramunt
Pau Llonch Porta
bocamollstudio@gmail.com
T. 664549131

SUBSCRIPCIONS I PUBLICITAT

Ramon Torné - T. 973 473 265

IMPRESSIÓ

Impremta Barnola (Guissona)

Tiratge: 600 exemplars

Dipòsit legal: L 798-2003

Subscripció anual: 16,00 Euros

A l'estranger: Consultar preus

Número solt: 3,00 Euros

EDITA

Associació del Patrimoni Artístic i Cultural de Torà (ÀPACT)
c/ Baix, 8
25750 TORÀ
T. 649 352 877
apact@apactora.org



EDITORIAL

Sabies que al castell de Castelfollit s'han trobat vestigis del segle IV? Sabies que un investigador de Torà treballa a la NASA? Sabies que hi ha una sardana que porta per títol "Riubregós"? Sabies que a Sanaüja han descobert una antiga coberta de l'església? Sabies que ser agraït és important per al propi benestar emocional? Tot això i molt més ho trobaràs en aquesta edició de la revista. Al LLOBREGÓS no solament es donen notícies de les moltes activitats que es fan en cada un dels pobles, sinó que descobrim valors de la nostra història i del nostre patrimoni. Posar en valor i donar a conèixer la riquesa cultural i humana també és una de les prioritats de la nostra publicació.

Això és possible gràcies a tots: als voluntaris que hi ofereixen una part del seu temps i els seus coneixements, als anunciants que recolzen i estimen la revista com a pròpia, als subscriptors i lectors que amb fidelitat en són els destinataris.

Sabies que als mots encreuats de la pàgina 54 podries sortir tu o la teva botiga o el teu poble? Mira-ho perquè potser ho trobaràs. Ja ho veus, és una revista propera que ens apropa a la nostra realitat.

Bona lectura!

MEMBRE DE:

 **ACPC**
Associació Catalana
de la Premsa Comarcal

AMB EL SUPORT DE:


Diputació de Lleida
La força dels municipis


**INSTITUT
ESTUDIS
ILERDENCs**

 Generalitat de Catalunya
**Departament
de la Presidència**

Número 130 - Abril - Maig 2025
Revista bimestral d'informació i opinió.

LLOBREGÓS INFORMATIU no es fa responsable ni subscriu necessàriament les opinions expressades pels autors dels articles publicats.
Aquest número està imprès en paper ecològic, elaborat sense clor.

www.llobregos.info
info@llobregos.info

COBERTA

**“SANTIFICAR “LA FESTA:
MÉS QUE UN MANAMENT.**

La festa com a “temps excepcional” és una necessitat humana, no tan sols perquè sigui un parèntesi de repòs en la vida laboral –contemplat a l'article vintiquatrè de la Declaració Universal dels Drets Humans–, sinó perquè també va molt lligada a les nostres expectatives de felicitat: la festa sempre és allò que “ha de venir” i que ens obre la porta al que és literalment “extra-ordinari”.

És per això que no és pas qualsevol dia, que realment “fem festa”, sinó que aquesta ve marcada en unes dates especials al calendari, on es donen la mà les celebracions religioses amb els cicles agrícoles. El Carnaval o Carnestoltes, doncs, tanca el cicle de les festes d'hivern, que comencen amb l'Advent i segueixen, després del cicle de Nadal, amb Sant Antoni. El cas és, però, que a Torà tenen tantes ganes de Carnaval, que “l'avencen” una setmana i tot, respecte les altres celebracions d'arreu i ho fan amb l'especificitat de la denominació pròpia de “El Brut i la Bruta”, com a personatges antagonistes de l'ordre i la correcció, el que els converteix en perfectament “carnavalescs”.

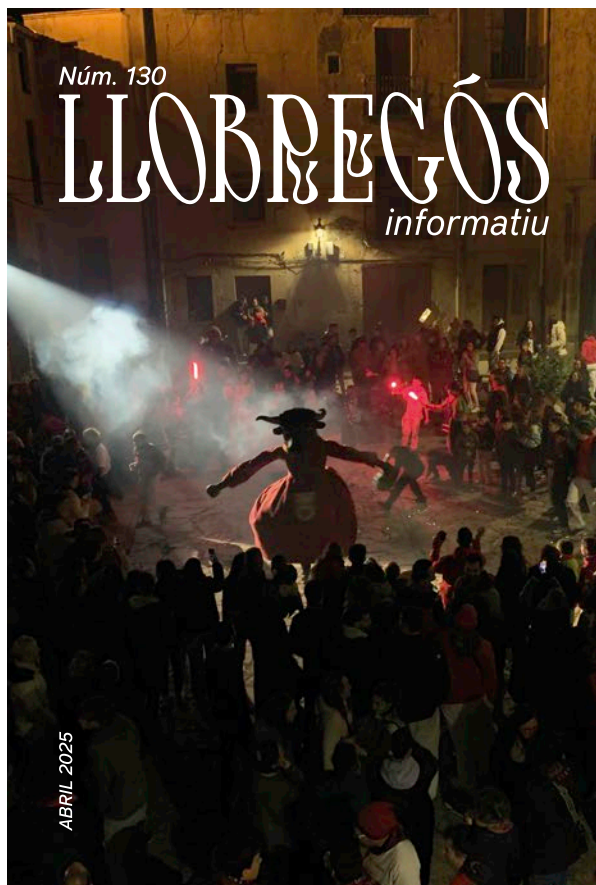
I és que Carnaval ve etimològicament de “carne levare” –eliminar la carn– del llatí o “carnes tollendas”, que tindria el mateix significat. És el moment d'aprofitar, amb la praxi de l'excés i la transgressió, els dies anteriors a l'inici de la Quaresma –marcat simbòlicament per l'anomenat “Dimecres de cendra”– i també d'acumular provisions per acabar de passar l'hivern –d'aquí els “ranxos”, com els d'altres poblacions prou properes com Ponts.

L'essència del carnaval rau en l'oportunitat ancestral de subvertir l'ordre establert, de “disfressar-se” en el sentit originari de despistar o no deixar rastre; poder ser algú altre, ni que sigui per un temps limitat. En relació a aquesta subversió de l'ordre, no oblidem que en les proximitats del Carnaval hi tenim la festa de Santa Àgueda –també tan celebrat a Torà–, on es donava per un dia el govern efectiu de la comunitat a les dones, quan això (que una dona pogués governar) era considerat el món a l'inrevés.

Coda. Fa uns anys, quan s'acostaven les dates del Brut i la Bruta, recordo haver vist alguna pancarta a la “travessia” de Torà on se l'anunciava com “El Carnaval de la Segarra”. Ara que Torà se n'ha anat al Solsonès, però, dubtem que Solsona li cedeixi la prerrogativa de ser el Carnaval més representatiu de la comarca... No es pot tenir tot!

Text: Maria Garganté Llanes

Foto: Núria Miquel Bellmunt



Índex

EDITORIAL	2
COBERTA	3
NOTICIARI	5
ESPORTS	20
DE LA VALL	26
LES VEUS DE LA VALL	41
NO EM FEU CAS	41
NEURONES I LLIMONES	42
CINEMA	44
LA VALL DEL FOREST	45
EL MONÒLEG ÉS COSA DE DOS	46
LA TALAIA	47
PEL BROC GROS	48
PSICOLOGIA FAMILIAR	50
PEDAGOGIA	51
EL SECRET DE LES PARAULES	52
LA CUINA DEL LLOBREGÓS	53
PASSATEMPS	54
FOTO PER RECORDAR	58

MATERIALS PER A LA CONSTRUCCIÓ
BANY I COMPLEMENTS

JORDI VILAR, S.L.

Ctra. Manresa, km. 50 - 25280 SOLSONA
Tel. 973 48 2077 - Fax 973 48 2373

Sevi's Fusters

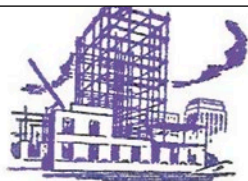
- Portes - Parquets
- Finestres - Guines
- Armaris - Mobiliari



☎ 673 419662

📍 Torà - 25750. Lleida

Manuel Gallego



**Construccions
Sant Gil, S.C.C.L.**

c/ Montsec, 21 - 25750 TORÀ
Tel. 973 473 547 consangil@telefonica.net

**Serveis i Neteges
Segarra**

Atenció personalitzada per a
avis i/o malalts, a domicili.
Servei de neteja per a
particulars, despatxos,
obra nova...

Av. Ponts, 1 - GUISSONA
973 55 25 02 - 618 72 88 59
sad_segarra@yahoo.es

EXCAVACIONS GERMANS

CASES

Oficines i magatzem: Polígon l' Aguda II, nau 8
25750 TORÀ (LLEIDA)
Tel / Fax: 973.47.36.16 / 629.28.55.18
e-mail: germanscases@excavacases.es

EXCAVACIONS - TRANSPORTS - CONTENIDORS - MATXUQUEIG



CAL MAS
DE SANT SERNI

25750 TORÀ | LA SEGARRA | LLEIDA
TEL. 973 473 581 | 676 086 185
FAX 973 473 107 | www.calmas.net



Connecta amb la Vida

**RETIRS IOGA
OSTEOPATIA**

CAL GARRIGA
PRADES DE LA MOLSOSA

Més info: 664 735 137
@osteo_ioga @ariadnaciivil



OLIVIA CIVIL
OSTEOPATIA · IOGA

OSTEOPATIA
TERÀPIA ENERGÈTICA
RETIRS · TALLERS

Prades de la Molsosa



Info i reserves: 664 735 137
osteo-ioga.com
@osteo_ioga

TALLER DE MEMÒRIA A VICFRED

Una de les sessions del taller de memòria al local social de Sant Guim de la Plana.



Josep Verdés. - El passat 3 de març va començar el nou taller "Manteniment de la memòria" finançat pel Departament d'Acció Social i Ciutadania, que el Consell Comarcal de la Segarra ha posat a disposició de molts Ajuntaments i està adreçat a tots els veïns del municipi en general, i molt adequat pels majors de seixanta anys. Aquest taller està a càrrec de Carme Molar, educadora emocional, i pretén ajudar les persones grans a minimitzar les alteracions produïdes per la pèrdua de memòria. El taller està programat en 8 sessions cada dilluns i ha tingut una bona acceptació. S'hi han apuntat una quinzena de persones dels tres pobles que componen el municipi, i en aquesta ocasió les sessions es fan al Local Social de Sant Guim de la Plana i no al de Vicfred com era habitual.

CARNAVAL A L'ESCOLA SANT ROC

Escola Sant Roc. - Cada dia de la setmana de carnaval és important. Com a tradició de cada any, el dijous llarder el celebrem fent una excursió per la tarda. Enguany també vam fer dos grups per a la sortida: un grup a la Font Nova on van jugar i descobrir la natura i l'altre grup una caminada cap a la Font de l'Auró.

El divendres de carnaval també a la tarda amb les famílies vam fer la rua, vam ballar i per últim al poliesportiu vam cremar el senyor Carnestoltes. Per altra part, els matins de cada dia d'aquesta setmana rebem les consignes que la ZER ens envia amb motiu del carnaval.

Els alumnes de l'escola Sant Roc celebren el carnaval disfressats per a l'ocasió



EL RESTAURANT DUSFORT, A CONCURS PÚBLIC

El restaurant Dusfort al costat de les oficines municipals de Calonge de Segarra.



Redacció.- Darrerament, l'Ajuntament de Calonge de Segarra està fent diverses reformes al Local Social-

Restaurant Dusfort consistents en la millora de la cuina, l'extracció de fums i la calefacció del local amb l'objectiu d'adaptar-se a noves necessitats i millorar-ne el funcionament. S'estan acabant de fer les reformes i d'aquí uns tres mesos es preveu treure a concurs públic l'arrendament del local, l'obertura del qual s'informarà a través del web municipal i les xarxes socials. Segons informen fonts municipals, la previsió és iniciar la licitació del local el mes de juny de 2025, com a servei de restauració, a fi de poder tornar a iniciar la seva activitat aquest any.

LA CARRETERA DE VICFRED, D'INTERÈS TERRITORIAL

Josep Verdés.- La Diputació de Lleida va presentar el passat mes de gener el Pla Zonal i encara que aquesta institució no assumirà la propietat de la carretera municipal de Vicfred com s'havia desitjat, al menys sí que ha entrat a formar part de l'apartat de carreteres denominades "d'interès territorial" i això vol dir que la Diputació de Lleida n'assumirà el manteniment i a més a més hi podrà fer actuacions importants per a la seva conservació i reparació quan convingui. L'ideal hauria estat que la carretera se l'hagués quedat la Diputació atès que uneix dues carreteres que ja són de titularitat seva i l'Ajuntament ho havia demanat amb insistència. Ara només resta esperar que aquestes millores arribin ben aviat que prou falta fan.

La Diputació de Lleida es farà càrrec del manteniment de la carretera



CARNAVAL A L'ESCOLA DE SANAÜJA

Alumnes, mestres i famílies, acompanyats pels grallers de Sanaüja i la Sra. Carnestoltes.

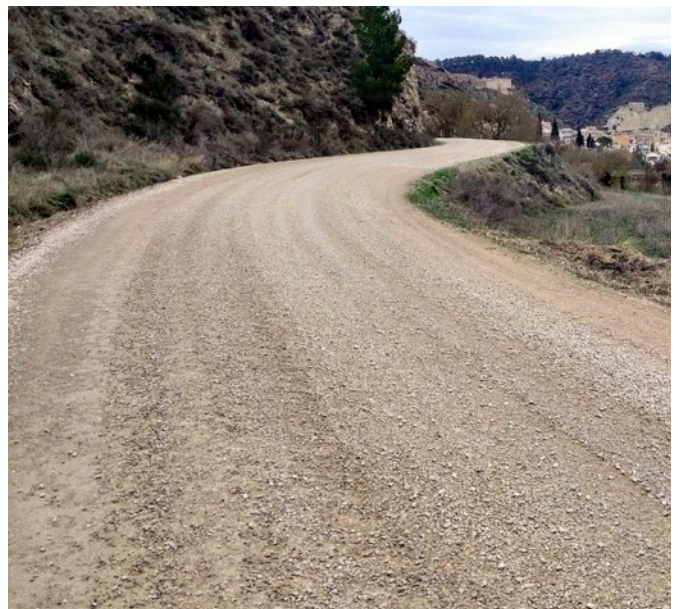


Toni Padullés Rius. - Mestres, alumnes i l'Associació de Famílies (AFA) de l'escola de Sanaüja han organitzat, com cada any, un Carnaval molt lluit. Emmarcat en els temes que es treballen a l'escola, aquest cop s'han centrat en l'apicultura: els petits disfressats d'abelles de la mel, els més grans d'apicultors i les mestres de flors. Mares i pares van acudir-hi abillats de pots de mel aconseguint un conjunt molt harmoniós amb el Carnestoltes, transformat en una gran abella juganera. Els grallers del poble van acompanyar la rua que es va fer per diversos carrers donant suport al conjunt de l'escola i enriquint amb les seves tonades aquesta festa de colors que sempre és plena de companyonia. (Foto: Mònica Solanelles)

ARRANJAMENT DE CAMINS A CASTELLFOLLIT

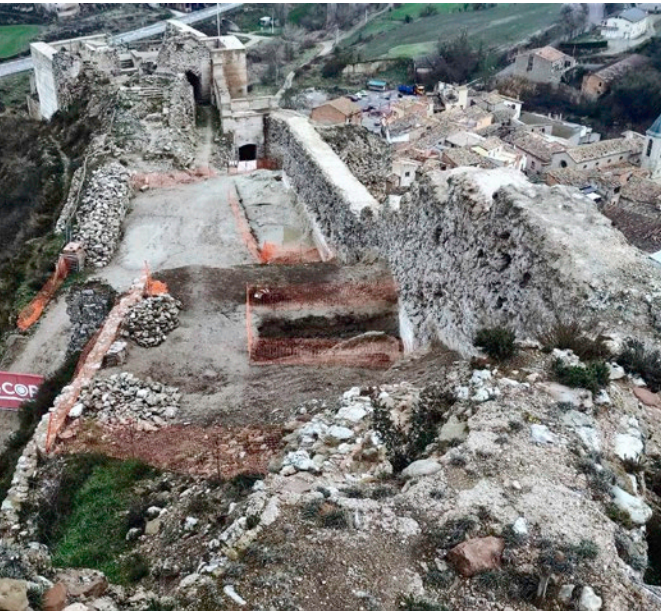
Redacció. - El camí que comunica el nucli de Castellfollit de Riubregós amb les masies cal Quec i cal Millars ha estat arranjat en tota la seva longitud, de poc més de 4,2 km. El cost de l'obra ha estat de 64.500 euros, sufragat gràcies a una subvenció de l'Àrea d'Infraestructures i Territori de la Diputació de Barcelona dins el programa sectorial per a la millora de camins municipals. El camí de cal Quec transcorre per l'indret que a l'Edat Mitjana es coneixia com a "Camí de la Sal" que servia per a transportar la sal de Cardona cap a Cervera. Per altra part, el camí que va a la masia Barquets i l'ermita de Marçà també ha sofert una millora, amb la qual cosa la comunicació amb els pobles veïns, com ara Ivorra o Sant Ramon, serà més fàcil a partir d'ara.

El camí que va a cal Quec i a cal Millars, arranjat, i el poble al fons.



TROBALLES AL CASTELL DE SANT ESTEVE

Vista de les obres que s'estan fent al Castell de Sant Esteve.



Redacció.- En les obres de consolidació i restauració de la muralla del castell de Sant Esteve, fetes recentment, es van trobar unes restes que els arqueòlegs han datat l'any 370 amb proves de fluorescència, així com restes d'una muralla més antiga i altres elements. Aquesta troballa pot significar un nou plantejament en la història d'aquest patrimoni i una nova font d'estudi sobre l'origen del castell que defensava a l'Edat Mitjana la cruïlla de camins en aquest indret del Llobregós. Davant la importància d'aquest descobriment, arqueòlegs del departament de Cultura de la Generalitat i l'arquitecte redactor del projecte, juntament amb altres tècnics, van fer-hi una visita per interessar-se per les obres que es duen a terme segons el projecte inicial, el qual ha estat modificat per tal de respectar els elements que van sorgint.

Nou Servei D'OFTALMOLOGIA

Oftalmologia infantil i d'adults
Revisions
Cataractes
Control de glaucoma
Oculoplàstia

**Per urgències oftalmològiques consultar disponibilitat.*

Cristina Pont Vives
Oftalmòloga
Col. N° 2504863

Serveis Mèdics Calaf

Informació i Cita prèvia: **93 869 80 47**
informacio@serveismedicscalaf.com

www.serveismedicscalaf.com Raval St. Jaume, 29 08280 Calaf, BCN

CALONGE: ELS PAGESOS NO VOLEN SER ATESOS DES DEL PENEDEÈS

Representants de la Mancomunitat de l'Alta Segarra es reuneixen amb la secretària d'Agricultura.

Redacció.- La Mancomunitat de l'Alta Segarra està en desacord amb la distribució territorial del Departament d'Agricultura, per la qual aquests municipis serien atesos per l'oficina territorial del Penedès. Segons han manifestat, això generaria una sèrie de problemes i dificultaria una atenció adequada, ja que aquesta zona es caracteritza per unes particularitats clarament diferenciades de les del Penedès. En una moció van demanar continuar essent atesos des de la Catalunya Central. El passat dia 13 de febrer, diversos representants de la Mancomunitat es van reunir amb la secretària general del departament, Cristina Massot, per expressar aquesta petició. Per la seva part, Massot va exposar que encara s'estava en un inici del canvi i que de moment els expedients de l'Alta Segarra no es traslladarien i s'estudiarien els diferents escenaris.



Ctra. de Calaf, nau 2
25750 TORÀ (Lleida)

Tel. 973 473 590
Fax 973 473 807

AUTOCARS

Prats Serrat

SERVEIS NACIONALS I INTERNACIONALS
TRANSPORT ESCOLAR
GRUPS PARTICULARS

AUTOCARS PRATS SERRAT

C/ Calaf, Nau 2 - 25750. Torà. LLEIDA
Tels: 973 473 590 - Fax: 973 473 807
e-mail: info@autocarspratserrat.com
web: www.autocarspratserrat.com

**estudi
BLAT**
ARQUITECTES



Projectes
d'obra nova
i reforma



Inspecció
tècnica
d'edificis (ITE)



Cèdules
d'habitabilitat



Certificats
d'eficiència
energètica

DESPATX D'ARQUITECTURA

CONSULTA'NS SENSE COMPROMÍS

680 44 31 03 **ROGER BESORA** **MARTA MIRAVET** 617 11 52 65
hola@estudiblat.cat | Comabruna 8, Baixos. 25300 TÀRREGA

VICFRED, ESCENARI D'UN CURTMETRATGE

L'actor Pep Cruz en un moment de la gravació del curtmetratge a Vicfred.



Josep Verdés.- El passat 8 i 9 de març es van enregistrar a Vicfred escenes d'un curtmetratge de ficció titulat

"Estrangers", protagonitzat entre d'altres per l'actor Pep Cruz. Es tracta d'un projecte nomenat "El turisme globalitzat devora la cultura... i la gent", i és un treball de final de Grau de varis alumnes de l'Escola Superior de Cinema i Audiovisuals de Catalunya. Aquest curtmetratge ha estat gravat en varies localitzacions i poblacions de la Segarra, com ara Sant Ramon, Portell, Tarroja, Ivorra i Vicfred i el seu argument gira sobre la història d'un guia turístic estafador que porta de viatge a una turista explotant la cultura local grotescament i com al poble on acabaran respondrà amargament a l'arribar. Cal dir que la gravació d'algunes escenes pels carrers de Vicfred ha estat tot un esdeveniment on el poble també hi ha col·laborat i ha posat a disposició de l'equip el Local Social.

SANAÜJA COMMEMORA EL DIA DE LA DONA

Toni Padullés Rius.- L'Ajuntament va promocionar, el passat 7 de març, l'espectacle "La boca des-cosida" a càrrec de la rapsoda Alba Mascarella. Es tracta de poesia dramatitzada a partir de textos de dones, amb una interpretació acuradíssima que va fer vibrar el públic assistent. L'Alba ha buscat la simbologia que s'ha fet entre la dona, la costura, el descosir i l'expressió per reivindicar el paper de la dona en la literatura catalana i universal. Educadora social de formació, l'Alba Mascarella va començar a fer camí, ja fa anys, en el món teatral i en la expressió al voltant de textos literaris. Ha fet espectacles per a adults i també en format conta-contes per a infants. També realitza tallers per ensenyar a llegir en veu alta anomenats "Lletres a les aules" que estan promocionats per la Generalitat.

L'Alba Mascarella va fer vibrar la gent amb les seves interpretacions.



TALLER DE PINTURA A LA MOLSOSA

La professora Anna Delgado mostra la paleta de colors en el taller de pintura a la Molsosa.



Rosa Vila. - Durant quatre dissabtes entre novembre i gener es va impartir a la Molsosa un taller de pintura amb el nom de Pinzellada, organitzat per l'Ajuntament. Van ser 4 sessions guiades, en què la professora, Anna Delgado, de l'Àtic de Solsona, va ensenyar a experimentar amb pintura acrílica i com, a través dels colors primaris, es pot aconseguir la resta de colors. Els primers dibuixos van ser dirigits per tal que tothom, independentment del nivell, pogués seguir sense problemes; després també hi va haver l'opció de portar les pròpies imatges i reproduir-les. El taller estava enfocat a tota la família i persones de diferent edat van gaudir d'aquesta faceta artística, amb resultats diversos i satisfactoris.

IVORRA CELEBRA LA CANDELERÀ

Canòlich Fàbrega. - El cap de setmana del dia 2 de febrer Ivorra va viure la Festa Major d'hivern, amb motiu de la Candelera. La festa va començar el dissabte en què Ivorra va estar més viu que mai amb la Quina Musical, a càrrec del Duet Ambient, que va fer participar tot el poble reunit al Local Social, ple a vessar. "Quina festa, quin Ambient" va ser el comentari d'un poble tan petit amb tanta marxa i tanta participació. L'endemà va tenir lloc la missa solemne a la parròquia, amb la tradicional benedicció de les candeles i el cant dels Goigs de la Mare de Déu d'Ivorra.

Tot el poble d'Ivorra va participar en la Quina Musical al Local Social.



TALLER DE CUINA A IVORRA

Les dones d'Ivorra participant en l'elaboració de les postres "pastís de primavera".



Dolors Simon Falip.- L'Associació per a la Promoció de les Dones d'Ivorra va organitzar el dia 1 de març un taller de cuina a càrrec de l'Eva Oliva, graduada en dietètica i nutrició i en cuina i serveis de restauració. No és la primera vegada que ens visita, molt sovint fèiem cursets de cuina sense fogons. Aquest cop ha estat diferent, va elaborar un primer entrant, un segon i unes postres. Sempre ens sorprèn amb els seus plats innovadors, la seva frescor, simpatia i saber fer. Totes les assistents van poder seguir de ben a prop els passos per elaborar el menú i fins i tot van ajudar en la realització de les postres. També va donar alguns trucs molt útils perquè els guisats triomfin. Van participar-hi unes quinze persones, que un cop acabat, van fer un bon sopar, assaborint el menú. Tot estava deliciós, immillorable; com diu algú, brutal!

CASTELLFOLLIT: FESTA MAJOR D'HIVERN

Associació Juvenil.- El passat 22 de gener, dia de Sant Vicenç, es va celebrar a Castelfollit de Riubregós la Festa Major d'Hivern. Com cada any és tradició, el mossèn Fermí va celebrar una missa solemne, on es van cantar els Goigs en honor del sant Patró. El dissabte següent, la festa va continuar amb una bonica presentació audiovisual d'Eduardo Viveros, veí del poble, que reflecteix perfectament l'essència del municipi i la seva gent. Per acabar la festa, Marc Anglarill va animar la nit, fent ballar grans i petits, amb una barreja d'animació i música en directe, seguit d'un sopar organitzat per la mateixa associació de joves del poble. Va finalitzar, així, una bonica festa que segur tots recordarem.

Un moment de l'animat ball de Festa Major amenitzat pel Marc Anglarill.



LLOBREGÓS
informatiu

Prensa
Comarcal
rigor i
confiança

ACPC
Associació Catalana
de la Premsa Comarcal

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
**Departament
de la Presidència**

IVORRA: ASSEMBLEA DE L'ASSOCIACIÓ DE DONES

L'assemblea de l'Associació va tenir lloc al local social d'Ivorra.



Consol Closa. - El passat 21 de febrer l'Associació per a la Promoció de les Dones d'Ivorra va celebrar la seva assemblea anual. A part de llegir i aprovar l'acta anterior, es van recordar i valorar les activitats dutes a terme durant l'any 2024 i s'hi van aprovar els comptes del passat exercici. Seguidament es van proposar i programar les noves activitats per aquest 2025. Aquesta associació d'Ivorra pretén fer actuacions puntuals per a posar en valor d'una manera integral a la dona i hi poden ser sòcies, tant dones com homes; ja el seu nom indica que és per a la seva promoció i tant les activitats culturals com d'oci estan encaminades a aquesta finalitat.

MILLORA DEL BENESTAR EMOCIONAL A IVORRA

Dolors Simon Falip. - A Ivorra s'ha fet durant els mesos de febrer i març, un curs de millora del benestar emocional; han estat 8 sessions d'una hora de durada, els dimecres de 6,30 a 7,30 de la tarda. Ha anat a càrrec de Carla Castellà, referent de Benestar Emocional del CAP de Guissona, en col·laboració amb l'Institut Català de la salut, EAP Guissona i l'Ajuntament d'Ivorra. Va tenir molt bona acollida, unes 15 persones. La Carla, una gran experta, ha fet unes xerrades molt interessants, amenes i entenedores. Ha parlat dels pensaments, els sentiments, les emocions (tot va molt lligat); no podem elegir-les, són automàtiques, però les conductes i la forma de tractar-les, sí. Aprendre a identificar les nostres emocions i els nostres sentiments i a expressar-los adequadament és un exercici saludable i positiu pel nostre benestar i l'autoestima.

Els participants del taller de les emocions escolten atentament els consells de Carla Castellà.



CALONGE DE SEGARRA I EL NOU ESPAI “MINES I MINERS”

Maqueta del que serà el nou espai expositiu sobre les mines a l'Alta Segarra.



Redacció.- El passat mes de març van començar les obres i el muntatge del que serà l'espai cultural, històric i patrimonial de la mineria a l'Alta Segarra, anomenat “Mines i Miners”. Pretén esdevenir un punt de referència, de coneixement i divulgació del ric patrimoni històric, vinculat a la mineria del carbó en aquesta zona. L'espai cultural estarà ubicat en l'actual àrea d'aparcament de davant de l'ajuntament al nucli de Dusfort i mostrarà la geologia, la història i el patrimoni d'aquesta conca minera. Aquesta actuació ha estat possible gràcies a un ajut Leader de la Unió Europea, després que Calonge va restaurar i posar en valor la Mina Vicenta, tal com la nostra revista Llobregós ha informat puntualment.



Ctra. de Calaf, 1
Pol. Ind. L'Aguda
Tel./Fax 973 473 125
25750 - Torà

Av. Generalitat, 8
Tel. 973 55 02 02
25210 - Guissona

CERÀMICA RAJOLES ARTICLES SANEJAMENT CEMENTS

Taller SANTI
SANAÜJA



Ctra. Guissona, s/n
Tel. 973 47 61 31
Mòbil. 636 32 86 16
25753 SANAÜJA (Lleida)

roba de casa

modes

a l b e r t

Rita Brau i Rius

Tel. 973 47 31 01 - TORÀ



ELCASINO
CALAF



125 anys d'història

MASSOTERES COMMEMORA EL DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

La lectura del manifest del 8M va tenir lloc al mirador de Vicfred sobre la Vall del Llobregós.



Dani Vidal.- L'Associació de Dones de Massoteres va organitzar activitats el dissabte 8 de març amb motiu del

Dia Internacional de les Dones. Al matí va tenir lloc una caminada popular cap a la part alta del terme, a prop de Vicfred, fins al mirador de la vall del Llobregós, on es va llegir el Manifest del 8M. Posteriorment, a l'arribada a Massoteres, es va repartir coca i xocolata a tothom. Al vespre, al local social, es va organitzar el sopar per celebrar el Dia de la Dona, que va cloure amb un monòleg a càrrec de l'actor Ramon. L'espectacle, que porta per títol "Humor feminista: comèdia per a homes i dones per igual", fou subvencionat per la Regidoria de la Dona de l'Ajuntament de Massoteres.

LA MOLSOSA: OBRES A LES TEULADES DE L'AJUNTAMENT

Rosa Vila.- L'Ajuntament ha rehabilitat les cobertes de les dependències municipals, que inclouen també l'espai on es troba el consultori mèdic. Aquesta intervenció respon a la necessitat de millorar l'aïllament de l'edifici, però també contribuirà al fet que la seva funcionalitat, seguretat estructural i la capacitat de protecció davant d'inclemències climàtiques siguin més efectives. El pressupost va ser de 48.248,79 euros i ha estat finançat per la Diputació de Lleida i amb recursos propis de l'Ajuntament.

Les obres a les teulades van necessitar d'una plataforma telescòpica per accedir-hi.



La Catalunya de totes i tots.



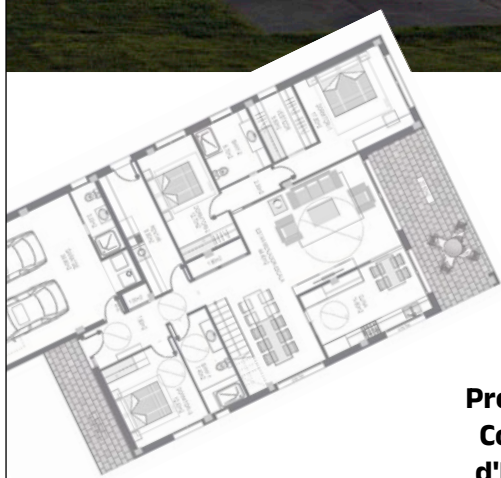
govern.cat/pladegovern

Escaneja aquest
codi QR i consulta
el Pla de Govern.



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tothom!!!



ESPECIALISTES EN TOTS ELS SERVEIS DEL TEU IMMOBLE

**Projectes d'Edificació · Presentacions de vídeos 3D
Coordinacions de Seguretat · Topografia · Cèdules
d'Habitabilitat · Certificats d'Eficiència Energètica
Inspeccions Tècniques d'Edificis**

**Compravenda de tota classe de finques
Lloguers i permutes
Administració de comunitat de veïns
Gestions i tràmits**

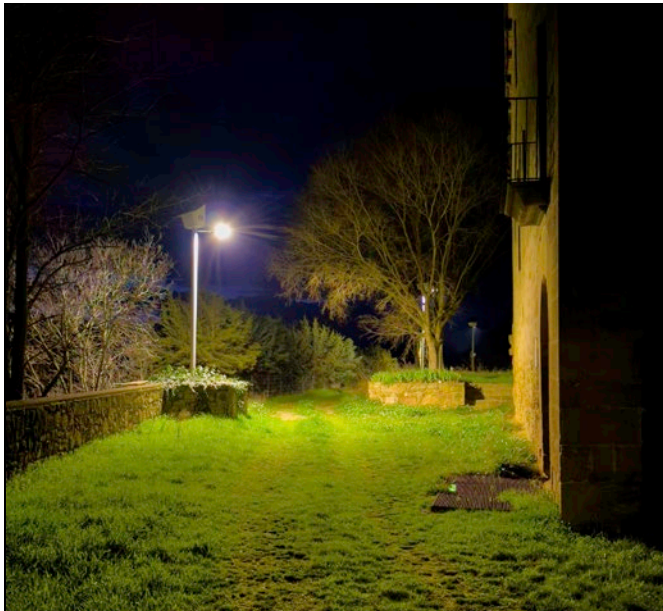


www.immoplanning.es · www.ramonriba-arquitecte.cat

Rambla Segadors , s/n (xamfrà C. de les Serres) | 25210 Guissona, Lleida | Tel. 649 96 38 17

ENLLUMENAT AL PRIORAT DE SANTA MARIA

Els fanals instal·lats al Priorat de Santa Maria s'encenen automàticament en fes-se fosc.



Redacció. - El passat mes de gener es va posar en marxa l'enllumenat dels accessos al Priorat de Santa Maria de Castellfollit, amb 6 fanals alimentats per energia solar. Aquests fanals formaven part de la il·luminació de la baixada del poliesportiu i ara, en renovar-se tot l'enllumenat del nucli amb una nova instal·lació, el fanals antics s'han pogut reaprofitar i instal·lar-los al Priorat. Els llums han estat col·locats de tal manera que il·luminen des de l'entrada del cementiri, l'entrada a l'església i la part posterior de l'antiga casa de colònies, la qual cosa representa una millora en la il·luminació nocturna que mai havia tingut aquest indret.

FESTA DE SANTA ÀGUEDA A TORÀ

Associació de Santa Àgueda. - Com cada any, la Festa de les Dones és una de les més esperades per les toraneses. Aquest any, en la seva 35a edició, va combinar espectacle, música i diversió. La nit va començar amb una actuació espectacular d'un grup de ballarins professionals, que amb les seves coreografies vibrants van captivar totes les assistents. Després de l'espectacle, la festa es va transformar en una autèntica pista de ball amb una sessió de DJs i un ambient festiu que es va allargar fins a la matinada. A més de la diversió, també es va reservar un moment per nomenar la nova alcaldessa, l'Imma Pesarredona, qui tindrà l'honor d'organitzar la pròxima edició. En definitiva, tot un èxit d'una de les celebracions més especials del poble. Una nit plena d'alegria, música i germanor que totes les assistents recordaran amb il·lusió fins a la pròxima edició!

En l'elecció de la nova alcaldessa va ser escollida l'Imma Pesarredona (Subirós).



El Torà CF continua en bona ratxa. La remodelació del Camp Municipal de les Pedrisses li prova molt bé. A l'hora de tancar l'edició es troba en quarta posició de la lliga de Tercera Catalana, amb 11 partits guanyats, 5 d'empatats i 4 de perduts. Ha marcat 40 gols, mentre que n'ha rebut 30.

Però no són sols les estadístiques les que fa que un equip tingui l'empenta que necessita per vibrar i fer vibrar els aficionats. Les estadístiques només són números que indiquen la il·lusió i les ganes de jugar bé i guanyar netament els partits i mantenir-se en els primers llocs de la classificació. I d'això, l'equip del Llobregós en va sobrat. Amb 22 jugadors en la plantilla cada cap de setmana realitza la gesta de sorprendre propis i estranys amb el bon joc i situar-se també en el quart equip menys golejat de la llista.

El màxim golejador és el Josep Torres, que ha marcat 16 gols en 18 partits jugats i se situa en segon lloc, a 3 tants per darrera del pitxitxi. L'enhorabona a tots i endavant!

Fermí Manteca

PLANTILLA DELS JUGADORS DEL TORÀ CF:

Argerich Bergada, Josep
Bagà Solé, Xavier
Baldeh Bah, Mamadou
Bosch Vilaginés, Adrià
Cepero Torres, Oriol
Coletas Saperà, Jordi
Culell Marco, Pau
Dalmeses Minguell, Albert
Fustegueres Abello,
Gerard
Garrabou Hernández,
Robert

Martín Peña, Oscar
Mas Suñé, Arnau
Miramunt Mases, Martí
Oualhaj, Mohamed
Pedró Miramunt, Isaac
Riera Navarro, Sergi
Segura Morancho, Jordi
Serra Traveset, Nil
Thiam, Amat
Torres Santamaria, Josep
Vallés Cárdenas, Adrià
Viladevay Simón, Nil

EL TORÀ CF, MÉS ENLLÀ DE LES ESTADÍSTIQUES



L'equip del Torà CF al Camp Municipal de les Pedrisses.



ÈXITS DEL CASTELLFOLLIT FUTBOL SALA



L'equip actual del Castellfollit FS

Després de celebrar el vintè aniversari de l'arribada del futbol sala al poble, el Castellfollit FS segueix amb la flama ben encesa. La temporada anterior va ser històrica per al Club, acabant en quarta posició de Primera Catalana per segon any consecutiu i quedant sots-campions de la Copa Lleida; unes fites molt meritòries per a un municipi de sols 159 persones. L'equip va ser format pel "Coco", el Cristian, el Guillem, "Piu", "Cule", "Carri", "Koeman", "Zet", Arnau, Kiki, Pit i Aleix; entrenats pel Jordi Galan i com a President en Joaquim Requena.

La present temporada ha arrancat amb molts canvis a l'equip. El Jordi Galan ha abandonat el seu lloc d'entrenador i el Xavier Querol ha entomat la direcció tècnica. També han deixat de jugar l'Arnau, el Guillem, el "Pit" i el Kiki. Des del Club se'ls agraeix la bona tasca

El Castellfollit FS segueix amb la flama ben encesa

realitzada i els desitja molta sort en les futures experiències que els deparen. Aquestes baixes s'han vist compensades amb el retorn de l'històric jugador del club, en Joan Guixé, i amb els fitxatges del Carlos, l'Àlex i l'Ignacio.

Si bé ha estat una arrancada de temporada complicada, l'equip ja es troba en vuitena posició i afilant les urpes per accedir a les posicions més nobles de la taula. Cal mencionar també, que l'equip ha debutat a la Copa Catalunya.

Esperem que sigui una gran temporada i que al mes de juny podem explicar-vos nous èxits.

Pere Torreguitart

FORN · PASTISSERIA · CAFETERIA

Plaça del Pati, 4
25750 TORÀ

telèfon
973 47 30 83

FORN · PASTISSERIA · CAFETERIA

ESTANC LLIBRERIA
ROVIRA

P/Del Vall 16, TORÀ
(LLEIDA)
973 47 33 46

LLIBRERIA ROVIRA@HOTMAIL.COM

TORNA LA TRAIL RURAL DE TORÀ

El proper 18 de maig, Torà serà l'escenari de la 4a edició de la Trail Rural Torà, una cursa molt especial que cada any creix més en nombre de participants i entusiasme. Organitzada pels mateixos Trialer@s de Torà, és molt més que un esdeveniment esportiu; és una celebració de la natura, l'esforç i el compromís d'un poble.

Des dels seus inicis, la Trail Rural Torà ha estat una cursa que uneix els amants de l'esport, els veïns del poble i les belleses naturals del nostre entorn. Els Trialer@s de Torà, un grup apassionat de corredors i corredores locals, són els responsables de crear i organitzar aquesta cita anual, que ha esdevingut un esdeveniment esperat per tots. La seva implicació i dedicació són claus per fer d'aquesta competició un èxit any rere any.

Els participants podran gaudir d'un recorregut espectacular que travessa alguns dels paisatges més emblemàtics de la zona, combinant dos circuits: un de 20 km i 800 m de desnivell positiu, i un altre de 10 km i 400 m de desnivell positiu que també es podrà fer caminant.

El traçat de la cursa ha estat dissenyat pels Trialer@s de Torà, que coneixen perfectament cada racó del territori. Gràcies al seu coneixement i passió per la natura, han creat un recorregut que combina l'esforç físic amb la bellesa del nostre entorn natural. Les pujades i baixades tècniques faran de la cursa un repte emocionant per als corredors, mentre els paisatges seran el premi a l'esforç invertit.

Aquesta edició, com les anteriors, no només és una competició esportiva, sinó també una gran festa del poble. Els veïns de Torà estan plenament involucrats en l'organització, creant un ambient d'alegria i suport constant, fent que cada participant se senti part d'una gran família.

Les inscripcions ja estan obertes a través del portal web inscripcions.cat, o a la mateixa pàgina web de l'esdeveniment, www.trailruraltora.cat.

Ens veiem el 18 de maig a Torà, per compartir un dia d'esforç, emoció i, sobretot, una gran experiència en companyia dels Trialer@s de Torà! No hi falteu!

Gerard Vila

Pujada a l'Aguada, amb Torà al fons, en l'edició de l'any passat.



TONI FERRER, SUBCAMPIÓ D'ESPANYA DE TIR AL PLAT



Toni Ferrer ocupa el segon lloc del podi, com a subcampió d'Espanya de tir al plat.

Els dies 8 i 9 de març passat el toranès Toni Ferrer va assolir el segon lloc en el Campionat d'Espanya individual de tir al plat, en la modalitat de fossat universal, que va tenir lloc a Mollet del Vallès, en el que era l'únic representant de la demarcació de Lleida d'entre els 160 tiradors que hi varen participar.

La tirada era de 200 plats i el Toni i el seu amic Sergi Miró van arribar a la final

L'únic representant de la demarcació de Lleida d'entre els 160 tiradors

empatats en 192 plats trencats, i el desempat va donar com a guanyador el Sergi.

Aquest campionat consolida una vegada més la brillant trajectòria del Toni, que li ha permès, "amb esforç i disciplina" com ens diu ell, conquerir aquest subcampionat d'Espanya que li va dedicar al seu pare, que va ser un dels fundadors del Club de Tir de Torà l'any 1972, i és el que el va introduir a practicar aquest esport quan era molt jove.

Ramon Torné



- Pans saludables
- Brioixeria artesanal
- Coques dolces i salades
- Cuit al forn de llenya
- Productes de proximitat
- Recuperació de blats antics

Portal de Pasterola - Biosca (Lleida)

609 015 417

laforneradebiosca@gmail.com

 la_fornera



CEREALS I LLAVORS TORRA, S.L.

C/. Palouet, s/n
25750 TORÀ (Lleida)

Tels. 973 473 433 - 973 473 372
Fax. 973 473 572

Cal Guatlles

Bolsos – Complements
Corseteria – Plata – Relotges

  montse.solebonet

c/ Nou, 1 - Torà
Tel. 973 473 485



Enriqueta S.C.P.

perruqueria **unisex**

C/ Vall, 2 - Tel. 973 47 31 57 -TORÀ (Lleida)

Av. Generalitat, 10
25310 AGRAMUNT
Tel. 973 39 23 11
www.mecanicasin.com



Servei oficial
NEW HOLLAND



EXCAVACIONS DUOCASTELLA



OFICINA CASTELLTALLAT
93 743 30 52 - 973 47 31 63
Cal Marquet de Castelltallat
08263 Sant Mateu de Bages

OFICINA CABRIANES
93 876 06 25
C/ Caseta d'En camp
08650 Sallent

www.excavacionsduocastella.com

 664 61 00 53   @excavacionsduocastella

EXCAVACIONS, OBRA CIVIL, RESTAURACIÓ I REHABILITACIÓ, CAMINS,
ESCULLERES I MURS DE PEDRA, TREBALLS FERROVIARIS, GESTIÓ FORESTAL I
AGRÍCOLA, REORDENAMENT MEDIOAMBIENTAL I EMERGÈNCIES

*“No t’oblidis mai de
somriure, perquè
el dia que no
somriguis serà un
dia perdut”*



CAN PEP

BAR-RESTAURANT

“La casa del pa i la coca”

Ctra. de Ponts, s/n
08281
Castellfollit de Riubregós
Tel. 93 869 30 38



Isaac Soterias

INSTAL·LACIONS, LAMPISTERIA
I MANTENIMENT

c/ Sense Cap, 9 - 25750 Torà
T. 625 53 17 43
E-mail: isaacsoteriaslampista@hotmail.es
 Lampisteria Isaac Soterias

Jordi Clavier

Fuster ebenista

**Mobiliari a mida, portes, parquet,
cuines, revestiments de paret
persianes, mosquiteres,
reparacions...**

649 029 827

www.fusteriaclavier.com
info@fusteriaclavier.com

SOM LLAVOR
SERVEIS INTEGRALS DE JARDINERIA

658 55 03 76

BLAI GABINET DE SERVEIS, SL



PONTS - TEL 973 460 500
TORÀ - TEL. 973 473 155

**GESTORIA
ASSEGURANCES**

**LABORAL-FISCAL
COMPTABILITATS**



**TORRE DE
VALLFEROSA**
NOVA VISITA!

Visita regular cada
diumenge a les 11h

Entrades ja disponibles a
entradessolsones.com



Contacta per a
més horaris i grups particulars

H
Hostal de Pinós

973 473 062 - 687 528 057

*Pl. del Santuari, s/n
25287 Pinós*

www.restaurantdepinos.com

(Dimarts tancat, excepte festius)

El detall
Floristeria

☎ 655 511 655

@floristeria_al_detall

✉ floristeriaaldetall@floristeriaaldetall.cat

📍 Plaça de la Creu, 10, 25750 Torà, Lleida

PERRUQUERIA



DONA-HOME

**Plaça del Vall nº 8, TORÀ
Tel. 973 473 106**

ENTREVISTA A RAMON PADULLÉS



El toranès Ramon Padullés Rulló és doctorat en física per l'Institut de Ciències de l'Espai (ICE) i màster en Astrofísica per la Universitat de Barcelona. Durant tres anys va treballar al centre de la NASA, a Los Angeles. Actualment treballa a l' Institut de Ciències de l'Espai, a Barcelona. Ha publicat diversos articles científics i ha fet moltes xerrades a congressos de divulgació científica. Li agraïm molt que ens atengui per als lectors de LLOBREGÓS INFORMATIU.

COM ÉS QUE VAS ESTUDIAR AQUESTA CARRERA?

La veritat és que sempre m'ha atret la física i la astrofísica. Ja de petit m'interessa tot lo relacionat amb l'espai, les estrelles, planetes, etc. I més endavant la física i les matemàtiques era el que més m'agradava a l'escola. Quan va ser el moment, vaig tenir clar que faria física i que faria la part més relacionada amb l'astronomia, i així va ser. Després, quan vaig haver fet la carrera de física i el màster d'astrofísica, vaig canviar de camp i m'he acabat dedicant a l'observació de la Terra. Des de l'espai, treballant amb satèl·lits, això sí.

QUÈ ET VA PORTAR A TREBALLAR ALS ESTATS UNITS?

Durant el doctorat, vaig col·laborar amb un grup del centre de la NASA Jet Propulsion Laboratory (JPL) que ha estat sempre involucrat amb el desenvolupament de la tècnica amb la que jo treballava, inclús vaig passar-hi algunes temporades al llarg dels 4 anys. En acabar el doctorat, com que ja els coneixia i ells seguien interessats en la tècnica, va ser fàcil entendre'ns. Vaig presentar un projecte i vaig guanyar una beca competitiva postdoctoral de NASA per treballar allà durant 2 anys.

COM VALOREN ELS NORD-AMERICANS EL FET DE CONTRACTAR UN ESTRANGER?

En el meu cas, van valorar la meua expertesa en la tècnica que estàvem investigant, basada en obtenir mesures de precipitació utilitzant els senyals de GPS. En els centres nord-americans com per exemple NASA, tenen molta capacitat d'atraure talent estranger ja que tenen molt prestigi internacional. Anar a un centre com aquest també et dona més opcions per quan es vol tornar al país d'origen, ja que és un bon punt en el currículum.

EN QUÈ CONSISTEIX EL JET PROPULSION LABORATORY (JPL)?

El JPL és el centre de NASA que està més enfocat a l'exploració robòtica del sistema solar. Han liderat les missions d'exploració de Mart, han enviat naus a molts dels planetes del sistema solar, i també lideren moltes missions d'observació de la Terra des de l'espai. En el camp de l'observació de la Terra, lideren moltes missions que obtenen observacions de precipitació, de la composició dels núvols, del diòxid de carboni... I a més a més, són pioners en el tipus de tecnologia que fem servir nosaltres, relacionada amb utilitzar el GPS per prendre mesures de l'atmosfera. És un centre on hi treballen més de 4.000 persones, amb interessos i coneixements molt diversos, des d'astrofísics fins a enginyers de tot tipus... La veritat és que va ser una gran experiència treballar-hi.

LES VOSTRES INVESTIGACIONS SOBRE METEOROLOGIA LES TENEN EN COMPTE ELS METEORÒLEGS I LA PAGESIA?

En el cas concret del que faig jo, actualment encara no es fa servir, i és el principal focus de la meua investigació actual: com es poden aplicar uns tipus d'observacions de precipitació concretes en millorar els models de predicció del temps. Això es pot fer utilitzant les observacions per entendre millor la física de la pluja (és a dir, què fa que plogui, o que plogui més, etc.) o bé informant els models de predicció de si la seva predicció ha sigut bona o no. Els models fan servir milers d'observacions en quasi temps real per anar-se corregint a mesura que fan les prediccions.

Per altra banda, en el meu grup (grup d'Observació de la Terra a l'Institut de Ciències de l'Espai) també s'investiguen maneres d'aprofitar els senyals de GPS, o senyals similars, per obtenir mesures de la humitat del terra, a diferents profunditats. Això es pot fer des de dron, per exemple, amb aplicacions pensades en la pagesia (per exemple, identificar zones més seques o humides).



1 - Ramon Padullés amb una còpia de l'antena de GPS que tenen funcionant en un satèl·lit

2 - Centre de control de NASA a la base Vandenberg AFB, a Califòrnia, minuts abans del conte enrere del llançament del coet amb el satèl·lit on Ramon Padullés té l'experiment

3 - Sala de control del "Deep Space Network" que hi ha al JPL, on s'hi fan les comunicacions amb els satèl·lits que hi ha lluny de la Terra



CASTELLFOLLIT I LA SARDANA

El mestre Ramon Serrat va estiuejar a Castellfollit



1.- El mestre Ramon Serrat i Fajula, famós compositor de sardanes (Memòria Digital de Catalunya)

2.- Ballant sardanes a la plaça Major de Castellfollit (Josep M. Freixas)

3.- Fragment de la partitura manuscrita del mestre Ramon Serrat escrita a Castellfollit el 25 de juliol de 1942 (Memòria Digital de Catalunya)

La sardana és una dansa tradicional de Catalunya que ha estat un símbol de la cultura catalana durant molts anys. Però, quins són els seus orígens? Anem a descobrir-ho!

UN BALL DE COMUNITAT

La sardana és més que un simple ball; és una manera de reunir-se i de celebrar en comunitat. És balla en cercle, amb les mans agafades, i tothom hi pot participar, independentment de l'edat o l'habilitat. Aquesta característica la fa molt especial, ja que fomenta la unió i la cohesió social.

ORÍGENS HISTÒRICS

Els orígens de la sardana es remunten a l'Edat Mitjana, però la seva forma moderna va començar a prendre forma al segle XIX. En aquella època, la sardana va començar a popularitzar-se com una dansa de festa a les celebracions locals. Les primeres referències escrites sobre la sardana apareixen en documents del segle XVI, però es creu que la dansa ja existia abans.

INFLUÈNCIES MUSICALS

La música de la sardana és un altre aspecte fascinant. Tradicionalment, és balla al ritme d'una cobla, un conjunt musical format per instruments com la tenora, el fiscorn i la trompeta. La música de la sardana és alegre i animada, i ajuda a crear un ambient festiu que convida tothom a ballar.

LA SARDANA I LA IDENTITAT CATALANA

Amb el pas del temps, la sardana ha esdevingut un símbol de la identitat catalana. Durant els anys de la dictadura franquista, quan la cultura catalana va ser reprimida, la sardana va ser una forma de resistència i una manera de mantenir viva la tradició. Avui dia, és habitual veure sardanes a festes populars, esdeveniments culturals i celebracions familiars.

CONCLUSIÓ

La sardana és molt més que una dansa; és una expressió de la cultura i la identitat catalana. Els seus orígens històrics, la seva música i la seva capacitat per unir les persones la fan única. Si mai tens l'oportunitat de participar en una sardana, no ho dubtis! És una experiència que et connectarà amb la tradició i la comunitat.

Fins aquí el que la IA (ntel·ligència artificial) sap de la Sardana. Ara anem a recórrer a la intel·ligència natural, i sort en tenim dels grans i no tan grans que ens expliquen històries, anècdotes i vivències. Aquí en teniu una que sempre l'he sentit explicar a casa:

El compositor Ramon Serrat i Fajula nascut a Sant Joan de les Abadesses (1883) va estiuajar a Castellfollit! El mestre Serrat va iniciar l'activitat musical a Sant Joan mateix i a partir dels vint-i-cinc anys va passar per Ribes de Freser, Olot i Granollers dirigint corals o tocant en cobles. També a Cassà de la Selva on va ser un dels fundadors de la Cobla Selvatana. Posteriorment amb trenta-dos anys desenvolupa una forta activitat musical a Ripoll. A partir del 1925 guanya la plaça de director de l'Escola Municipal de Música de Terrassa i es trasllada a viure-hi on participa activament en cobles, corals i a més a més funda la Banda Municipal.

L'estiu del 42 estiuaja a Castellfollit, s'hostatja a Cal Benet, la gent del poble en deia Ca la Felisa perquè hi vivia la tieta Felisa Morera. Del poble estant, escriu un parell de sardanes dedicades: "Riubregós" i "El Tapiol", zona agrícola propera al veïnat; ara una part d'aquests camps són sota la carretera que passa per fora de les cases. Era un home alt, cepat, afable i va quedar encantat del poble i els seus entorns. És un orgull que de les gairebé 170 sardanes, dues estiguin dedicades a Castellfollit. Va dir que tornaria, però malauradament, dos anys més tard, al 1944 moria a la ciutat de Terrassa.

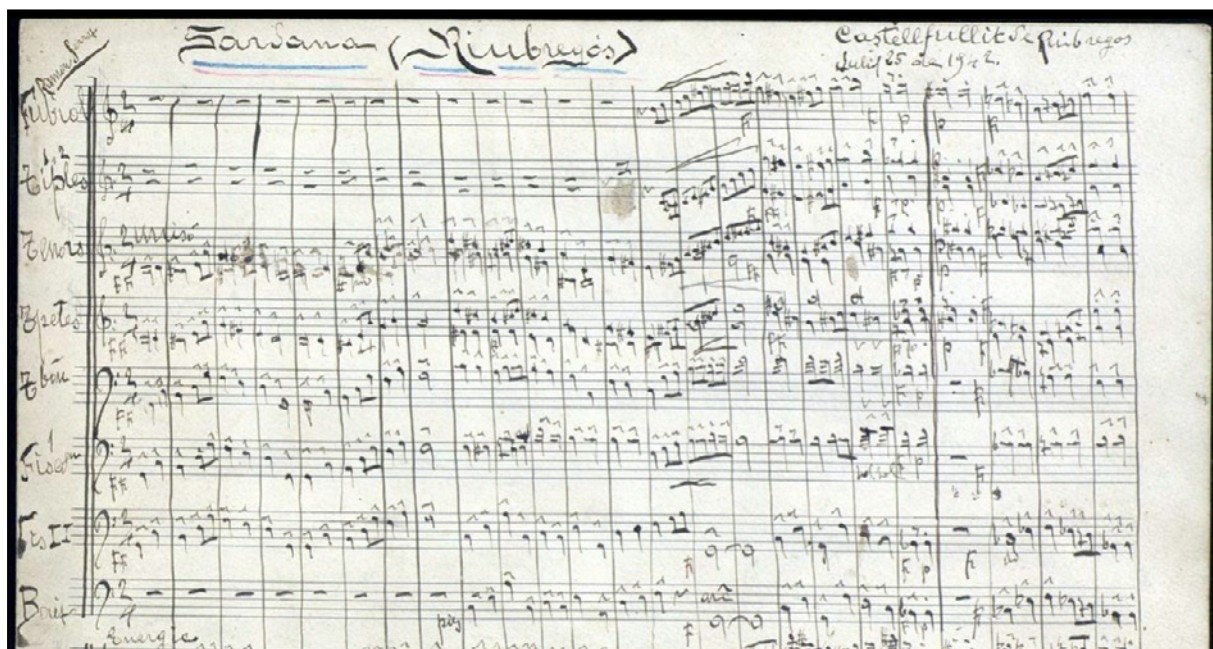


A Castellfollit fem Caramelles cada dos anys, enguany no en toca i per això l'entitat Castro Follit i amb el suport de l'Ajuntament, organitza una ballada de sardanes a la plaça pel diumenge de Pasqua en sortint de missa. Els dies previs de Setmana Santa els col·laboradors de l'entitat ensenyaran a tothom qui vulgui ballar i faran un repàs dels passos bàsics de la sardana.

Us emplaceu doncs el diumenge de Pasqua, dia 20 d'abril al migdia, a la plaça Major.

Ens "veiem i ballem" a plaça!!!

Carles Llongueras i Morera



OBRES DE CONSOLIDACIÓ A L'ESGLÉSIA DE SANAÜJA

RECENTMENT S'HAN DUT A TERME OBRES DE REHABILITACIÓ I CONSOLIDACIÓ DE LES COBERTES DE L'ESGLÉSIA DE SANAÜJA. PER TAL DE CONÈIXER LA IMPORTÀNCIA DELS TREBALLS REALITZATS I LES DESCOBERTES QUE S'HI HAN FET, ENTREVISTEM A GEMMA DE SOLÀ, ARQUEÒLOGA DE L'EMPRESA ARQUEÒLEGS. CAT I RESPONSABLE DE LA SUPERVISIÓ ARQUEOLÒGICA DE LES OBRES.



Gemma de Solà, en una excavació arqueològica.

ENS POTS FER CINC CÈNTIMS DE LA MOTIVACIÓ BÀSICA DEL PROJECTE?

La motivació principal del Projecte Bàsic i d'Execució de les obres de Restauració de l'Església Parroquial de Santa Maria de la Plaça al municipi de Sanaüja (La Segarra) és la rehabilitació de les cobertes laterals i la col·locació d'una malla protectora a l'entorn que impedeixi l'accés d'aus a l'espai creat entre la coberta original de l'església i l'actual.

PER TAL D'ENTENDRE-HO MILLOR, QUINES ACTUACIONS S'HAN PORTAT A TERME?

Els treballs s'han centrat en les cobertes laterals i les 2 cúpules que hi ha als laterals pròxims a l'altar major, ja que la coberta de la nau central es va rehabilitar fa uns 10 anys. Primerament s'han retirat les cobertes malmeses de les cúpules i dels laterals de l'església. La retirada d'aquestes ha permès descobrir, en el cas d'una de les cúpules, la preservació d'un revestiment d'argila que antigament era la capa impermeabilitzant d'aquesta cúpula, 3 cobertes originals de lloses conservades en diferents punts de les naus laterals, 2 contraforts de pedra i un arc apuntat tapiat. Tots aquests elements s'han

pogut preservar i la majoria seran visibles gràcies a la distància entre aquests i les noves cobertes. Les noves cobertes s'han realitzat mitjançant una estructura de fusta nova amb acabats en zinc o teula segons els àmbits. Així mateix s'ha millorat tota la xarxa de desguàs d'aigües pluvials.

També s'ha col·locat una malla al voltant de tot el perímetre de la nau central per evitar l'entrada d'aus i els conseqüents problemes de preservació i salubritat que provocaven fins ara a l'edifici i s'ha acabat el tancament perimetral de protecció (a nivell de barana) de la planta sota coberta.

S'ha reblert el tram inacabat de cobertes originàries situades a tocar de la façana principal fins al nivell de paviment del sotacobert.

Finalment, es preveu l'enllumenat indirecte de baixa intensitat dels diferents sostres del sotacobert per facilitar el manteniment de l'edifici i posar en valor el monument i els treballs de restauració realitzats.

QUINS TERMINIS ESTAVEN MARCATS I QUI S'HA FET CÀRREC DEL COST DEL PROJECTE?

Inicialment estava previst realitzar l'obra en un termini de 5 mesos, tot i que finalment s'ha allargat uns 8 mesos.

L'església de Sanaüja és propietat del Bisbat d'Urgell, però les obres, que partien d'un pressupost d'uns 230.000 euros, s'han finançat mitjançant el conveni de col·laboració establert entre el Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya i la Fundació bancària Caixa d'Estalvis i de Pensions de Barcelona ("La Caixa") en el marc del "Programa Temps de Gòtic".

S'HA CREAT UN NOU ESPAI? QUEDARÀ VISITABLE L'ANTIGA COBERTA?

Realment no s'ha creat un nou espai ara, ja que aquest espai "sotacobert" ja hi era abans de la intervenció, però en alguns punts s'havia reomplert amb runa i deixalles. En realitat el que tenim són les cobertes de lloses originals que és l'espai sobre el qual ara caminem. A sobre d'aquestes cobertes de lloses, a una alçada variable però que en alguns llocs permet el pas sense dificultat, s'hi van anar construint les cobertes de teules amb embigats de fusta que s'han anat deteriorant i que ara s'estan substituint. Al netejar els punts

on s'han substituït les cobertes han aparegut aquests elements de l'església que han restat coberts de runa i deixalles durant anys.

Les antigues cobertes de lloses quedaran visibles en 2 dels 3 punts on s'han localitzat, així com les cúpules de les voltes i l'arc apuntat tapiat.

L'arc apuntat que heu descobert forma part de l'església actual o és anterior? Considerant que no hi havia la casa de la sagristia potser l'arc que s'ha trobat és de la construcció inicial i era per donar llum al recinte.

És molt difícil de dir. Per poder parlar d'una església anterior a la que es construeix al segle XVI hauriem d'haver intervingut en els nivells inferiors de l'església i en els fonaments. Justament nosaltres hem intervingut en la part superior, espai que ens ha aportat informació de com era originalment l'església actual.

Pel que fa a la funció de l'arc, tampoc és fàcil de definir. Sembla que no encaixa amb la distribució actual, però com a obertura per a facilitar l'accés de la llum la veritat és que és molt gran i normalment s'optava per fines-tres o finestrals, que podien tenir forma d'arc apuntat o circulars, però molt més petites que l'obertura que representa l'arc que hem trobat. Caldrà aprofundir en l'estudi de l'estructura de l'església per comprendre la seva funció.

Pots avalar la data d'inici de construcció de l'església el 1290? Sembla que algun document ho esmenta.

No. Igual que ens passa amb l'arc apuntat per poder trobar evidències d'una possible església construïda uns 300 anys abans que la que tenim actualment hauriem d'haver intervingut la part baixa de l'edifici i els fonaments per tal de cercar evidències de la planta d'aquesta primera església i aquests espais han quedat fora de la intervenció actual.

Moltes gràcies, Gemma, per la teva amabilitat!

Toni Padullés Rius

INAUGURACIÓ DE L'AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA DE TORÀ



Un moment de la primera conferència de l'Aula, a càrrec de Mònica Terribas.

El dimecres 12 de març va quedar inaugurat el primer curs de l'Aula Universitària de Torà. Tan sols fa quatre mesos que vàrem engegar aquest nou projecte destinat a tota la ciutadania adulta de Torà i pobles del voltant, i pels que hem passat al davant és molt emocionant veure l'interès que ha despertat.

DE LA VALL

El dimecres 12 de març va quedar inaugurat el primer curs de l'Aula Universitària de Torà. Tan sols fa quatre mesos que vàrem engegar aquest nou projecte destinat a tota la ciutadania adulta de Torà i pobles del voltant, i pels que hem passat al davant és molt emocionant veure l'interès que ha despertat.

Aquest curs comptem amb 109 alumnes, la gran majoria de Torà però també d'altres indrets com Biosca, Calaf, Claret, Castellfolit, La Molsosa, Sanaüja, Vicfred, Massoteres, Igualada, Lleida i Barcelona. El nostre objectiu no era tan sols arribar a un gran nombre de ciutadans sinó també donar un caire intergeneracional a la nostra Aula, i estem contents perquè tenim alumnes des de 30 fins a 92 anys. Cert que la gran majoria estan entre els 60 i els 70, però per nosaltres, comptar amb 9 alumnes entre els 30 i 40 anys és tot un èxit!!!

Ens va acompanyar el vicerector de les Aules d'Extensió Universitària de la Universitat de Lleida, el senyor Joan Josep Busqueta, qui va inaugurar aquest primer curs. La primera conferència va ser a càrrec de la periodista i professora de la Universitat Pompeu Fabra, Mònica Terribas qui amb les seves grans dots de comunicadora i amb un to molt proper cap a l'alumnat, ens va parlar de la força que

tenen els documentals a l'hora de sacsejar la realitat. Vàrem poder entendre com es crea un documental, i tot el llarg i complicat procés fins que arriba a la pantalla i a les nostres cases. Tota la seva ponència es basava en el seu últim treball, "El Minuto Heroico" un documental que a través del testimoni de 13 dones, denuncia els abusos tant espirituals, com psicològics i econòmics que varen patir mentre formaven part de l'Opus Dei.

Aquest curs podrem gaudir de tres conferències més: "Francesc Macià, el llegat lleidatà", "Dormir, un univers a descobrir" i "Louis Armstrong, un somriure extraordinari". Com podeu veure, temàtiques ben diverses. Aquest és precisament un dels objectius de les Aules, oferir-nos un ampli camp de coneixements i, potser, ajudar-nos a descobrir i aprofundir en temes que fins ara no havien estat del nostre interès.

Aula Universitària de Torà

CONSTRUCCIONS I REFORMES

M. COBERÓ - X. TORNÉ



els paletes del Llobregós

Tel. 620 1095 17 - 6903 11965

LA FESTA DE LA LLORDERA



El Brut i la Bruta presenten una edició renovada amb la pluja com a teló de fons.



1- El Brut i la Bruta, el Bonic i la Bonica fan la dansa al pavelló.

2- Els infants va tenir també el seu protagonisme en aquesta edició del Carnaval.

3- Els convidats d'honor, Cèsar i Cleopatra, de la vila romana de Ilesso.

4- El Constantí lluint entre la gent que va gaudir de la festa.

DE LA VALL

El Brut i la Bruta de Torà ha arrancat amb més força que mai en una edició renovada, en un cap de setmana amenaçat per la pluja, amb la creació de nous actes.

En aquesta XXXVI edició, s'han celebrat els 30 anys de la geganta Bruta. L'efemèride ha impulsat a fer una renovació del ball i presentar-ne un de nou, que ha tingut gran acceptació.

La Festa va arrancar divendres amb la Nit del Constantí i la Constantifarra, un dels nous actes per consolidar la primera nit de la Festa. La nova aposta va venir acompanyada del cap de cartell, el grup valencià La Fúmiga, que va presentar i iniciar la nova gira 2025, "L'Estiu d'Austràlia", amb gairebé totes les entrades venudes. La beguda de la festa és una de les altres novetats.

Pels més matiners i enfocats a un públic infantil, en aquesta edició es va reforçar el carnaval infantil del dissabte amb la creació de La Llordereta amb el pregó, ballets i concert dels Atrapasomnis, guanyadors dels premis ARC a millor artista de Públic Familiar



i millor disc per a públic familiar als Premis Enderrock 2024.

Un dels plats forts de la Festa del Brut i la Bruta és l'esperat pregó del dissabte a la tarda, que aquest any va anar a càrrec de l'actriu Albeni Aranda. Després del primer aniversari de l'enllaç amb el Solsonès es convidar un invitats d'honor de la comarca veïna a assistir a la festa, ells són Cèsar i Cleopatra de la vila romana de Iesso. Després de fer un tour per Torà hi van treure tots els draps bruts toranesos.

L'acte central de la festa va comptar amb la presència de la Directora General de Cultura Popular, Carol Duran.

La festa té el seu origen en l'antiga festa de la Llordera, una celebració popular de Torà, que es duia a terme el Dijous Gras, anomenat també Llarder o Llordera. Aquesta antiga celebració està documentada, almenys, des de mitjans del segle XVIII. La festa manté els fets més característics del seu origen, fent que la tradició i la cultura en siguin els trets més destacats.

Jordi Vila





Fem les vostres participacions personalitzades i de franc per a la Loteria de Nadal i Reis
Tenim números abonats de tots els acabaments
Us enviem la loteria de qualsevol punt d'Espanya

LOTERIA "EL MERCAT" DE CALAF
C/ Sant Jaume, 31
08280 CALAF
Tel. 93 869 91 54
loteriaelmercat@hotmail.com

TALLER AGRÍCOLA NOGUEROLA

Ctra. de Torà, s/n
Ardèvol de Pinós

Telèfon:
973 47 35 84

CAMINADA POPULAR DE TORÀ

44a CAMINADA POPULAR DE TORÀ RUTA DE CASTELLFOLLIT DE RIUBREGÓS

DATA: 27 D'ABRIL DE 2025

SORTIDA: 9 H DEL CAMP DE FUTBOL DE TORÀ

El recorregut de la Caminada Popular de Torà de 2025 és el següent: convent de Torà, Calvari, Xera, Martina, Priorat de Santa Maria, Castellfollit de Riubregós, castell de Sant Esteve, la Pinassa, cova d'Enconills, Torà.

La caminada curta d'uns 9,5 quilòmetres finalitza a Castellfollit de Riubregós, des d'on qui ho desitgi serà retornat a Torà amb autocar, gràcies a la col·laboració d'autocars Prats Serrat. La caminada llarga continua fins a Torà completant un total de 18,6 km.

L'objectiu d'enguany és el poble veí de Castellfollit de Riubregós, on pararem especial atenció al setge militar que va patir la població entre el 17 i el 24 d'octubre de l'any 1822 que va deixar totalment en ruïnes la població i el seu castell.

Celebrem l'esforç de l'Associació Cultural Castro Follit i l'Ajuntament del poble

per reivindicar el setge militar del 1822 com a patrimoni històric de la vila que mereix ser posat en valor.

Amb aquest objectiu han dissenyat i marcat el camí del setge, una interessant ruta autoguiada que recorre els indrets dels fets que van tenir lloc durant la guerra civil entre els lliberals, partidaris del govern constitucional que s'havia instaurat l'any 1820, i els reialistes, que s'havien rebel·lat contra el canvi de règim i lluitaven per reinstaurar la monarquia absolutista de Ferran VII.

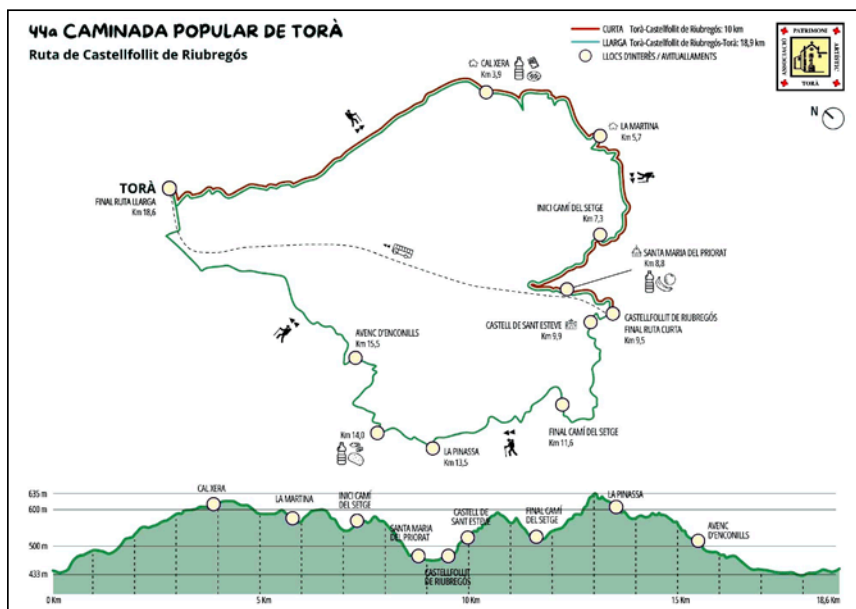
La caminada popular de Torà seguirà una bona part del camí del setge, des de la costa del Balagué fins la rasa de la Terrissa.

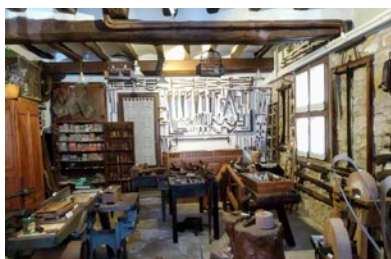
Es recomana portar calçat adequat, usat i molt còmode així com el mínim de pes possible.

L'APACT com a entitat organitzadora comunica als qui prenguin part a la caminada i a la resta d'actes organitzats que no es farà responsable de les lesions o danys que hi puguin patir, si bé vetllarà perquè no es produeixin.

En previsió d'eventualitats l'organització establirà zones d'assistència amb vehicles per si algú pateix una indisposició. Sabeu també que membres de l'organització tanquen la caminada.

Associació del Patrimoni Artístic i Cultural de Torà, Abril de 2025.





MUSEU DE LA FUSTERIA CAL VENTURETA

Pça. Hostal, 6 - Torà

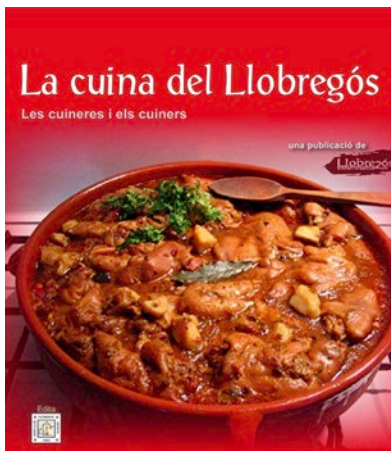
Tel. 973 473 328 - 606 876 646

RESOL

SOLSONA

C/ Sant Nicolau, 4
Tel. 973.48 04 02
revelatges@fotoresol.com

- Reportatges professionals FOTO-VIDEO - DVD.
Demaneu-nos pressupost sense compromís.
- Revelatge de les teves fotografies DIGITALS i
analògiques en 1 HORA.
- Tot tipus de serveis fotogràfics i digitals.



La cuina del Llobregós

Les cuineres i els cuiners

una publicació de
Llobregós

FUNERÀRIA DE TORÀ I COMARCA

J. TORNÉ

Servei permanent 24H

973 39 08 62

Representant **JAUME TARRUËLLA**, Plaça La Font, 10 Tel. 973 47 34 23
TORÀ

Servei de sales de vetlla, trasllats, incineracions, serveis per a totes
les companyies d'assegurances i particulars, etc...



www.

APACTora.org

col·labora-hi

TALLER MECÀNIC

R. R.

REPARACIÓ I VENDA DE

- COTXES • MOTOS • BICICLETES
- MOTOSERRES • BOMBES D'AIGUA

Carrer Eras, 19

☎ (973) 47 33 27

25750 TORÀ (Lleida)



Bar la Volta
Entrepans - tapes
plats combinats

Pl. Major 21 - Sanaüja



Pintura decorativa interior i exterior

**Restauració de mobles, portes,
persianes, làmpades...**

Josep M.ª Tasies
pintura i decoració

973 473 303 - 620 802 193

C/ Sant Jaume, 2

25750. Torà (Lleida)

**Col·locació de parquet,
friso, paper, panels de fusta
i panels d'imitació pedra**

joanjo84@gmail.com

PREVICAT

2000

CORREDURIA D'ASSEGURANCES

cardona@previcat2000.com

☎ 686 975 967

COFISCO

ALFIC

Consultoria
Comptable, Fiscal
Laboral i Jurídica

Plaça de la Creu, 3 25750 Torà - LLEIDA

info@cofisco.es

973 473 317 - 93 869 16 35



www.solagrupo.com

La sembra ben feta!

JOSEP ALARCON

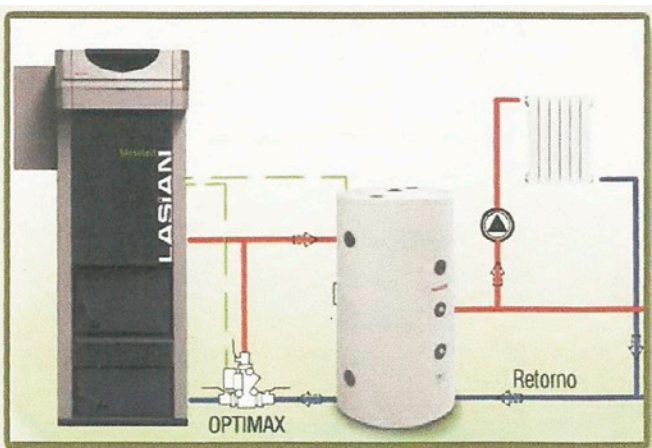
Aire Condicionat,
Calefacció,
Aigua i Biomasa

Tel. 973 47 32 67

C/ Eres 17,

25750 Torà LLEIDA

jaf@viladetora.net



cafeteria · pastisseria · restaurant · pizzeria · gelateria



batist

Tel. 973 55 16 98

C/. Sant Pol, 13

25210 GUISSONA



REVIU LA UNIVERSITAT DE TORÀ

Si sou dels que, en algun moment de la vida, heu tingut cert rampell historiogràfic i us heu dedicat a furgar en la història toranesa, és probable que hagueu topat amb algun text d'en Jaume Coberó i Coberó tot parlant de la "Universitat de Torà". Per exemple, amb l'apunt que l'actual Museu del Pa, l'antic forn comunal, va ser construït per iniciativa de la dita "Universitat de Torà", que malgrat la pompositat lèxica no era sinó el Consell General de la Vila, format per prohoms de la població.

Doncs bé, segles després de l'extinció d'aquest Consell, resulta que la Universitat de Torà ha tornat a revivre de forma inesperada. Sense intermediació del Duc de Cardona ni haver hagut de negociar arbitris ni gravàmens, un altre grup de prohoms, tots ells savis i experimentats, s'han reunit per insuflar vida a un projecte ben ambiciós: portar les dites aules d'extensió universitària al nostre poble.

Amb l'apadrinament de la Universitat de Lleida (UdL) i en paraules del seu Vicerector de Cultura i Extensió Universitària, aquests magnífics idealistes han apostat per crear una autèntica comunitat cultural. Els qui hi vam assistir, realment amb una il·lusió tremenda, vam viure una jornada històrica que començava amb un pes pesant de la comunicació d'aquest país: la periodista Mònica Terribas. Realment això sí que és trepitjar fort.

Hi havia gent diversa, de mons diferents i d'edats variades, però compartíem la il·lusió de participar-hi i de l'èxit, sobretot dels organitzadors però també col·lectiu, que suposava haver posat en pràctica aquesta aula. Tots en lluïem el carnet i sabíem que, en les properes setmanes, tindríem una cita ineludible a la mateixa sala de l'escola Sant Gil.

La Mònica Terribas ens va fer una lliçó magistral, amena i emocionant, del documental com a eina per a sacsejar la realitat, valent-se del cas concret d'"El minuto heroico", que ha dirigit i que està tenint un gran èxit. Hi va haver un temps per a indignar-se, per a emocionar-se i, fins i tot, per a riure.

A la sortida, comentaris súper positius dels assistents, que esperaven amb candeletes les següents conferències, sense la pressió dels exàmens i del prendre apunts, sinó només per al gaudi de saber coses noves. Ens queden nous temes per explorar: president Macià, el dormir i el jazz. I si és veritat que el saber no ocupa lloc, com diu la dita, també ho és que et pot fer viatjar a llocs insospitats o, per simple superposició de matèria, et fa elevar i apreciar millor

S'HAN REUNIT PER INSUFLAR VIDA A UN PROJECTE BEN AMBICIÓS

els que ja coneixes. No sé si com a nous universitaris – els inscrits a l'aula representem un 10% de la població toranesa – acabarem en l'àgora del pati sangilià fent preguntes al mestre, com els grecs clàssics, però segur que aconseguirem passar una bona estona compartint sabers amb els nostres veïns. L'únic risc que hi veig, amb tant d'aliment per l'esperit, és el de no perdre la gana abans de sopar.

Roger Besora i Foix

L'ART D'AGRAIR



En un món que avança a un ritme accelerat, és fàcil enfocar-nos en el que ens falta en lloc de valorar tot allò que tenim. La gratitud és molt més que dir “Gràcies”. És una eina poderosa que ens permet canviar la nostra perspectiva i millorar el nostre benestar emocional. Agrair és una actitud, una manera de veure la vida que ens ajuda a enfocar-nos en tot allò positiu, per petit que sigui. Això marca una diferència significativa en la nostra qualitat de vida. I és que la gratitud no és només un estat mental positiu, sinó una eina psicològica poderosa.

COM PRACTICAR GRATITUD

Troba la bellesa de les petites coses.- De vegades oblidem com som d'afortunats per les coses senzilles: l'aroma d'un cafè, obrir l'aixeta i que surti aigua, gaudir d'una càlida posta de sol, una conversa plena d'amistat...

Comença i acaba el dia amb gratitud

Deia un savi: "En despertar, penso en una cosa bona que m'espera. Això em dona energia. I abans de dormir recordo un moment positiu del dia. Això em dona tranquil·litat."

Comparteix la teva gratitud

Escriu un missatge o simplement digues-li a algú proper el que l'estimes.

Crea un "pot de gratitud"

Escriu en paperets coses per les quals et sents agraït o agraïda i guarda-les en un pot de vidre. Llegeix-les quan necessitis un impuls positiu.

Acte de bondat

Ajudar els altres et recorda com n'ets d'afortunat i genera un cercle positiu de connexió i gratitud.

LA GRATITUD I EL SEU IMPACTE A LA SALUT

Nombrosos estudis han demostrat que practicar la gratitud millora la nostra salut física i emocional.

SALUT FÍSICA

Quan practiquem la gratitud, el nostre Cervell augmenta la producció de serotonina i dopamina, neurotransmissors que generen les sensacions de benestar i felicitat.

Es redueixen els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. Un menor nivell d'estrès ajuda a disminuir la inflamació del cos, cosa que fomenta la prevenció de malalties.

S'enforteix el sistema immunològic, fent que el cos sigui més resistent a les malalties.

Millora la qualitat del son. Agrair qualsevol motiu positiu abans de dormir és una de les millors coses que podem fer, ja que redueix l'estrès i relaxa la ment. Això ajuda a tenir una millor qualitat de son.

SALUT EMOCIONAL

Augmenta l'autoestima. Reconèixer allò positiu i bo de la nostra vida, ens ajuda a valorar el que som i el que tenim.

Millora les relacions interpersonals. Expressar gratitud cap als altres enforteix les relacions i la connexió.

Redueix l'ansietat i la depressió. Les persones que practiquen la gratitud com una pràctica diària, solen experimentar menys ansietat i depressió, cosa que alhora repercuteix positivament en el sistema nerviós, cardiovascular i endocrí. I és què l'ésser humà, quan viu en gratitud, tendeix a estar més sà que quan viu en la queixa, negativitat o insatisfacció constant.

L'ART D'AGRAIR

La gratitud requereix pràctica, sensibilitat i una mirada especial per veure la bellesa en la quotidianitat. Agrair és l'art de transformar allò senzill en valuós i d'expressar amb el cor el que moltes vegades donem per fet. I ens ajuda a enfocar-nos en allò que tenim, en lloc del que ens falta. Aquest canvi de perspectiva és especialment poderós en temps difícils. Quan enfrontem una pèrdua o un fracàs, practicar l'agraïment ens permet reconèixer les lliçons apreses i valorar el suport dels que ens envolten.

A més, l'agraïment ens connecta amb el present. Sovint les nostres preocupacions estan relacionades amb el passat o el futur, però en enfocar-nos en allò que agraïm aquí i ara, podem trobar pau fins i tot enmig del caos. Aquest enfocament en el present és fonamental per construir resiliència i mantenir-nos fermes davant dels desafiaments de la vida.

Practicar l'art d'agrair crea una vida més conscient, més rica en significat i més harmoniosa. Les persones que saben percebre la bellesa del món són persones agraïdes. I és què, si mirem bé, tenim tant que agrair... Oï?

Feliç Ment plena d'Agraï-Ment.

ToieT

OSCARS 2025

La matinada del diumenge al dilluns dia 3 de març, hi va haver la cita anual dels premis més importants del cinema, els Oscars. En els últims anys han estat criticats per mirar més quina pel·lícula fa més bon màrqueting o té més bones dades de taquilla que no pas per l'art del cinema en si.

Enguany ens han sorprès a tots. Els premis han fet regnar de valent el cinema independent nord-americà tot coronant 'Anora', de Sean Baker. L'acadèmia nord-americana va decidir premiar-la amb cinc Oscars: millor pel·lícula, millor direcció, millor actriu protagonista, millor guió original i millor muntatge. Una pel·lícula que és la cara amable del cinema de Loach: més alegre, més amable, sense ser gaire discursiva i sempre amb una fotografia on predomina molt el color i on els seus intèrprets sempre estan en estat de gràcia. On ens parla del treball sexual, de vigilar

HAN FET REGNAR EL CINEMA INDEPENDENT

en qui confiem. Un film, del qual Greta Gerwing, sent la presidenta del jurat, li va donar ales al festival de Cannes atorgant-li la Palma d'Or. En si, no era tan sorprenent que 'Anora' guanyés a millor pel·lícula, perquè ja se'n parlava als últims dies abans dels guardons. El que va ser molt sorprenent és el premi a la millor actriu protagonista per a Mickey Madison, la protagonista de pel·lícula, davant d'una Demi Moore, que semblava que era el seu moment, havent fet el paper de la seva vida a 'La Substància'. Tot i que Madison ho dona tot al seu paper i també se'l mereix.

Sap greu per Demi Moore, perquè està sublim al film i el missatge del qual és més present que mai a Hollywood, i potser no tindrà cap més oportunitat.

Els premis van sorprendre també a la categoria de millor pel·lícula internacional, atorgant el primer Oscar al Brasil, que feia història amb 'Encara sóc aquí' (Ainda estou aqui) de Walter Salles i amb una impressionant interpretació de Fernanda Torres. Una pel·lícula que homenatja les víctimes de la dictadura militar dels anys 70 al Brasil, enfocant-se en un cas real de la família Paiva. La brasilera s'imposava davant la seva homòloga francesa 'Emília Pérez', que era la



Adrien Brody, Mikey Madison, Zoe Saldana y Kieran Culkin, els millors actors dels Oscars 2025 (imatge: AFP)

gran favorita, i va veure com la controvèrsia generada les últimes setmanes influïa a la categoria. Lituània, també aconsegueix el primer Oscar per al seu país, gràcies al cinema d'animació per 'Flow', mentre que el punt polític el va posar el discurs dels directors guanyadors a millor pel·lícula documental 'No other Land', demanant que es faci alguna cosa amb la guerra de Palestina. La resta de premis van ser els que eren previstos.

A part d'honorar el cinema, la gala va ser molt musical amb unes espectaculars Ariana Grande i Cynthia Erivo obrint la l'espectacle cantant 'Defying Gravity' de la pel·lícula 'Wicked'. La cançó triada per honorar Quincy Jones, mort fa poc, no s'entén la seva elecció, podrien haver triat una de millor. L'homenatge a la saga Bond, ara en mans d'Amazon, semblava que volia donar alguna pista amb Margaret Qualley: no sabem si serà la nova espia Bond o una nova noia Bond. Uns Oscars que van retre homenatge als incendis de LA i al cos de bombers. Uns premis poc polítics, igual temien la reacció de Trump i més ara que Disney+ ha rebaixat la seva quota de diversitat que es relaciona amb la política de l'actual administració a la Casa Blanca. Això sí, John Cassavettes estaria content amb aquesta visibilitat que han donat els Oscars al cinema independent.

Núria Bagà Solé

MICROCONFLICTES 2

Parlava de microconflictes al darrer article des de la vall de Forest, i sembla que potser en el que m'equivocava era en la velocitat en la que tot s'esdevindrà. Estats Units s'aïlla, ja sigui retirant-se de guerres on en certa mesura havien mantingut un equilibri fràgil, Ucraïna, ja sigui aplicant aranzels a tot el que ve de fora. Anant una mica més enllà, Estats Units també entra en un ostracisme ideològic e intel·lectual. Quan es visita Roma i et passeges pel Palatí te n'adones, i hi pots seguir, la decadència del que va ser un imperi per la degradació de la finesa dels seus monuments. Parlo de la Roma dels romans, no la del renaixement. Els artistes i artesans (que avui serien mà d'obra qualificada i intel·lectual) van anar marxant, la majoria cap a l'Imperi Romà d'Orient,

JO ANIRIA MÉS
ENLLÀ I EM
DEMANARIA:
QUINA ÉS
LA NOSTRA
RAÓ DE VIDA?

l'antiga Constantinoble, l'actual Istanbul. A Estats Units passarà el mateix. És veritat que el país és ple de valor afegit, de fet si un mira les tres potències mundials d'avui en dia, una és capital d'innovació (EUA), l'altre no és més que força bruta amb tots els seus recursos naturals bestials en comparació a la població que tenen i al seu pobre desenvolupament industrial (Rússia), i la darrera és Xina que no deixa de ser una incògnita. Aquest és el món d'avui i al mig hi som nosaltres, la Segarra i Europa.

On som, qui som i on anem? Aquestes potser serien les preguntes que ens hauríem de fer automàticament. Jo aniria més enllà i em demanaria:

quina és la nostra raó de vida? Qui volem que ens acompanyi? Estarem suficientment units? Potser ens aniria millor anar-hi sols? Hem estat sempre des de fa dos mil anys el centre de quasi totes les batusses d'aquest món. Ok, ara em podrieu dir que sóc un eurocentrista i que no és ben bé així, però donem per fet que parlem des d'una òptica europea: la Unió Europea i les seves fronteres són el pernil d'un entrepà. I el que ens cal saber és si l'acostament dels Estats Units a Rússia és per debilitar Xina? Si a canvi d'això els Estats Units ens volen fer servir de moneda de canvi? O si simplement els americans han fet ja un salt endavant emancipant-se ideològicament i físicament, dels seus pares que vindríem a ser nosaltres. Per posar-ho amb un exemple ben gràfic: Estats Units ens abandona en una benzinera com si fóssim un gos? I la pregunta final a fer-se: sobreviurem sense ells? L'únic perill a què hauríem de fer front, crec jo, és l'intern. La nostra pròpia fragmentació com a unitat europea. Som iguals, però no tenim res en comú. Tenim molt en comú, però no ens assemblem en res. Si Europa és capaç de fer a cuita corrents el darrer pas en la seva unió, que és el polític, podem ser un actor a tenir en compte davant la més que probable situació de conflicte que viurem en els propers anys, si no, se'ns menjaran com el pernil del entrepà, que us deia abans, en un tres i no res. Som rics, tenim una capacitat industrial i d'innovació bestial, tenim tot el valor afegit que ens cal i, el que és més que evident, no fem tanta por com els demés. Potser ens hauríem de acostar a Xina mentre USA s'acosta a Rússia? Potser hauríem de fer fora els nostres fills americans de les nostres cuines? Potser hauríem de recordar qui som i d'on venim? I no em refereixo als darrers cent vint anys d'història. Potser hauríem de tenir menys problemes en espolsar-nos les puces de sobre, començant per tots els moviments d'ultradreta i ultraesquerra que ens han sorgit com a bolets finançats pels americans i russos, i recordar quins són els nostres valors, valors fundats en el romanisme de 2.000 anys que es la clau de la gènesi del que som avui. Ho deia un cantautor: qui perd els seus orígens perd la seva identitat. No ens podem deixar vèncer per dos pinxos perdonavides, i em de recordar molt bé, on som, qui som i on volem anar.

Bona Setmana Santa a tots i esperem que la passem, encara, en pau.

Jordi Prat Morgades

L'ESCOLA: EL MEU NOU CLUB SOCIAL

Hi ha una cosa que no t'expliquen quan decideixes tenir fills. Tothom et parla de les nits sense dormir, dels bolquers, de les glopades de llet, que per cert foten més fàstic que la gestió del Mazón amb la Dana de València. Però ningú et diu que, per força, hauràs de tenir una vida social amb gent que mai hauries escollit. Efectivament, estic parlant dels pares i mares dels amics del teu fill. Són com els cigrons a l'escudella: no t'entusiasmen però te'ls acabes menjant.

Cada matí és la mateixa pel·lícula. Tu vas a l'escola a deixar el nen, amb cara de pòquer, mirant de passar desapercbut però ells ja estan allà. Parlant. I mira que intentes apurar una mica el temps per no trobar-te ningú. "Papa, que no anem al cole? Farem tard eh!". "Tranquil, per cinc minuts no passa res". "Cinc minuts? Però si és l'hora de dinar!". És que sempre hi ha el típic pare que no té feina i es posa a parlar-te de qualsevol tema: del temps, del trànsit, de la isla de las tentaciones... I lo bo és que et va seguint mentre tu te'n vas cap a la feina. Rotllo cobrador del frac però pitjor, perquè aquest no marxa ni pagant. Molt pesat, és com un anunci del Youtube sense el botó de saltar. Que tu penses "Per què he d'aguantar això? que els nostres fills siguin mooolt amics, no vol dir que tu i jo també ho haguem de ser". Però no li dius res, fins que de sobte, passa allò que no voldries mai que et passés: "Escolta, ja que ens portem tan bé...per què no quedem un dia per fer una birra??" I aquí és quan el cor s'atura. Un calfred et recorre l'espinada. La teva vida et passa per davant com si fos una pel·lícula de terror amb la imatge de Vinicius rient i aixecant copes d'Europa amb el Madrid... Quedar? Fora de l'escola? I respon com pots: "ehmmm, sí, bueno, ja mirarem, vaig liat, la feina, els nens, el canvi climàtic...". En un primer moment, pots parlar el cop però saps que no serà definitiu, que aviat hi tornarà. I no triga massa perquè mires al mòbil i ja t'ha posat en un grup de Whatsapp amb tots els altres pares i mares de l'escola. "Benvingut al club! Ara ja hi som tots! Aquest dissabte farem un berenar per celebrar l'aniversari del Jordi! Tots convidats!". Com??? Dissabte??? Però si fan el Barça-Madrid! Toca't els ous! Ja et veus un dissabte a la tarda a casa d'uns desconeguts amb 30 nens i nenes i tu presoner, vigilant el teu fill mentre

menges 4 ganxitos secs tot escoltant el pesat del seu pare. Ara que estic en aquest grup de Whatsapp és un drama, eh! Sempre hi ha la mare que pregunta pels deures. A veure, senyora, que els nens tenen 4 anys! Bueno, ara em sembla que ni amb els que fan ESO n'hi posen, no fos cas que s'estressessin... Després hi ha el pare que informa que ha perdut una dessuadora, com si fos un assumpte d'Estat, fa una descripció mot precisa: el tamany, el color, la marca, el suavitzant utilitzat, lloc de fabricació made in Blangladesh... Dona la tabarra cada dia i després resulta que la tenia al



maleter del seu cotxe. A veure, abans de preguntar, busca bé! Que el Whatsapp no és Google! I per últim, sempre hi ha la mare catastrofista i preocupada pel menú del menjador: "Algú sap què passa amb el menjar del menjador, la meua filla arriba a casa amb tanta gana que se'm menja els geranis de l'entrada".

En fi, entre berenars, grups de WhatsApp i pares que no saben parar de parlar, acabes vivint en aquest univers social forçat. Però, al final, t'acabes fent a la idea: els nostres fills s'entenen i, per força, nosaltres també acabem entenent-nos. És la nova normalitat. La vida és així, un còctel de paciència, humor i uns quants ganxitos secs.

Sergi Torrecasana

SECTOR PRIMARI, PENJANT D'UN FIL

Hem entrat de ple a la primavera i els camps estan arreu preciosos com mai i des de la talaia del Llobregós, donant un cop d'ull, dono fe del bonica que està tota la vall amb les seves acolorides tonalitats de verd. Sembla que enguany la collita pinta bé; ara bé, com sempre es diu a pagès, no diguis blat fins que sigui al sac i ben lligat. Tot dependrà de si les pluges cauen a partir d'ara quan facin falta.

Dic això també perquè el sector primari està sempre en entredit i amb un futur incert i penjant sempre d'un fil. Com bé sabeu, ens hem mobilitzat molts cops per fer sentir la nostra veu i per fer sentir les nostres demandes incomplertes molts cops, tallant carreteres amb la maquinària que disposem i fent manifestacions pacífiques. Al llarg d'aquests anys ens han anat dient més o menys a tot que sí, que les coses canviarien a millor i que des de les administracions es farien les coses d'una altra manera, recolzant el sector i la seva gent. La veritat és que van passant els dies, els mesos i fins i tot els anys i en molts aspectes les coses segueixen igual o pitjor. Massa tràmits, massa papers, massa traves i massa perseguir els pagesos per tot. Les forces policials i els agents rurals han d'estar per ajudar i no per multar a tort i a dret. I això ho dic perquè ara es dediquen a posar multes als tractoristes si no portes el cinturó posat o també s'ha arribat a dir que amb una màquina d'aplicació d'herbicides no es pot aplicar fertilitzants. Tot vergonyós.

Tal com va tot, pagesos i ramaders, que som els que produïm aliments bons i de qualitat -això que tothom ho tingui clar- quan sortim diàriament a treballar ja ho fem atemorits pel que pugui passar. Al món agrari se l'està criminalitzant i això no és de rebut perquè fa la sensació que ho fem tot malament i no és així. I també tens la sensació i la impressió que l'import de les sancions que se'ns apliquen tenen solament l'objectiu final que és la de recaptar tants diners del sector com es puguin. Aquesta és la pura realitat que toca viure a un sector que està tocat de mort si no canvien molt les coses. Jo he arribat a pensar que sembla que fem nosa, doncs que ens ho diguin clar i català i si realment fem nosa doncs pleguem i dediquem-nos a un altra cosa. Tal com ho veig jo, si



La vall del Llobregós vista des de la talaia de Vicfred.

no hi ha un canvi radical dels esdeveniments i de la política agrària que se'ns vol aplicar, en pocs anys no quedarà ningú per cuidar la terra ni per treballar-la perquè no serà rendible i llavors, que farem? qui cuidarà del territori? quins aliments menjarem i de quina qualitat?

Bé, moltes preguntes que deixo a l'aire i tant de bo les coses no vagin per aquí i que la societat entengui que de pagesos i ramaders n'hi ha d'haver ara i sempre i que som del tot necessaris. Si el món agrari i la gent que en vivim ens sentim recolzats tant per les administracions com per la resta de la societat el futur aleshores no serà tan negre. Si no és així, adéu-siau i tapa't. Bé, ja ho anirem veient. Salut!

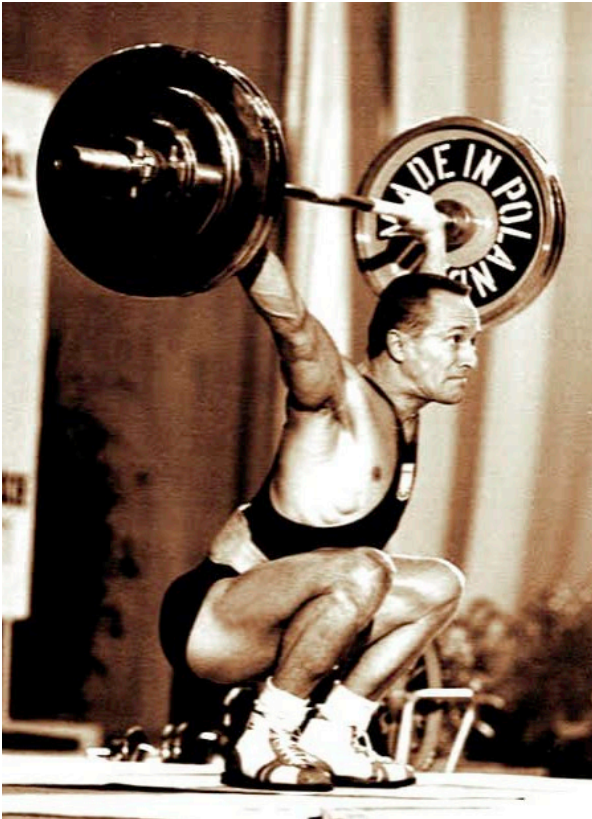
Josep Verdés

AIXECADES

La paraulota va ser d'ús força habitual a la Catalunya dels seixanta i setanta del segle passat per a referir-se, de manera despectiva, als emigrants que arribaven al nostre país procedents de diferents regions espanyoles: 'xarnego', l'altra cara del 'polaco' adreçat als indígenes nostrats. Afortunadament, amb el pas del temps l'expressió va caure en desús però, de pocs anys ençà, sembla que hi ha interès per part de certs sectors en ressuscitar-la, uns vanagloriant-se'n i uns altres recuperant-ne l'ús ofensiu.

Els reivindicadors de l'orgull xarnego' atorguen, gairebé en exclusiva, la condició de classe obrera a la immigració d'origen espanyol que, diuen, va venir a "aixecar" una Catalunya farcida de burgesos. L'afirmació —repetida una i altra vegada per recol·lectors de gaudís i goyes i altres faranduleros que segurament no han trepitjat mai la fàbrica, el tros o l'obra— seria relativament fàcil de contraargumentar amb els seus mateixos termes, preguntant-los el motiu de venir a aixecar la terra dels desnerits 'polacos' —el seu país d'origen ja estava prou enlairat o, pel contrari, encara era més avall i pesava massa?— i fotre'ns-en un fart de riure tots plegats si no fos per la mala llet que destil·la. Els sermonejadors etnicistes de catifa vermella obvien que la causa principal de tots els fenòmens migratoris massius —tant se val si parlem de la gent que van venir d'Espanya, de la que a la mateixa època van buidar molts pobles de la Catalunya rural o de la que ve ara de països tercers— no és cap vocació d'anar aixecant nacions per quí i per llà sinó buscar una vida millor per a ells i les seves famílies, fugint de situacions de pobresa, violència i/o desigualtat, i que als llocs receptors d'immigració el gruix de la població autòctona també és de classe treballadora.

Amb l'inici del 'procés' també van recuperar la paraulota alguns columnistes i tertulians del ram de la política, no pas del bàndol independentista sinó de les trinxeres reaccionàries, qualificant de "charnegos agradecidos que reneguen de la terra dels seus avis" els catalans amb cognoms com Sánchez, López, Fernández, Rodríguez o Benítez pel simple fet de



PODOLOGIA

- Esportiva
- Geriàtrica
- Infantil
- Estudis de la marxa
- Durícies / Ulls de poll
- Ungles clavades
- Fongs, berrugues, úlceres
- Silicones

FISIOTERÀPIA

- Tractament de lesions esportives
- Tractaments d'esquena
- Rehabilitacions
- Drenatge limfàtic
- Estiraments i reforç muscular
- Embenats Neuromusculars
- Altres teràpies



**PODOLOGIA
TORÀ**

Plaça del Vall nº19 1r 1a
TORÀ

630-111-145

defensar la independència del seu país. Curiosament els mateixos 'calumniistes' no veuen cap contradicció en dir-se Illa, Camps, Barberà, Valls o Borrell i ser més espanyolista que l'aligot de la bandera franquista. Per cert, els defensors de l'adscripció nacional de les persones en funció de com es diuen s'obliden que els cognoms s'han transmès sempre per les branques masculines de l'arbre genealògic –portem els que han arribat a pare i mare per via paterna– i, en canvi, la certesa de la progenitura només era femenina. Que potser es pensen que les infidelitats van inventar-se-les a les pel·lícules de Hollywood i no saben que fins a la masia més recòndita hi van arribar carboners aragonesos, pastors occitans, negociants gitanos i, fins i tot, guàrdies civils?

Qui hi guanya dividint la societat catalana en funció d'orígens familiars i geogràfics? Aquesta és la pregunta que hauríem de fer-nos. Un dels punts on solen coincidir la majoria dels seus defensors i molts dels seus detractors és que, com tots els grans avenços democràtics, la independència només serà

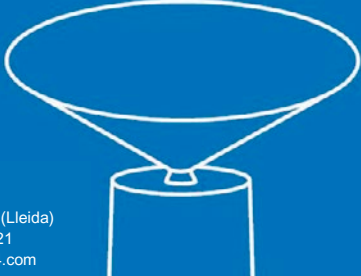
uns orígens familiars llunyans per damunt de la convivència present i de les possibilitats d'un futur millor, com els que proven d'empeltar de xenofòbia un catalanisme que sempre ha estat integrador. Mentrestant l'Estat espanyol –el mateix estat que, en comptes de garantir-los un futur digne a les seves terres d'origen, va empènyer centenars de milers d'andalusos, murcians, castellans i extremenys a emprendre el trist camí de l'emigració– es frega les mans: com més dividits estiguem més fàcil ho tindrà per a continuar aixecant la camisa, fent abaixar els pantalons i buidant les butxaques als catalans (als 'polacos' i als 'xarnegos', a tots els catalans).

Josep Anton Vilalta

QUI HI GUANYA DIVIDINT LA SOCIETAT CATALANA EN FUNCIO D'ORÍGENS FAMILIARS I GEOGRÀFICS?

possible si disposa d'un suport popular molt ampli. Recordeu què va dir l'Aznar en els moments més àlgids del 'procés'? "Antes que España se romperá Cataluña". Doncs ja en tenim la resposta. I a la trencadissa hi contribueixen tant els que avantposen

LedsC4



Afores s/n, Torà (Lleida)
973 468 121
outlet@ledsc4.com

Vine a l'outlet d'il·luminació de LedsC4!

De dilluns a divendres de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 18.00
Dissabtes de 9.00 a 14.00

CURIOSITATS DE LA MATERNITAT

Sabies que comparen l'embaràs amb l'adolescència? Fa molts anys es va crear el concepte de matrescència per englobar tots els canvis físics, psicològics i socials de la maternitat i de l'adolescència. Estem d'acord en el fet que totes dues són etapes de transformacions molt intenses i que afecten de manera global a l'individu. Aquests canvis ja són per sempre. Per exemple, els neurocientífics diuen que en ambdós períodes es produeix una reducció del volum de substància grisa de l'escorça cerebral, és a dir, que la part externa del nostre cervell es fa una miqueta més petita. Aquest procés optimitza les funcions cerebrals que ja tenim i facilita que en sorgeixin unes de noves, com seria el raonament moral (en l'etapa infantil encara no ha madurat) i la conducta maternal (en el cas de l'embaràs).

Continuant amb la maternitat, col·loquialment es diu que ser mare et canvia completament, que et converteix en una persona diferent. En realitat, el fet de ser mare transforma, canvia els teus gustos i preferències, reajusta creences i valors, el teu objectiu vital. És una autodefinició de tu mateixa, perfila la nostra habilitat per expressar emocions, la nostra empatia, la nostra sensibilitat i redefineix la nostra conducta altruista, a més de fer tremolar els nostres fonaments com a dona i com a filla. Diguem que, la maternitat no és un afegit a la persona,

sinó que és una reestructuració molt profunda i que interactua amb totes les altres esferes que conformen el nostre JO.

Un altre punt en comú entre la maternitat i l'adolescència és que el cervell en aquestes etapes està en un moment crític, més permeable i manejable. És el que es diu plasticitat neuronal. Diguem que és un moment en què tot l'extern pot modificar connexions del nostre cervell amb més facilitat. Aquest fet facilita l'adaptació i l'aprenentatge.

Cal destacar que, atès que la maternitat és una porta d'entrada a un munt de canvis i de reestructuracions, no només físiques, sinó també mentals i socials, també és un moment d'extrema vulnerabilitat psicològica. De la mateixa manera que s'inverteix molt en els nostres adolescents, en general, tant per fomentar i potenciar, com per limitar i prohibir, penso que aquest esforç no s'està produint en l'àmbit maternal.

Vanesa Pérez
Psicòloga col. 26476

Construeix un hàbit d'estudi en 30 dies!

Descobreix el **Mètode MOMI** i reforça els continguts escolars mentre crees un **hàbit d'estudi**! Creat per **Montserrat Miquel Andreu**

Tota la col·lecció a www.hellomomi.com



LA COMPRENSIÓ INFERENCIAL, QUÈ ÉS?

AL TEU FILL LI HAN RECOMANAT MILLORAR LA COMPRENSIÓ INFERENCIAL?

Si has rebut comentaris de l'escola indicant que el teu fill o filla necessita reforçar la comprensió inferencial, potser et preguntes què significa això exactament i com pots ajudar-lo a millorar aquesta habilitat essencial per a l'aprenentatge.

QUÈ ÉS LA COMPRENSIÓ INFERENCIAL?

La comprensió inferencial és la capacitat de deduir informació que no està expressada de manera explícita en un text, és a dir, el lector interpreta el significat implícit a partir de les pistes que el text proporciona i dels seus coneixements previs. Per exemple, si llegim: "La Maria es va deixar el paraigua i va arribar xopa a l'escola", podem inferir que plovia, encara que el text no digui directament que plovia. Aquest tipus de comprensió és fonamental per entendre metàfores, ironies, relacions causa-efecte i el sentit profund dels textos, tant en la lectura acadèmica com en la vida quotidiana. La comprensió inferencial és, per tant, aquella habilitat que permet entendre significats implícits, interpretar el que el text suggereix i establir relacions entre la informació llegida i el coneixement previ.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT LA COMPRENSIÓ INFERENCIAL?

Aquest tipus de comprensió és fonamental per millorar el rendiment acadèmic: és clau en totes les assignatures, no només en llengua, sinó també en matemàtiques, ciències i història, ja que ajuda a establir relacions entre coneixements diversos i entendre els textos més enllà del seu significat literal. També per desenvolupar el pensament crític: permet als alumnes fer connexions, formular hipòtesis, entendre els textos i poder crear una opinió respecte al text. Igualment és important per afavorir la comunicació efectiva: entendre el que s'implica en una conversa o un escrit és essencial per a una bona interacció social.

COM ES POT MILLORAR LA COMPRENSIÓ INFERENCIAL?

Si vols ajudar el teu fill o filla a potenciar aquesta habilitat, aquí tens algunes estratègies efectives:

- Fer preguntes inferencials: Quan llegiu junts, pregunta-li coses com "Per què creus que el personatge ha actuat així?" o "Com creus que acabarà la història?"
- Relacionar el text amb experiències personals: animar-lo a connectar el que llegeix amb les seves pròpies vivències facilita la comprensió profunda.
- Practicar amb jocs de pistes i endevinalles: aquests jocs estimulen la capacitat d'inferència d'una manera lúdica.

També podeu treballar aquestes estratègies de manera personalitzada per ajudar els infants a desenvolupar una comprensió lectora completa i eficient a través del quadern "Llegeix, completa i enganxa't" que a més de treballar l'ortografia de la b i la v, també posa el focus en la comprensió lectora inferencial en forma de reptes. Uns altres recursos són els packs de "Lectoescritura i Comprensió Lectora", de Hellomomi, en els que, a més, es treballa l'adquisició de bons hàbits d'estudi.

Montserrat Miquel Andreu
Pedagoga, núm. Col. Copec: 969
www.uncopdema.cat
www.facebook.com/uncopdemaguissona
www.instagram.com/uncopdema
www.hellomomi.com
www.instagram.com/hellomomi

CANVIS PER L'ETI- MOLOGIA POPULAR

És el cas del mot *forrellat* 'barreta de ferro que passa a través d'unes anelles i que serveix per tancar una porta o una finestra'. Prové del llatí vulgar *verruculum, forma que donà en català antic el mot *verroll*, per mitjà de les regles fonològiques evolutives pròpies de la llengua. Aquest mot s'encreuà posteriorment amb *ferro*, per semblança formal i semàntica, atès que és una barreta feta d'aquest metall. I, com a resultat de l'encreuament, es deformà en *ferroll*. Finalment, s'hi afegí el sufix *-at* i la forma resultant fou *ferrollat*, que després per acció d'una metàtesi (intercanvi de sons vocàlics) esdevingué *forrellat*.

També hi ha mots que s'han deformat, fruit d'un encreuament, per la influència de creences populars. Per exemple, en català antic existí l'adjectiu *fret/ freta*, procedent de *fractus/fracta* 'trenat, escapçat', que s'usà en molts compostos toponímics per tal de designar paratges escapçats o abruptes. Tanmateix, coincidí formalment amb el mot *fred* 'mancat de calor' (< llat. *frigidus*), cosa que féu que els parlants associessin ambdues paraules. Trobem l'adjectiu en compostos toponímics com *Vicfred* (< bec + *fret* 'cap punxegut abrupte'), *Prenafeta* (< Penafreta, pena +

freta 'penya escapçada'), *Torrefeta* (< Torrefreta, torre + *freta* 'torre escapçada'), etc. No obstant això, aquesta homonímia només es produí amb els mots en masculí, cosa que ha dut a creure que l'origen de *Vicfred*, per exemple, es relaciona amb el fred que hi fa.

Les llengües són sotmeses a processos constants de transformació, pèrdua i innovació d'elements lèxics, morfològics, semàntics o sintàctics. L'evolució d'un mot es pot justificar per l'acció de regles sistemàtiques o analogies, però en alguns casos els canvis només afecten mots isolats. És el cas de mots que canvien per etimologia popular, que és un procés en què un parlant, basant-se en semblances formals, relaciona conscientment o inconscientment una forma determinada amb una altra amb la qual no tenia parentiu genètic, per tal de modificar-ne l'estructura o el significat. Els parlants, d'aquesta manera, relacionen paraules, les quals s'encreuen i es transformen.

És també curiós l'encreuament de la forma femenina del mot *majordom*. Prové del llatí maior domus 'el més gran de la casa'. El significat del mot feia referència al fet que el majordom era el servent de major estatus. La qüestió és que, des d'antic, s'identificà com

un compost amb el mot *hom*. Com a conseqüència d'aquesta anàlisi la forma femenina *majordoma* s'encreuà amb *dona*, tant per semblança formal com semàntica, i resultà en *majordona*, que avui és general en tot el Principat.

Finalment, també podem parlar de l'origen de Montmagastre (Artesa de Segre). Els testimonis antics determinen que la forma originària del lloc era, que provenia del llatí *mamma castrī* 'turó amugronat del castell', atès que s'identificà de forma metafòrica el contorn orogràfic de la muntanya amb el contorn d'una mamella. Per influx de la paraula *mont*, que hi tenia semblança formal i semàntica, es deformà en Montmagastre.

Adrià Castellà Jou, flòleg

LA CUINA DEL LLOBREGÓS

MANDONGUILLES AMB CEPS

Preparació

Començarem barrejant les carns picades, amb sal i pebre al gust de cada un, els dos ous, la molla de pa estovada amb llet i el pa rallat. Amb tot plegat farem les mandonguilles i les enfarinarem. Les enrossim a la casolà amb oli i les reservem. A la mateixa cassola hi sofregirem els alls tallats i després afegirem la ceba tallada ben petita. Quan estigui bastant fet afegim els ceps prèviament hidratats, després posem a la cassola les mandonguilles que teníem apartades i el caldo. Ara només faltará mitja hora que faci xup-xup i ja estarà llest per menjar. Bon profit!

Ingredients

- 800 g de carn picada de vedella i de porc
- 2 cebes
- 5 o 6 alls
- 1 bosseta de ceps deshidratats
- 250 ml de caldo de carn
- Oli, sal i pebre
- Molla de pa
- Pa ratllat
- 1 got de llet.
- 2 ous
- Farina

Laura Santacatalina, de la Molsosa

Laura Santacatalina Majó, va néixer a Manresa. La seva parella, el Xavier, l'any 1993 va venir a la Molsosa a posar en marxa les antigues granges de Cal Claret; ella es va quedar treballant a Manresa d'auxiliar de infermeria en una residència, fins que l'any 1998 va deixar la ciutat per venir també a la Molsosa per ajudar el Xavier i va fer la incorporació al món agrari. Té dos fills, la Mireia i l'Oriol.

La Laura es va adaptar molt bé al petit poble de la Molsosa i a les seves activitats; hi ha col·laborat sempre amb tot el que s'ha fet al poble; des del carnaval, calçotades, musical, etc. Van anar ampliant les seves granges fins a dia d'avui que la Laura és la gerent i porta les granges junt amb el Juli. Avui ens presenta una recepta que agrada molt als de casa seva.



ELS MOTS ENCREUATS DEL LLOBREGÓS

FET PER: JORDI VILAGUT

HORITZONTALS

- 1.-** Nom i cognom d'una ivorrana campiona del múi-xing i que acaba lliscant per la darrera columna.
- 2.-** Petit auditori a l'antiga Grècia. Bastant ruc. El més rodó de Massoteres. Metge Intern Resident que mira parcialment els pacients.
- 3.-** Espresso alegria perquè l'economia més favorable. Taller a la contraportada del Llobregós. A les portes de Castellfolit.
- 4.-** Esmentaré els Straits. Una de les dues cares d'una moneda. Acostumen a estar penats.
- 5.-** Vocal absent a Palouet. El rector de Torà ha perdut el cap, en dues paraules.
- 6.-** Esterilitzi l'aigua de la piscina. No està gens malament. Avorri de manera alterada l'escenari d'una història tan divina com dubtosa.
- 7.-** Nota de Calaf. Guarneixen. Expedient de Regulació d'Ocupació a Castella. Dansa.
- 8.-** El vicari ha marxat d'Osona. Nahues decapitats. Sona amb més força a Ivorra que a Claret. Lletra de Peretó.
- 9.-** Té una Gamma pròxima al centenari. Dictadores a Albània.
- 10.-** Una de Biosca. Poden ser maquinàries pesants o processonàries.
- 11.-** Serveix per sentir-hi en anglès. Lligades amb nusos. Capgirat, un dels elements imprescindibles de l'allioli.
- 12.-** La de les dones és més estimulante que la que fa el paleta. Estament invertit.
- 13.-** Monarca enmig del greix. Ja no esquitxen només la pell de legionaris, convictes i mariners, sinó de cada cop més gent.
- 14.-** Cobreix el cap del bisbe Conesa. Sorda a Guissona. Picasses sense límits.

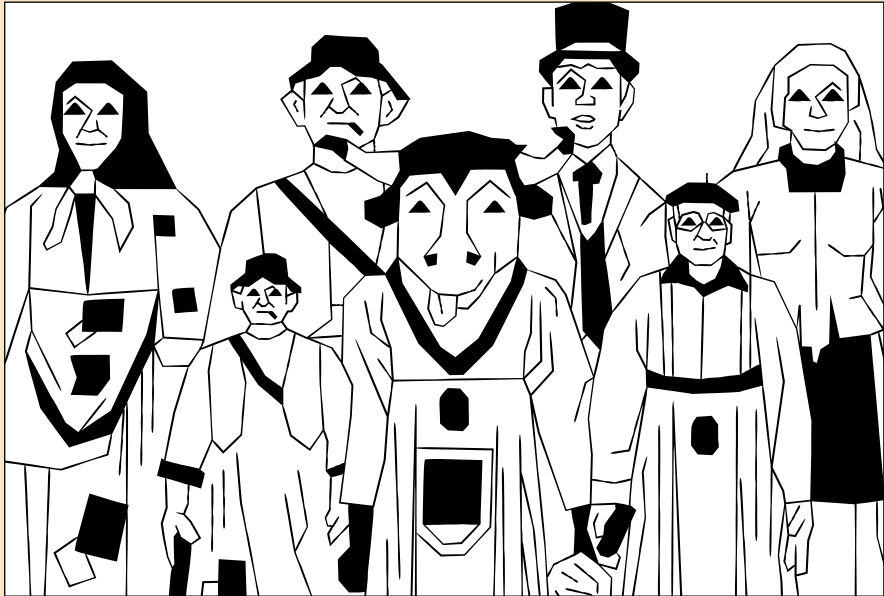
VERTICALS

- 1.-** Nom i cognom de fuster i ebenista de la Vall del Llobregós. Singular a la Molsosa.
- 2.-** Abomini. Fujo de l'escapulari i n'emergeix el mag. Transport que no toca de peus a terra.
- 3.-** Antiga sala cinematogràfica toranesa. Individu d'un dels pobles preromans més importants del grup ibèric, ubicat a la vall central de l'Ebre.
- 4.-** La nota més virtuosa. Vagarejo i m'equivoco. Seguides a Claret. Aire de Londres.
- 5.-** Mamífer remugant que a Manchester és un insecte ben pencaire. Pastisser optimista. Repetida a Llanera.
- 6.-** No es repeteix a Enfesta. Lleure. Jardiner amb apòstrof.
- 7.-** Acosteu, i, si balleu, no us aprofiteu que només "si" és "sí". La festa té tanta disbauxa que ha acabat panxa enlaire.
- 8.-** Ara mateix transpirarà, pel sarau alterat. Higiene.
- 9.-** Reiterada a Calaf. Si acompanya Roma, se'n va al Dakar. Entre el cinquè i el setè. Mal ull que, en plural, sol acompanyar els ais.
- 10.-** Llei Orgànica d'Educació. Fa 50 anys gaudia del monopoli televisiu. Repetida a Viver de Segarra. El caos s'ha capgirat.
- 11.-** Cinc romans d'Ivorra. Són tan barroers que s'han posat potes enlaire. Art abstracte.
- 12.-** Abans de migdia. Mesura amb regust irritant. Enòlegs decapitats.
- 13.-** Ordenar que escriguin el que diem. Solen deixar una empremta bestial.
- 14.-** Au que trobem a Som Llabor. Al final de Pinós. Ni és abundant ni està del dret.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

7 DIFERÈNCIES

Il·lustració dels gegants de la Llordera
Fet per: Gerard Albà



ACUDITS I REFRANYS DE L'ANTÒNIA

ENDEVINALLA

Tinc cavalls i no se'm veuen,
corro molt i corro poc,
i si no em donen beguda
no arribo enlloc.

REFRANYS DE MONTSERRAT

- Qui no ha estat a Montserrat ni a Barcelona, no és ni home ni dona.
- A Monistrol, nap i col; a Montserrat, col i nap.
- A l'arròs de Montserrat, qui no hi és no hi és comptat.
- A Montserrat aniràs i bona set hi patiràs.
- Quan Montserrat porta barret, pluja o fred o tot complet.
- Boires a Montserrat, pluja de veritat.
- Quan Montserrat porta corona, pluja dona.
- Quan a Montserrat hi ha llegany, pluja segura abans d'un any.
- Montserrat i Montjuïc no es feren en una nit.
- Muntanyes de Montserrat tot el dia hi toca el sol, per fer tornar morenes les noies de Monistrol.
- No és ben casat qui no ha estat a Montserrat.
- Qui a Montserrat va té molt per mirar.
- A Montserrat, tothom que hi ha anat bé n'ha tornat.
- Quatre monts té Catalunya, quatre monts sants i sagrats; Montseny i el Montsant, el Montsec i Montserrat.
- Qui ve de Montserrat i no porta romani, ni té amor ni en vol tenir.
- Val més una pedra de Montserrat que tot l'Amèrica aplegat.
- A Extremadura, Guadalupe; a l'Aragó, el Pilar; a Astúries, Covadonga, i a Catalunya, Montserrat.

ACUDITS

En Pere troba el seu amic Gerard, que va amb el cap tot embenat.

- I ara, què és això? li pregunta tot estranyat.

- És que em van operar d'apendicitis.

- I la tenies al cap?

- No, però es va acabar el cloroform i em van donar un cop de martell a la closca per adormir-me!!!

Un borratxo atura la bicicleta just al costat de les escales del Congrés de Diputats.

Un dels guàrdies s'hi acosta i li diu que allà no pot deixar la bicicleta.

- Per què no? - pregunta ofès el que havia begut.

- Senyor, per aquí han de passar el president, el vicepresident i tots els ministres, diputats i càrrecs del govern. Vostè mateix...

L'home es va quedar pensant i, mirant la bicicleta, torna al guàrdia i li diu:

- Sap què li dic? Que té tota la raó: vaig a posar-hi la cadena que no fos cas...

LLIBRE RECOMANAT

L'escriptor i pintor valencià Manuel Baixauli (Sueca, Ribera Baixa, 1963) va rebre el Premi Llibreter a la millor publicació de literatura catalana per la seva anterior novel·la, *Ignot* (2020). I el seu darrer llibre, *Cavall, atleta, ocell*, també ha estat reconegut, en aquest cas amb el Premi Òmnium a la Millor Novel·la de l'Any 2024.

Cavall, atleta, ocell, tracta sobre la complexitat de les relacions paternofilials. Alapont, un humil fuster d'un poble de València, està molt preocupat per la deriva del seu fill, Aristides, que a l'entrar a l'adolescència es mostra molt apàtic i abusa del consum de marihuana.

A partir d'aquesta història, aparentment senzilla, entre un pare i un fill, Baixauli ens porta cap al seu món particular: personatges molt peculiars, elements fantasiosos, paisatges insòlits, construccions originals, reflexions filosòfiques... Tot un conjunt d'ingredients que no deixen de sorprendre els lectors.

En definitiva, el que en aparença és una història senzilla es converteix en una novel·la molt enginyosa. En el seu desenvolupament no para de sorprendre i atrapa els lectors des de la primera pàgina fins a l'esperat final. Un llibre molt recomanable.

Dani Vidal

Manuel Baixauli

CAVALL
ATLETA
OCELL

Què es pot fer davant d'un mal pas, si tot intent de superar-lo fracassa? Fins on pot el desesper ser un estímul per a la imaginació? Alapont, un fuster humil i perfeccionista, observa amb preocupació la deriva del seu fill, Aristides, que tot just ha entrat a l'adolescència i ha estat conquerit per l'apatia.

De l'autor d'*Ignot*, premi Llibreter 2020

«Un escriptor que, cada cop més, es transsubstancia en literatura.»
Lluís Muntada, *L'Avenç*

Lúcida i intimista, *Cavall, atleta, ocell* aborda la complexitat de les relacions paternofilials, alhora que mostra què és capaç de fer un pare per salvar allò que més s'estima al món.

IRIC FA

ISBN 978-84-19332-09-1

Cavall, atleta, ocell
Manuel Baixauli
249 pàgines
Edicions del Periscopi (2024)

14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165
166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195
196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225
226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255
256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285
286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300
301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315
316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330
331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345
346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375
376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390
391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405
406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435
436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450
451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465
466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480
481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495
496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510
511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525
526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540
541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555
556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570
571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585
586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600
601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615
616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630
631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645
646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660
661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675
676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690
691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705
706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720
721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735
736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750
751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765
766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780
781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795
796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810
811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825
826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840
841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855
856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870
871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885
886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900
901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915
916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930
931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945
946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960
961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975
976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990
991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005
1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020
1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035
1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050
1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065
1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080
1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095
1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110
1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125
1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140
1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155
1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170
1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185
1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200
1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215
1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230
1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245
1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260
1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275
1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290
1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305
1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320
1321	1322	13												

UNA FOTO PER RECORDAR



Qui són?

D'esquerra a dreta i de dalt a baix:

Ramon Riera, Joan Maria Garganté, Carme Julió, Teresa Viladrich, Maria Dolors Baró, Montserrat Pons, Mossèn Xavier Carreras, Maria Muntada, Maria Dolors Rius, Xavier Baró, Joan Maria Oliva, Josep Maria Potansà, Miquel Aresté (amb el trofeu), Ramon Zaldo (amb el banderí), Ramon Potansà i, al davant de tot, Joan Pera.

Colla sardanista de Sanaüja el 1966

Membres de la colla sardanista de Sanaüja fotografiats el 1966, probablement a Artesa de Segre, després d'una ballada. Durant la dècada dels seixanta varen formar un grup molt sòlid en l'execució de la dansa, amb diversos trofeus a les trobades i concursos de sardanes, gràcies a la iniciativa, paciència i constància de Mossèn Xavier Carreras. Aquesta activitat cultural també va servir per gestar un bon grup d'amics entre aquella colla de joves delerosos d'aprendre i de conèixer món. La dansa els va oferir la possibilitat de sortir del poble per descobrir nous horitzons mentre mostraven la seva vàlua puntejant una sardana.

Fotografia: Arxiu grup de recerca de Sanaüja.



jardineria

manteniments

gespa natural i artificial

podes

instal·lació de reg

plantes i accessoris a l'engros

tancaments metàl·lics i de fusta

tractaments fitosanitaris

treballs amb fusta

venda de sal

Igualada - Catalunya central

www.calhuguet.cat

@roger@calhuguet.cat

655 633 520

93 625 51 43

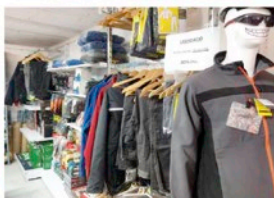
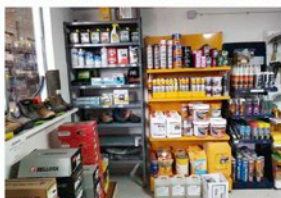
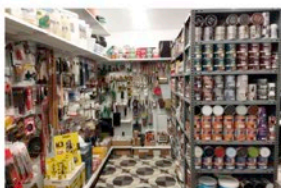


Des de 1928 al seu servei

VILAMÚ

973473061

NOU ESPAI DE FERRETERIA



- Roba laboral
- Calçat
- Epis
- Cargols al detall
- Pintura professional
- Eines manuals
- Eines elèctriques
- Consumibles
- Silicones i químics
- ... i molt més.

JOLONCH MATILLAS, C.B.

CENTRE COMERCIAL



C/ Eres, 14

25750 Torà (Lleida)

Telf. 973473217



VALL DE NÚRIA

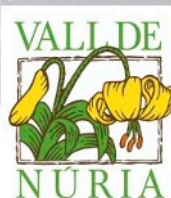
Agermanament amb Torà



www.valldenuria.cat



Parc Natural
de les Capçaleres
del Ter i del Freser



Grup FGC



Hostal Jaumet

Més de 100 anys fent cuina casolana

Fundat el 1890

Ctra. Barcelona-Andorra, s/n
Tel. 973 473 077
Fax 973 473 081
25750 - TORÀ (Lleida)
www.hostaljaumet.com
info@hostaljaumet.com

- REPARACIÓ GENERAL
- GRUA PERMANENT
- TAXI

Taller

TORANÈS

d'A. FERRER

COMPRA I VENDA DE VEHICLES NOUS I D'OCASIÓ

Ctra. Andorra S/N Tels.: 973 473 080 - 607 559 909
25750 TORÀ (Lleida)



www.casamagi.com

Plaça de la Creu, 7 TORÀ - Tel. 973 473 051 - comercial@casamagi.com



COALIMENT
compra saludable



C/ Notari Josep Faus, 5 Tel. 627970213 GUISSONA
gimnasnovaforma@hotmail.com www.gimnasnovaforma.com

40 anys
cuidant el
vostr**e** ben**e**star**!**

👉 **Sense matrícula!**

👉 **Obrim els dissabtes al matí.**

👉 **Inici de les activitats al setembre.**

👉 **Rutines i dietes personalitzades gratuïtes.**