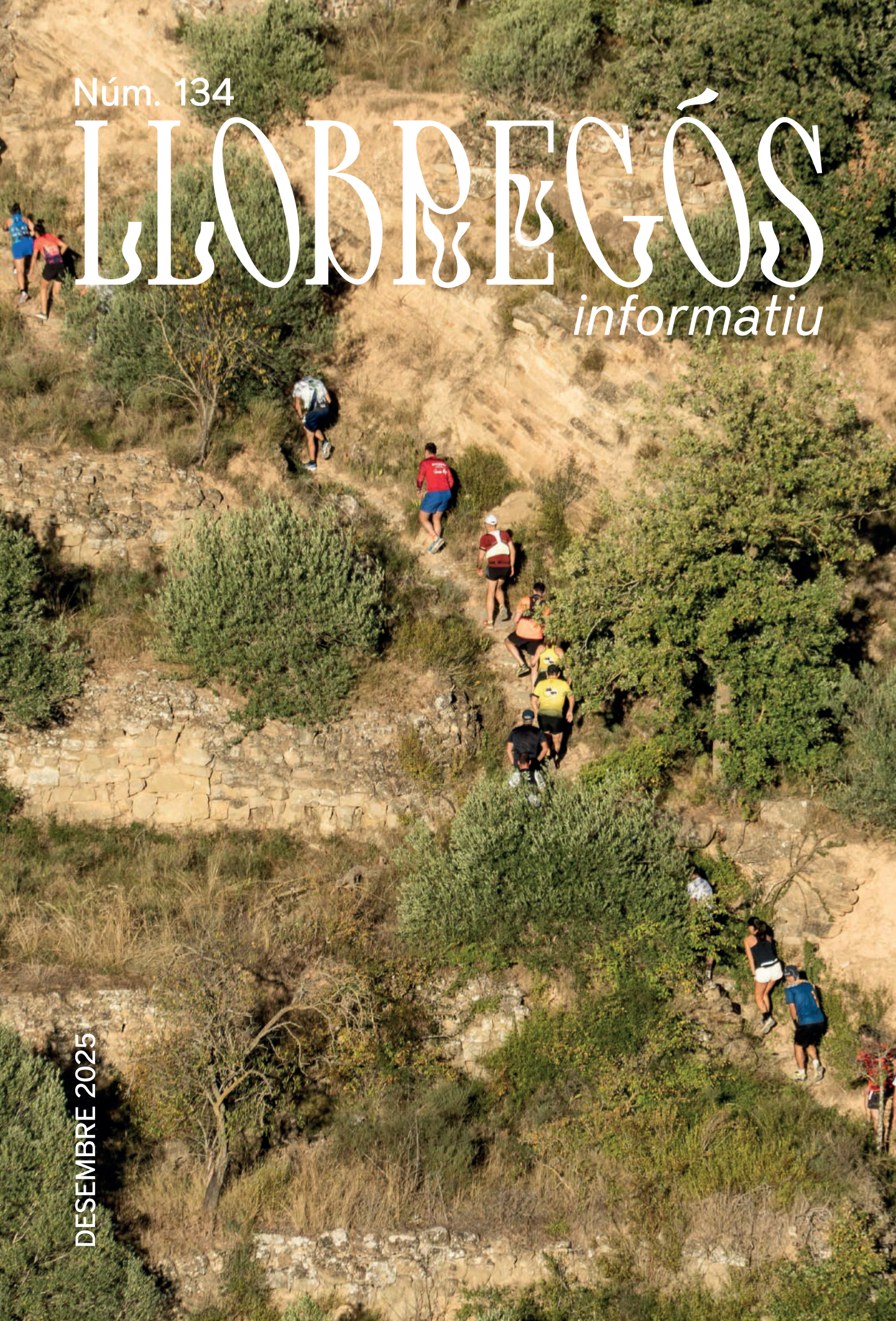


Núm. 134

LLOBREGÓS

informatiu

DESEMBRE 2025



CONSELL DE REDACCIÓ

Antònia Balagué, Maria Garganté,
Jordi Llauradó, Maria Morros, Toni
Padullés, Sílvia 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 Montrouig,
Vanesa Pérez, Toni Pinós, Jordi Prat,
Josep M. Rius, Josep A. Vilalta,
Sergi Torrescasana, Jordi Vilagut.

COL-LABOREN EN AQUEST NÚMERO

Carles Alesdà, Camil Armas,
Gerard Balcells, Lluís Castany,
Canòlich Fàbrega, Albert Fibla,
Laia Freixas, Esther Llopis,
Ricard Llorens, Robert Sala,
Lluís Torreguitart.

DISSENY I MAQUETACIÓ

Joan Sala Miramunt
hola@joansalam.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



www.llobregos.info
info@llobregos.info

Número 134 - desembre 2025 - gener 2026
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.

EDITORIAL**CONTRA LA DESINFORMACIÓ**

El món de les comunicacions està trasbalsat. Només cal fer una ullada a la sobreinformació, a la quantitat de notícies falses o la tergiversació de la veritat, als discursos d'odi que proliferen a les xarxes socials, a la utilització dels mitjans de comunicació per interessos particulars... tot un univers que porta a confusió i a no saber distingir la veritat del que no ho és.

Davant d'aquest panorama, l'Associació Catalana de la Premsa Comarcal (ACPC), de la qual la nostra revista n'és membre, va publicar un manifest en què alerta sobre l'allau de discursos d'odi i xenofòbia, expressant "la profunda preocupació davant l'impacte que aquesta desinformació té en la cohesió social i en la qualitat democràtica del país". Nosaltres ens hi adherim i manifestem, com ho ha fet el president de l'entitat, Francesc J. Fàbregas, que en aquest context la "premsa local i comarcal és més necessària que mai", ja que és "un vehicle de difusió cultural, d'identitat compartida i d'enfortiment del teixit comunitari".

Entre altres coses afirma que "quan una capçalera explica què passa en un municipi, quan posa cara als veïns i veïnes, quan dona veu a les entitats, al comerç local, a les escoles, als clubs esportius i als creadors culturals, no només informa: enforteix vincles i genera pertinença. Això és especialment rellevant en un moment històric en què l'anonimat digital i l'individualisme exacerbats amenacen la vida col·lectiva". Tota la raó!

Amb aquest número els nostres subscriptors rebran l'obsequi del calendari del Llobregós 2026. Us desitgem que passeu un bon Nadal i un bon any nou.

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**

COBERTA

**CURSA ALTA SEGARRA:
PETJADA A PETJADA, BATEC A BATEC**

Laire és tranquil i transparent a Sanaüja, duu una certa càrrega d'humitat nocturna i acarona suaument les ensenyes aturonades. A mesura que el sol comença a escalfar les roques, la muntanya guarda encara silenci abans del pas d'una munió de sabatilles apressades que, a l'esclat del coet, començaran a enfilars-hi. Les veus dels companys i companyes de cursa ressonaran com un sol batec que t'acompanyarà en la fita, en un ambient solidari i agradable, fins que la solitud els prengui el relleu.

Els participants deixarem momentàniament el poble, però els sons frescos de la gent de la Plaça, de la música i de la speaker hi roman- dran fidels fins a la tornada, quan es barrejaran amb aplaudiments carregats de gratitud i a- le- nades de satisfacció. Tot el cansament i la suor semblaran desfer-se com una boira llunyana que s'acabarà perdent entre el fum i l'aroma de la botifarra a la brasa. Mentrestant, la munta- nya, agraïda també per la visita, tornarà a que- dar en silenci i a recuperar la calma.

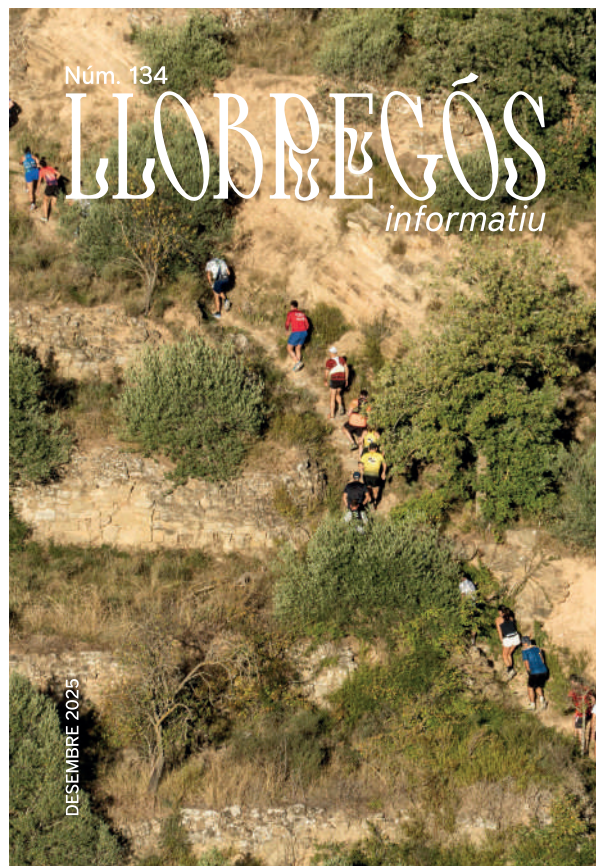
Sí, hi vam tornar a ser. Com cada any, des de en fa 19, vam arribar puntuals a la cita d'una nova edició de l'Alta Segarra, que combina cursa competitiva i no competitiva, amb caminada inclosa, i que, en qualsevol cas, suposa una tro- bada de persones de totes les edats i condi- cions que, per un matí, comparteixen una activitat i un espai natural dignes de gaudir en un entorn acollidor en el sentit més ampli, i que constitu- eix també un exercici de socialització i desco- berta de sensacions.

És una crònica de qui ha estat allà, un relat d'una cursa distingida i entranyable, una més per recordar i col·leccionar.

Amants de l'esport i la natura, ja sabeu: a l'albor de la tardor, la gran escapada és... a Sanaüja, a la cursa de l'Alta Segarra.

Text: Carles Aisedà Solans

Fotografia: Moscardrón & Montxo



Índex

EDITORIAL	2
COBERTA	3
NOTICIARI	5
ESPORTS	19
DE LA VALL	23
LES VEUS DE LA VALL	37
NO EM FEU CAS	37
CINEMA	38
EL SECRET DE LES PARAULES	39
NEURONES I LLMIMONES	40
EL MONÒLEG ÉS COSA DE DOS	42
LA TALAIA	43
PEL BROC GROS	44
PSICOLOGIA FAMILIAR	46
PEDAGOGIA	47
LA VALL DE FOREST	48
LA CUINA DEL LLOBREGÓS	50
PASSATEMPES	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

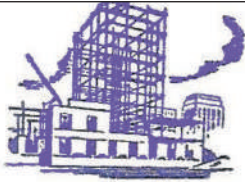
- Portes - Parquets
- Finestres - Guines
- Armariis - Mobiliari



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](https://www.instagram.com/osteo_ioga) [@ariadnaciivil](https://www.instagram.com/ariadnaciivil)



OLIVIA CIVIL
OSTEOPATIA · IOGA

OSTEOPATIA
TERÀPIA ENERGÈTICA
RETIRS · TALLERS

Prades de la Molsosa

Info i reserves: 664 735 137
[osteo-ioga.com](http://www.osteo-ioga.com)
[@osteo_ioga](https://www.instagram.com/osteo_ioga)

TROBADA DE LA GENT GRAN DE LA SEGARRA A VICFRED



La gent gran de la Segarra van poder gaudir d'un dia esplèndid a Vicfred

Josep Verdés.- El dissabte 11 d'octubre el Consell Comarcal de la Segarra va organitzar al Local Social de Vicfred la trobada anual de la Gent Gran de la Segarra amb la presència del President, Ramon Augé, i de la Consellera de Serveis Socials i Igualtat, Elena Guirado. L'acte va congrega unes 150 persones que van omplir de bon ambient el local social. Després de les presentacions a càrrec de l'alcalde Josep Llobet i el mateix president, es va llegir el manifest del Dia Internacional de la Gent Gran i la psicòloga Anna Carné va impartir la conferència "La recepta del psicobienestar", de gran interès per a tothom. També van poder gaudir d'un bon berenar abans de finalitzar la jornada amb el concert "Gospelsoul" a càrrec del grup Tastet de Gospel.

CLUB DE LECTURA DE TORÀ



Els llibres i compartir la lectura, protagonistes del Club

Redacció.- El Club de Lectura de Torà ha reobert les portes aquest curs per tal de compartir opinions i descobrir noves històries a partir d'un llibre cada vegada. Les sessions es fan a la Biblioteca un divendres al mes a les 20 h. El passat octubre el llibre escollit fou "El fill de l'italià", de Rafael Nadal, mentre que al novembre van llegir i comentar "Baumgartner", de Paul Auster. Aquest desembre la trobada tindrà lloc el dia 12 per comentar plegats "El lector de Julio Verne", d'Almudena Grandes. Es tracta d'una activitat gratuïta i oberta a tothom tant si s'ha llegit el llibre com si es vol escoltar i participar-hi una estona. No cal inscripció prèvia i el llibre escollit es pot demanar a la biblioteca prèviament. La sessió de gener tindrà lloc el dia 30, amb la lectura d'"Una madre", d'Alejandro Palomas. (Instagram: @clublectura_tora).

MILLORES AL POBLE DE VICFRED



El cementiri de Vicfred llueix teulades noves

Josep Verdés.- Recentment Vicfred ha portat a terme diverses obres de millora. Per una banda, es va substituir la porta d'entrada a l'antiga escola, així com la porta de la vivenda on havien residit les darreres mestres. Les noves portes són d'alumini i han estat realitzades per l'empresa de serralleria Tresens, de Guissona, amb un cost de 8.186 euros que han estat finançats pel Fons de Cooperació de la Diputació de Lleida. Per altra banda, es va fer el sanejament de la teulada del cementiri amb llates i biguetes noves i la substitució de les antigues cobertes de fibrociment per teules del país. L'obra ha estat realitzada per l'empresa Construccions Jordi Mas amb un pressupost de 11.830 euros que seran sufragats íntegrament pel Fons de Cooperació d'Inversions en l'àmbit de la Salut de la Diputació de Lleida.

FIRA DEL FOC A SANAÜJA



La parada de castanyes protagonitzada per una família, amb la participació de tres generacions darrere el taulell (Toni Padullés Rius).

Toni Padullés Rius.- El grup de diables, Forces Diabòliques de Sanaüja, va organitzar com cada any la Fira del Foc, en aquesta ocasió coincidint amb el dia de Tots Sants. Durant la tarda va haver-hi moltes parades de fira, des de llibres fins als formatges ecològics Aubagueta, crepes i licors artesans, com el de préssec d'Almacelles, i també artesanía diversa. No hi podien faltar, és clar, les castanyes acabades de fer en una parada molt ben abillada just a les portes de l'església. I molt ambient al voltant d'un foc central a la plaça Major en una vetllada amb un oratge suau que convidava a compartir una bona estona amb els veïns. Els Diables van fer un espectacle de foc molt lluït i després un correfoc per diversos carrers de la població. En acabar, les Forces Diabòliques oferien un servei de bar amb entrepans, begudes i música fins a la matinada.

EL PRESIDENT DEL PARLAMENT VISITA TORÀ



El president Josep Rull, a la sala de plens de l'Ajuntament de Torà

Redacció.- El president del Parlament de Catalunya, Josep Rull, va visitar el municipi de Torà el divendres 3 d'octubre, en el marc d'una visita institucional a la comarca del Solsonès. El president va arribar a Torà a quarts de deu del matí i va ser rebut davant de l'Ajuntament per l'alcaldeessa, Isabel Torres, i els regidors i regidores de l'equip de govern. Després de saludar els professionals del consultori mèdic de Torà, Josep Rull va firmar el llibre d'honor de l'Ajuntament i hi va fer entrega d'un exemplar de la senyera. Tot seguit, el president acompanyat per l'alcaldeessa va visitar l'empresa LEDS C-4. La visita a Torà va finalitzar a la residència Verge de l'Aguda, on va poder conèixer i conversar amb els professionals d'aquest equipament i també els seus residents.

CASTANYADA MUNICIPAL A VICFRED



El Local Social de Vicfred va acollir els veïns dels tres pobles

Josep Verdés.- Un any més els veïns del municipi es van reunir en una suau nit de tardor per celebrar com cal una de les festes més tradicionals catalanes que tenim, la Festa de la Castanyada. Enguany la trobada es va realitzar al Local Social de Vicfred i els 72 veïns que hi van participar van poder gaudir d'un bon sopar on es podia triar coca de recapte o entrepà de pernil. I per postres castanyes torrades, panellots a dojo i una bona barreja d'aiguardent i moscatell. La vetllada va ser molt distesa i participativa on tothom va ajudar en el que va poder tant preparant la sala, guarnint les taules, coent les castanyes, etc. I és que perquè una festa surti rodona, entre tots es fa tot. A la fi, tot recollit i a esperar el proper any per repetir-ho.

CASTANYADA A SANAÜJA



Un moment del sopar de germanor amb molta participació (Maria Casoliva).

Toni Padullés Rius.- Un any més, l'Associació de Famílies d'Alumnes (AFA) va organitzar activitats per celebrar la Castanyada. En aquesta ocasió van esmerçar molts esforços en la preparació d'un sopar popular al Local Social en el que la gent del poble, petits i grans, van tenir l'ocasió de gaudir d'una bona conversa amb els amics i veïns i alhora gaudir d'una vetllada agradable amb la música en directe del duet de Calaf "Viginia & Gepe". Amb aquest sopar l'AFA va voler fer escola i alhora poble reivindicant una de les nostres festes de tardor més arrelades, com és la Castanyada enfront del Halloween importat del món anglosaxó.

DIA DEL MUNICIPI A LA MOLSOSA



L'església romànica de la Molsosa va ser el marc on va començar la festa del Dia del Municipi.

Redacció.- Com ja és tradició, l'Ajuntament de La Molsosa va organitzar una nova edició del Dia del Municipi, una jornada plena de convivència. Els actes van començar al matí amb la missa a l'Església Vella, un moment de trobada i recolliment per donar inici a la festa. Tot seguit, els veïns es van reunir per gaudir del ja tradicional dinar de germanor, on no hi van faltar les rialles ni les converses. A la tarda, la diversió va continuar amb l'espectacle de circ per a tothom, a càrrec de la companyia TOTCIRC, que va fer riure i gaudir grans i petits amb actuacions plenes d'humor, màgia i emoció. Un any més, el Dia del Municipi va ser tot un èxit, reforçant els vincles entre els veïns i mantenint viva aquesta bonica tradició que fa poble.

LA MOLSOSA: SORTIDA CULTURAL A BARCELONA I MONTSERRAT



El grup va visitar també el Fossar de les Moreeres, al costat de Santa Maria el Mar.

Redacció.- El passat 28 de setembre un grup de veïns de la Molsosa va realitzar una sortida cultural a Barcelona i Montserrat. Un cop arribats a la capital, el grup va pujar al Bus Turístic, que va permetre gaudir d'una panoràmica magnífica dels principals punts d'interès de la ciutat. La visita va continuar amb la descoberta de dos grans tresors del gòtic barceloní: la Catedral de Barcelona i Santa Maria del Mar, on tothom va poder admirar l'arquitectura i la història que s'hi amaguen darrere de cada pedra. Després, el grup va gaudir d'un dinar de germanor. A la tarda, l'excursió va continuar cap a Montserrat, on els participants van poder contemplar les espectaculars vistes de la muntanya i visitar el santuari, tancant així un dia ple d'emocions, cultura i bona convivència.

'SEGAMOTS' A MASSOTERES



Els assistents segueixen amb molta atenció el recital de contes a la plaça de l'interior de Massoteres

Dani Vidal.- Massoteres ha tornat a acollir, per segon any consecutiu, un espectacle del festival de narració oral 'Segamots'. Fou a càrrec de la narradora Caterina Valriu, d'Inca (Mallorca), que va oferir un recital de contes per a tots els públics, a la plaça del nucli clos, el matí del dissabte 8 d'octubre. El Festival Segamots, que enguany ha arribat a la 7a edició, posa en relleu el vincle entre el patrimoni material de la comarca i el patrimoni immaterial de cultures pròpies i alienes. Les artistes convidades han estat Ada Cusidó, de Barcelona; Almudena Francés, d'Ontinyent; Assumpta Mercader, de Malgrat de Mar; i Caterina Valriu, d'Inca. El festival, que és itinerant, ha passat per onze poblacions de la Segarra, entre les quals Massoteres. Una excel·lent iniciativa per fer arribar la cultura als entorns rurals.

CURSA ALTA SEGARRA A SANAÜJA



La cursa de muntanya Alta Segarra, a Sanaüja, va ser un èxit de participació.

Carles Alsedà.- El passat dia 5 d'octubre va tenir lloc a Sanaüja la XIX Cursa de muntanya Alta Segarra organitzada pel Centre Excursionista de la Segarra i el Centre Excursionista Guissonenc. Gairebé 250 participants es van aplegar entre les dues modalitats (10 km i 22 km). En la modalitat curta, la part més alta del podi va ser per Robert Marsol Vázquez (1r de la general masculina) i per Aina Lindgren Rauret (1a de la general femenina). Una bona colla de corredors i corredores locals van deixar també el pavelló alt. En la modalitat reina, victòries de Marc Toda Vericat (1r general masculina) i Carola Baliu Piqué (1a general femenina). A destacar la bona actuació dels corredors locals, en especial de la Gemma Salmeron Alsedà (1a màster femenina) i de l'Albert Graells Vilella (classificat dintre el top ten).

VENDA DE:



PÈL·LET
Ⓢ



PINYOL
D'OLIVA
Ⓢ Ⓢ Ⓢ






LLENYA SECA
D'ALZINA,
ROURE I
OLIVERA
Ⓢ



CARBÓ
PER A
CALEFACCIÓ
Ⓢ Ⓢ



CARBÓ
VEGETAL
PER A
BARBACOA
Ⓢ

 a granel  en big-bags  en sacs

SERVEI A DOMICILI

Els sacs de pèl·let i pinyol d'oliva els descarreguem a l'emplaçament sol·licitat del domicili.



SERVEIS AGRARIS RIUS S.L.

Avinguda Santuari 3
25215 **Sant Ramon** (Lleida)

639 338 314

639 338 315

www.serveisagrarisrius.com

XERRADA SOBRE LA MENOPAUSA A PINÓS



Un moment de l'activitat, seguida atentament per les persones participants

Neus Soler.- El 9 de novembre, el fisioterapeuta i PNI (psiconeurimmunòleg), David Estany, va realitzar a l'edifici de l'ajuntament de Pinós una activitat d'aprenentatge sobre la menopausa. Va explicar amb gràfics com funciona el nostre cos, tant masculí com sobretot femení, i va donar pautes alimentàries, circadiàries, d'activitat, etc. per a millorar els símptomes que les persones assistents anaven suggerir anònimament, i també per un funcionament òptim del nostre organisme.



TERRA FERMA
VIATGES G.C. 1022

**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@autocarspratsserrat.com
web: www.autocarspratsserrat.com



**estudi
BLAT**
ARQUITECTES

DESPATX D'ARQUITECTURA



**Projectes
d'obra nova
i reforma**



**Inspecció
tècnica
d'edificis (ITE)**



**Cèdules
d'habitabilitat**



**Certificats
d'eficiència
energètica**

CONSULTA'NS SENSE COMPROMÍS

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

FIRA DE SANT GALDERIC A IVORRA



La música, la sardana i el bon ambient es donen cita a Ivorra per Sant Galderic

Canòlich Fàbrega.- El passat 11 d'octubre, el Camp del Colomar d'Ivorra va acollir la tercera edició de la fira de Sant Galderic, un esdeveniment que combina productes locals, artesanía, cultura tradicional catalana i música en directe. Com ja és tradició, els nostres veïns de Saint Gaudéric (Languedoc), van visitar-nos i van gaudir de la nostra hospitalitat i de l'ambient festiu. Amb un augment de paradistes, passant de 20 a 24 expositors respecte de l'any anterior, la fira reafirma la seva empena com a cita rural que atrau visitants de la comarca i ofereix una experiència única on es troben diverses generacions en un entorn amb molt d'encant, que barreja tradició, innovació i evolució cultural. Sant Galderic continua consolidant-se a Ivorra com un punt de trobada de cultura, gastronomia i diversió per a tothom.

VISITES INSTITUCIONALS A CALONGE DE SEGARRA



La Presidenta del Consell Comarcal de l'Anoia, Noemí Trucharte, va visitar Calonge el passat dia 2 d'octubre

Redacció.- En els darreres mesos, Calonge de Segarra ha rebut diverses visites de càrrecs institucionals que han estat rebuts per l'ajuntament per tractar diversos temes d'interès local. Per una banda, amb la Delegada del Govern van tractar de la millora de la carretera C-1412a entre Calaf i Castellfollit i la connectivitat de la B-300 amb la resta de vies, mentre que amb la Consellera d'Economia i Finances van plantejar la necessitat urgent de solucionar la manca de finançament dels municipis petits. Aquestes problemàtiques les van traslladar també al Diputat al Parlament, Jordi Riba. Per últim, la Presidenta del Consell Comarcal de l'Anoia es va interessar per les inquietuds i necessitats del municipi i dels seus veïns i veïnes, com les ja descrites i altres, com les deficiències del servei telefònic i el desplegament de la fibra òptica.

APLEC AL SANTS METGES DE MARÇÀ



El temps va fer que la missa fos a l'interior de l'ermita de Marçà, tot i que després el sol va acompanyar l'esmorzar

Laia Freixas.- Com ja és tradició, cada final de setembre Marçà acull tots aquells qui volen participar en el pelegrinatge als Sants Metges, Sant Cosme i Sant Damià, una trobada que combina fe, convivència i germanor. Aquest any, tot i que al començament el temps no acompanyava, l'ermita de Marçà es va omplir i ens va rebre amb els braços oberts. La missa i les paraules del Fermí, encertades i plenes de sentit per a la jornada, ens recordaren que els veritables tresors que pot posseir una persona no són els materials, sinó aquells que no es veuen, aquells que duem dins el nostre cor. En acabar la celebració, el sol va fer acte de presència i vam poder gaudir d'un esmorzar ben tradicional, amb coques i moscatell, a l'aire lliure i en bona companyia.

IVORRA, CONCERT DE JOAN ROVIRA



El públic va seguir entusiasmat el concert de Joan Rovira al escenari del Local Social d'Ivorra.

Redacció.- El dissabte 15 de novembre, Ivorra va acollir el cantautor Joan Rovira, de les terres de l'Ebre. Amb la seva guitarra acústica, va oferir un concert que va recórrer des de melodies intimistes fins a ritmes més festius, captivant el públic amb la seva proximitat i autenticitat. Joan Rovira es graduà en Saxo Jazz a l'Escola Superior de Música de Barcelona, per posteriorment canviar de format interpretant versions d'altres cançons i creacions pròpies, arribant fins a Gran Bretanya, Itàlia o Dubai. Ha rebut diversos premis Enderrock: En 2016 va ser l'artista revelació; el 2017, premi al millor disc, i el 2019 la seva creació "Sota el teu balcó" obtingué el premi a la millor cançó en la categoria de cançó d'autor. A Ivorra, la seva música va omplir l'aire de bona vibració i emocions compartides.

COMENÇA EL CURS A L'ESCOLA SANT ROC



Els 11 alumnes de diferents cursos que comparteixen l'aula de l'escola Sant Roc de Castellfolit

Escola Sant Roc.- Hem començat aquest nou curs amb un bon equip d'alumnat: la Lucía i la Nekane de 6è, la Cora i l'Oliver de 5è, la Griselda i el Biel de 4t, el Blai de 3r, la Júlia de 2n i de 1r tenim la Maia, l'Ariadna i la Judit. Tot un planter que aniran adquirint coneixements i formació. Enguany hem renovat algun espai de l'escola fent un ambient a l'estil Montessori. Nous projectes i reptes que ens ajudaran a créixer i millorar. Amb la ZER Vent d'Avall continuarem compartint, reflexionant i treballant per a tot l'alumnat.

Bon curs, nenes i nens, de l'escola Sant Roc!

CALONGE RECUPERA L'ORATORI DE SANT ANTONI



La capella caminera de Sant Antoni forma part del patrimoni popular de Calonge de Segarra

Redacció.- S'ha dut a terme la reconstrucció, restauració i senyalització de l'oratori o capella caminera de Sant Antoni de Pàdua (s. XVIII). Aquesta capella, situada al camí de les Morelles, paral·lel a l'Eix Transversal, que porta del Raval d'Aleny a Dusfort, va quedar malmesa arran d'un accident de circulació amb important afectació en diferents peces. La coberta va quedar desfeta de tal manera que s'ha hagut de refer de nou. La resta d'elements han pogut ser recuperats i reubicats en el seu emplaçament. A més, s'hi ha col·locat un plafó explicatiu sobre l'oratori i d'altres que trobem al municipi de Calonge de Segarra.

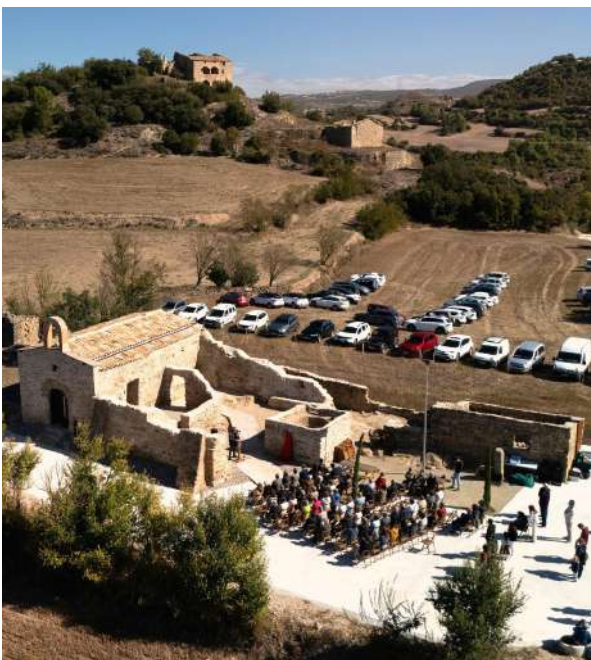
TALLER PER A LA GENT GRAN A CASTELLFOLLIT



Els assistents al taller fan exercicis pràctics per poder tenir autonomia en el seu dia a dia

Redacció.- El dia 10 d'octubre va tenir lloc al local social de Castellfollit un taller adreçat a les persones grans amb l'eslògan "Cuida't per a un envelliment saludable". L'activitat, de dues hores de durada, va consistir en una sèrie de xerrades per tal de conscienciar els assistents en la necessitat de planificar i preparar àpats saludables, amb consells pràctics. També van rebre recomanacions per tenir una vida socialment activa, com a element essencial per evitar el sentir-se sol. Per altra banda, els van facilitar tot un munt de propostes per tal d'incorporar l'activitat física a la vida quotidiana, així com a identificar els riscos més comuns per prevenir les caigudes. Les persones que hi van participar van considerar molt positives aquestes activitats i consells per a la seva vida.

REHABILITACIÓ DE L'ERMITA DE SANTA MAGDALENA



Vista aèria de l'acte d'inauguració de l'ermita de Santa Magdalena

Redacció.- El dia 5 d'octubre, dins la Festa Major de Calonge i el Soler, es van inaugurar les obres de rehabilitació de l'ermita de Santa Magdalena de la Vall. Amb la presència del diputat delegat d'Infraestructures, Equipament i Patrimoni de la Diputació de Barcelona, Marc Castells, hi va haver una explicació de les actuacions realitzades, a càrrec de Pere Tardà, de CAT Patrimoni, i dels arquitectes de l'obra, Josep Esteve i Lurdes Verdés. També es va descobrir la placa commemorativa d'agraïment a Joana Lladós i família de ca l'Espinac, per haver fet donació de l'ermita a l'Ajuntament de Calonge. D'aquesta manera s'ha pogut recuperar aquest element patrimonial, d'estil romànic, que apareix en un document de l'any 1294 encara que l'edifici és anterior, segurament de la segona meitat del segle XII, retocada cap a la fi del XVII.

MÉS OBRES PER RESTAURAR EL CASTELL DE CASTELLFOLLIT



Vista del mur nord que es preveu restaurar pròximament (Ramon Sunyer)

Redacció.- L'Ajuntament de Castellfollit de Riubregós ha rebut una subvenció de 176.457,92 euros del Departament de Cultura de la Generalitat per fer les obres de restauració del mur nord i l'església del castell de Sant Esteve, que es preveu iniciar pròximament. El projecte té com a objectiu continuar el procés de recuperació i consolidació d'aquest sector, actuant sobre el perímetre de la muralla, els vestigis de la torre-campanar i la recuperació integral de l'església. Les tasques previstes inclouen també la neteja de l'edifici i la definició constructiva del perímetre. A més, aquesta intervenció permetrà resoldre les patologies que afecten la conservació de l'important conjunt de grafitos del segle XIII localitzats a la masmorra del castell, un element patrimonial de gran valor històric i artístic.

ARDÈVOL CELEBRA LA FESTA DE LES NOIES



El conjunt "Pascual i els Desnatats", en un moment de la seva actuació

Neus Soler.- Com cada tercer cap de setmana d'octubre, Ardèvol va celebrar per 60è any la Festa de les Noies amb un cartell que any rere any és esperat pels veïns del poble, ja que la imatge que l'il·lustra és cada edició una noia diferent del territori, que és una incògnita fins a l'últim moment. Com a acte inicial de la festa, enguany es va recuperar el partit de futbol femení amb victòria local contra un equip de Castellfollit constituït per a l'ocasió. Després del partit, el Dj Riberita va ambientar la tarda i ja al vespre el grup solsoní The Velcros ens va acompanyar durant la botifarrada del sopar. La festa va continuar amb Pascual i els Desnatats (integrants de la Terrasseta de Preixens) que van animar a pujar a cantar a l'escenari al públic assistent. Seguidament van actuar els Cardonins Vizuri, i va rematar la nit el també cardoní Dj Rial.



MUSEU DE LA FUSTERIA
CAL VENTURETA

Pça. Hostal, 6 - Torà

Tel. 973 473 328 - 606 876 646

LLOBREGÓS
informatiu

Premsa
Comarcal
rigor i
confiança

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 TARRUELLA, 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...

PERRUQUERIA UNISEX
MARIÀNGELS

mòbil: 616 129 467

Especialitat en metxes

C/ Major, 8 • 25753 SANAÚJA

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 - Sanauja

Pintura decorativa interior i exterior

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

Josep M^o 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

EL CASTELLFOLLIT FS TORNA A CASTELLFOLLIT

A dalt
 Joaquim Requena,
 Xavier Closa,
 Josep Pintó,
 Lluís Torreguitart,
 Arnau Pintó,
 Hug Freixas,
 Josep Maria Graells,
 Aleix Closa.

A sota
 Leo Figueroa,
 Joan Guixé,
 Xavier Querol,
 Pau Vendrell.

Hi falten
 Bernat Llanas,
 Jordi Rial,
 Aleix Ferrer



Com diu el càntic, just abans del 2005 va néixer el gran Castellfollit. Més de vint anys després de la seva fundació, el club – que va sorgir com un projecte impulsat pels aleshores joves del poble – es trobava en una situació delicada. Tot i haver jugat durant molt de temps a Primera Divisió Catalana i haver-nos permès gaudir d'un gran nivell de joc al pavelló poliesportiu de Torà, tenia pocs jugadors locals i l'interès per l'activitat de l'entitat havia minvat considerablement.

Per tal de revitalitzar l'esperit del club i recuperar el sentit que va tenir la seva creació, des de la Junta s'ha decidit fer-lo baixar a Tercera Divisió Catalana – la darrera de totes – per poder jugar al Poliesportiu Municipal

de Castellfollit i acostar l'equip a la seva massa social. A més, s'ha reestructurat la plantilla amb la incorporació de talent jove local com l'Hug, el Leo i el Josep Maria, i s'ha propiciat la tornada de diversos exjugadors, com el Xavier, l'Arnau, el Pau i el Lluís.

Així doncs, a la primera jornada, el dissabte 3 d'octubre, va debutar aquesta nova versió de l'equip al nostre Poliesportiu i, tot i la derrota per dos a quatre contra La Seu d'Urgell B, la jornada va ser tot un èxit. Més de 50 espectadors van gaudir d'un partit emocionant, que va servir per encetar una temporada il·lusionant i que promet donar moltes alegries als vilatans.

Lluís Torreguitart

EL C.B. TORÀ ESTRENA NOVES CISTELLES

UNA INVERSIÓ DE 5.600 EUROS PER MILLORAR LA QUALITAT DELS ENTRENAMENTS



El passat mes de novembre, el Club Bàsquet Torà ha fet un pas endavant en la millora de les seves instal·lacions amb la compra i col·locació de dues noves cistelles laterals al poliesportiu municipal. Aquesta actuació era necessària i molt important per al bon desenvolupament dels entrenaments i partits, i permet oferir més qualitat al treball diari de jugadors i entrenadors. El cost total de les noves cistelles ha estat de 5.600 euros, una inversió que s'ha pogut fer gràcies, en bona part, a la subvenció rebuda per part de les administracions; agraïm la gestió i la dedicació als membres de la Junta per fer-ho possible i a totes les empreses i institucions col·laboradores, així com als socis, que any rera any, ens donen suport per a continuar millorant les instal·lacions esportives del municipi i fomentant la pràctica del bàsquet entre petits i grans.

Imatge d'una de les noves cistelles adquirides pel CB Torà

Club Bàsquet Torà



NOVA TEMPORADA DEL CLUB DE BITLLES TORÀ

El passat mes d'octubre el Club de Bitlles Torà va començar a competir en el Campionat que finalitzarà le mes de maig de l'any vinent, aquesta vegada lluitant en la Segona Divisió Lleidatana, després que en la passada temporada els nostres bitllaires varen quedar en la penúltima posició del Campionat de Catalunya de Primera Divisió format per catorze equips, la qual cosa va representar baixar de categoria. Actualment l'equip està format per sis jugadors, tres de Torà i tres més de Cervera i, segons ens diu el President i jugador del Club, Lluís Cardona, falta relleu que aporti nous jugadors i jugadors de qualsevol edat. Els equips que formen part del grup del Torà són, Bellpuig, Eral Cubells, Igualada i Olius. Esperem que els nostres jugadors facin una bona temporada que els permeti pujar altre cop a la Primera Divisió Catalana.

Ramon Torné



Els actuals jugadors del Club de Bitlles Torà, després de la darrera jornada d'aquesta temporada

FORN · PASTISSERIA · CAFETERIA



Plaça del Pati, 4
25750 TORÀ

telèfon
973 47 30 83

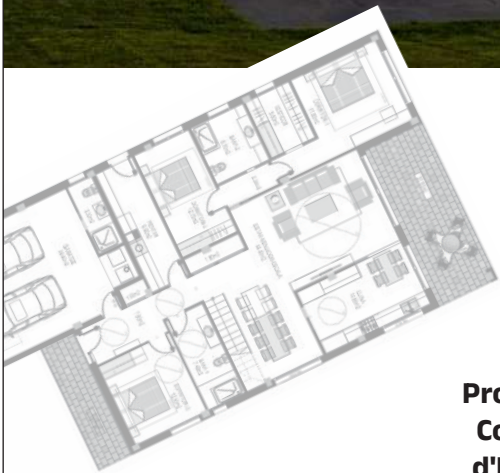
FORN · PASTISSERIA · CAFETERIA



**ESTANC LLIBRERIA
ROVIRA**

P/DEL VALL 16. TORÀ
(LLEIDA)
973473346

LLIBRERIAOVIRA@HOTMAIL.COM



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

FESTES MAJORS



A la Festa Major de Sant Pere de l'Arç (20-21 de setembre) es va estrenar la figura del bestiar popular el Xut de l'Arç, amb xocolatada, karaoke, botifarrada i ball amb el duet de Mirambell "Virgínia Energy". A l'endemà, missa i benedicció del "Xut".

A Vicfred, el diumenge dia 5 d'octubre la missa de Festa Major en honor al patró Sant Esteve va acollir la benedicció de les coques que després va ser repartida a tots els assistents.



A part del teatre infantil, el sopar de germanor i el concert, el ball de final de festa, amb l'orquestra Swing Latino, va posar punt i final a la Festa major de Vicfred, compartint entrepans entre tots els assistents.

LES ESTELES DE SANAÜJA DECLARADES BCIN

El passat 2 de setembre les esteles funeràries discoïdals van ser declarades Bé Cultural d'Interès Nacional en matèria de patrimoni cultural. S'afegeixen als altres dos BCIN de Sanaüja: el castell i l'església de Santa Maria de la Plaça. Moltes de les esteles tenen gravat un escut heràldic i, a més, totes 68 estan museïtzades a la capella romànica de Santa Magdalena. Aquestes particularitats converteixen el conjunt en un lloc únic per visitar i admirar.

Més endavant, el dia 2 de novembre, es va fer un acte de reconeixement a les persones, empreses i entitats que ho havien fet possible, mitjançant una xerrada de Lluís Castany i Maria Garganté i l'entrega de diplomes als homenatjats.

En la xerrada, Castany va fer un repàs cronològic del procés: des de les primeres fotografies i dibuixos de Duran i Sampere a la dècada dels seixanta del segle passat, passant pel llibre "Les esteles funeràries discoïdals de la Segarra", de Miró i Rosinach del 1986; fins a l'"Inventari del Patrimoni arqueològic, arquitectònic i artístic de Sanaüja", de Garganté, Oliva i Ros, del 1998, on es remarcava la necessitat de salvaguardar-les i traslladar-les a un lloc cobert on es poguessin visitar. També va fer esment dels apunts de catalogació de M. Garganté, on ja es valorava que fossin BCIN, l'any 2008.

Per altra banda, va remarcar la tasca dels Ajuntaments: el de Rosa M. Castellà, en contactar amb el Centre de Restauració de Béns Mobles de Catalunya per veure la degradació de les esteles; l'estudi de l'extracció i trasllat a la capella de Santa Magdalena (adequada amb ajuda de la Diputació de Lleida); el trasllat, en 2010, a càrrec del personal del CRBMC, la brigada municipal i empreses de la vila a unes dependències de les piscines municipals mentre es feien les obres a la capella. Més endavant l'Ajuntament de Josep Condal va procedir a la neteja i ubicació de les



1.- Visita a la capella de Santa Magdalena que acull les esteles funeràries de Sanaüja

2.- Placa commemorativa on apareixen els noms de tots els que hi han col·laborat



esteles (Llobregós núm. 85); el de Gemma Martínez va contactar amb CRBMC i va buscar la catalogació; i el de Maria Casoliva ha fet tots els tràmits del BCIN.

Per la seva part, Maria Garganté va recalcar la importància de valorar el patrimoni i com, des de principis de 1900 i després amb la Mancomunitat de Catalunya, s'ha anat fomentant la creació d'entitats que ho promocionen. L'acte va acabar amb l'entrega de diplomes, una placa commemorativa i la visita explicativa de les esteles a la capella de Santa Magdalena.

Lluís Castany

SALVADOR BASCOMPTÉ, IN MEMORIAM

“LES VELES S’INFLARAN,
EL VENT ENS PORTARÀ
COM UN CAVALL
DESBOCAT PER LES ONES.”

Segur que la majoria heu cantat en llegir “L’himne dels Pirates” del musical “Mar i Cel”, de Dagoll Dagom. Una cançó que s’ha convertit en un clàssic català. Però per a la família de “El Musical de la Molsosa” sempre serà la cançó del Salvador Bascompte. Com li agradava aquesta cançó!!! I un dels seus desitjos era construir el vaixell pirata. I no va parar fins aconseguir-ho. “I si pitgeu aquesta fusta amb el peu, es mouen les onades i sembla que el vaixell navegui pel mar” –ens explicava amb aquella passió que sentia per la feina ben feta. I en feia molta, de feina. Tardàvem més a pensar quin “artilugi” es podia afegir a l’escenari que ell a dissenyar-lo i construir-lo. I no, no ho feia sol, perquè al grup del Musical de la Molsosa les coses es feien entre tots; cada un amb les seves habilitats i hi dedicàvem moltes hores. Però sempre trobàvem temps per fer un bon àpat.

El Salvador ens ha deixat un buit tan gran com gran va ser la seva implicació. Ens feia riure amb les seves imitacions de la Trinca o el Tricicle. Ens va sorprendre amb una sexi interpretació del John Travolta, a Grease, mentre agafava per la cintura la Rosita, la seva Olivia Newton-John, i ens regalaven un ball molt sensual. També es va atrevir a posar-se un tutú i en companyia de la resta d’homes del Musical, destrossar el “Trencanous” de Txaiçovski. Guitarista, bateria, pianista, saxofonista... No hi havia instrument que se li resistís. I sempre amb un somriure que ho feia tot més fàcil.

T’enyorem i et trobem a faltar, Salvador!

Amics del Musical de la Molsosa



PRIMERA FIRA DE PROXIMITAT A CASTELLFOLLIT

L'últim cap de setmana de setembre, Castellfollit va viure una jornada festiva i de germanor amb la celebració de la primera edició de la Fira de Productes de Proximitat, organitzada conjuntament amb una trobada de vehicles clàssics que va aplegar un gran nombre d'aficionats i visitants. L'esdeveniment va omplir el poble de vida, va mobilitzar centenars de persones i ja es preveu que tingui continuïtat en els pròxims anys, atesa la rebuda molt positiva tant dels paradistes com dels participants.

Durant el matí es van servir més de 260 esmorzars populars, una xifra que demostra l'entusiasme del públic. A la trobada hi van participar 130 conductors vinguts d'arreu del territori, que van exhibir autèntiques joies de l'automobilisme i la motocicleta. Cotxes i motos van despertar l'admiració i la nostàlgia de petits i grans, convertint-se en un dels punts àlgids de la jornada.

La fira va reunir una àmplia representació de productors i artesans de l'Anoia i del Bages, que van posar a l'abast dels visitants una oferta diversa i de gran qualitat. Entre les parades hi havia vi, oli, formatges, olives, fruita fresca, mel, productes de Castrolfolit i també peces d'artesanía en plata. Tot plegat amb un objectiu clar: donar a conèixer i posar en valor el treball de la pagesia i dels petits productors locals, que aposten per la proximitat i la sostenibilitat.

La trobada de vehicles clàssics va tenir un component molt emotiu, ja que es va dedicar a la memòria de Josep Maria Vendrell, conegut com "El Morera", una persona molt estimada al poble i vinculada intensament al món del motor. L'homenatge va ser un dels moments més especials i recordats del dia.

L'ambient festiu també va comptar amb la participació de l'Associació Juvenil local, que va dinamitzar activitats i va aportar energia i joventut. Així, la fira



es va convertir en un punt de trobada intergeneracional on tothom va poder gaudir d'un dia especial i diferent.

L'organització va anar a càrrec de l'Ajuntament, amb la col·laboració de l'entitat Els Frikis dels Clàssics, que hi van aportar la seva experiència i passió, i amb el suport econòmic de la Diputació de Barcelona, que va fer possible dotar l'esdeveniment de la infraestructura necessària.

Davant l'èxit d'aquesta primera edició, l'Ajuntament ja ha confirmat la voluntat de donar continuïtat a la fira en els pròxims anys, amb la intenció de consolidar-la com una cita anual de referència. La fórmula d'unir productes de proximitat amb el món dels vehicles clàssics s'ha revelat un encert: es dona visibilitat als productors locals, es promou el consum responsable i, alhora, s'atrau un públic divers que pot gaudir d'una experiència completa. En resum, la jornada ha estat una clara demostració que la col·laboració entre institucions, entitats i ciutadania pot generar projectes engrescadors i d'impacte positiu per al municipi.

Els productes de proximitat van ser els grans protagonistes de la jornada

Ricard Llorens

DIADA CULTURAL DE LA TORRE DE VALLFEROSA

El passat 5 d'octubre l'Associació "Amics de la Torre de Vallferosa" vàrem organitzar la primera Diada Cultural de la Torre de Vallferosa. La nostra intenció és donar a conèixer aquest indret únic i fer-ho a través de la cultura i les tradicions.

Ens va semblar que la millor manera de començar aquesta nova iniciativa seria destacant la magnitud i bellesa de la nostra torre, i com millor que acompanyar-la d'un bon grapat de gegants i gegantes medievals. Seria UNA GEGANTA ENTRE GEGANTS!!!, i el resultat va depassar, i en molt, el que nosaltres havíem imaginat!

Al llarg d'un matí esplèndid, vam veure desfilar al ritme de les gralles i els tabals, els gegants de Cervera, Sanaüja, Guissona, Sant Fruitós de Bages i Torà. L'ambient era festiu amb gent de totes les edats i de diferents indrets. Vam reunir al voltant de 300 persones i per nosaltres això és tot un èxit!

La gent també va poder passejar pel poble i visitar gratuïtament la torre. Tal i com va destacar el nostre soci i col·laborador Antoni Escudero, la visita a la Torre de Vallferosa és una visita d'emoció ja que trepitgem "història". Quan veiem aquesta bellesa a distància, o quan entrem al seu magnífic interior, estem veient, trepitjant i sentint el mateix que veien, trepitjaven i sentien els que hi van ser al segle VIII, perquè hi ha hagut pocs canvis i poques intervencions, i això no ho trobarem a gaires llocs. És única en molt sentits, el problema és que ens ho hem de creure, sobre tot els ciutadans de Torà, i n'hem d'estar molt orgullosos de tenir un monument com aquest al nostre territori.

Volem donar les gràcies a l'ajuntament de Torà i a tots els voluntaris que ens van ajudar a portar-ho a terme. Agrair sobre tot als Gegants de Torà la seva implicació en l'organització. També

a la Sònia del Solà que ens va fer el cartell i a l'Antoni Molins que ens va deixar el camp per aparcar.

La nostra intenció és celebrar aquesta diada cada any, sempre lligada a tradició i cultura. Ja estem imaginant qui acompanyarà la Torre el proper any!

Per ara, ens quedem amb una imatge: una bona colla de "petits gegants" saltant i ballant als peus d'una ferma, estàtica i solemne torre!

Esther Llopis

La magnificència de la Torre de Vallferosa destaca entre els gegants i gegantes de la trobada



CASTELLFOLLIT PERD A JOSEP M. DE CAN PEP

“Però el record de la vall on vas viure, no l'esborra la pols del camí”. Amb aquest cant acomiadàvem el Josep Maria Vendrell en una jornada trista de finals d'agost, a pocs dies d'haver gaudit de la Festa Major, quan ell, pletòric i content, atenia els clients del restaurant.

Sí, la vida del Josep Maria va transcórrer sempre a la vall del Llobregós, a Castellfollit, on va néixer el juliol de 1953. Infància, joventut... vivències, il·lusions i anhels compartits.

El setembre de 1963 els seus pares, Pau i Mercè, junt amb l'àvia Pepa i després que, un temps abans, el cafè de l'Estanc hagués tancat, van tenir la gran iniciativa d'obrir el Bar Can Pep, que portava el nom de l'avi; així doncs, tota la família implicada. Val a dir que Can Pep va tenir un èxit absolut des del primer moment. Plats tradicionals de la Catalunya interior ben cuinats i un bon producte han estat els pilars d'aquest èxit. El plat estrella? L'escudella i carn d'olla de l'àvia Pepa.

El Josep Maria es va incorporar de ben jove al negoci familiar i la seva actuació, en els diferents àmbits propis del bar restaurant, ha estat molt professional i ben rebuda. Ha exercit de cap de sala, cambrer... La seva imatge darrere la barra del bar, inesborrable. També era forner com el seu pare i, quan era necessari, ajudava l'Antònia, la seva esposa, en els afers de la cuina.

La continuïtat del restaurant no hagués estat possible sense la implicació de l'Antònia, que va heretar de l'àvia Pepa i de la Mercè les seves qualitats culinàries.

El Josep Maria era de caràcter obert i bon conversador i s'afegia a les tertúlies que propiciaven els seus clients, també amics. Col·laborava sempre amb les diferents entitats del poble, esportives i culturals, com també ho feia amb la nostra revista Llobregós Informatiu.

Can Pep ha estat sempre un lloc de trobada de petits, grans i més grans, un lloc per sociabilitzar, tan necessari



per a la cohesió dels pobles petits com el nostre. A Can Pep, moltes persones hi hem celebrat trobades familiars, amb amics... El dia de la Festa Major tot el restaurant estava ple exclusivament de famílies del poble. Va ser l'últim dia que hi vaig parlar.

Descansa en pau, Josep Maria!

Maria Morros

1.- El Josep Maria i l'Antònia amb els seus fills Gerard, pare de la Paula, la seva neta, i el Pau.

2.- El Josep Maria presentant l'escudella i carn d'olla de l'àvia Pepa

NOU CURS DE L'AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA DE TORÀ

Ha començat el segon curs de l'Aula Universitària de Torà. Aquest any comptem amb 119 alumnes i estem molt motivats i amb moltes ganes de descobrir coses noves i ampliar el nostre bagatge cultural.

Vam inaugurar el curs el passat 8 d'octubre amb Màrius Bernadó, professor d'Història de la Música de la UDL i coordinador de les Aules d'Extensió Universitària de Lleida. Aquest any 2025 ha estat nomenat comissari de la commemoració del Govern de la Generalitat del 150 aniversari del naixement del músic Ricard Viñes i, com a expert en el tema, ens va apropar al pianista lleidatà, a la seva vida i a la seva manera d'interpretar amb el piano.

Ricard Viñes va ser un gran virtuós del piano. Va viure gran part de la seva vida a París, i va interpretar i estrenar moltes obres contemporànies destacant per la seva facilitat no tan sols en la manera de tocar sinó també pel fet que sempre ho feia de memòria. Tocava per fer gaudir al públic i és per això que ens ha arribat molt poca música interpretada per ell ja que no concebia el fet d'haver de fer enregistraments. Al final de la seva vida va tornar a Barcelona, ciutat que el va veure morir en una pobresa extrema.

La segona ponència, a càrrec de la doctora en Visió per Computador, la ceriverina Ivet Ràfegas i Fonoll, ens va apropar al món de "la Intel·ligència Artificial com a realitat en el segle XXI". Va ser un tema molt interessant que va despertar força interès entre l'alumnat. Tal i com ens va dir, la IA ha vingut per quedar-se. Ens haurem d'anar acostu-

mant ja que és una bona eina, sempre que estigui en bones mans!

L'última classe d'aquest primer trimestre ens portarà a enfocar la mirada enredera. Passarem d'aquest suposat "futur" que ja estem vivint, a un passat ja viscut, ple de cultura i art. El director del Museu Diocesà i Comarcal de Solsona, Carles Freixes, ens parlarà dels "Museus com a eina de suport territorial". Serà el dimecres 10 de desembre. I ja que un dels objectius de l'Aula de Torà és organitzar al menys una sortida cultural cada curs, sempre vinculada a algun dels temes tractats, tindrem l'oportunitat de visitar el Museu de Solsona el dissabte 13 de desembre durant el matí.

L'aula es va quedar petita per l'interès que va despertar el tema de la intel·ligència artificial

L'Aula



CASTELLFOLLIT CELEBRA LA 6A DIADA DEL SETGE

1.- Els participants en l'espectacle "Aquí és Castellfollit" durant la caminada al Castell de Sant Esteve (Jordi Mor).

2.- Un moment de l'espectacle música-teatral que es va representar a la plaça Major del poble (Jordi Mor).



El dia 18 d'octubre, Castellfollit de Riubregós va acollir la sisena edició de la Diada del Setge, una jornada dedicada a recordar els fets ocorreguts entre el 17 i el 24 d'octubre de 1822, quan el poble va patir un dur setge i la seva posterior destrucció.

CAMINADA TEATRALITZADA I ESMORZAR POPULAR

La diada va començar a les nou del matí amb la tradicional caminada popular per la Ruta del Setge, un recorregut de set quilòmetres pels escenaris principals de la batalla de 1822. Enguany, la caminada va ser teatralitzada amb la participació dels personatges de l'espectacle 'Aquí és Castellfollit', una novetat que hi va aportar dinamisme i emoció. L'arribada al Castell de Sant Esteve va culminar amb un esmorzar de coca i xocolata per a tots els participants després d'un emotiu final de la teatralització amb la interpretació de la cançó final de l'espectacle.

Després de la caminada, al migdia, el Local Social del poble va acollir l'exposició dels treballs realitzats pels alumnes de l'Escola Sant Roc durant

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 n^o19 1r 1a
TORÀ

630-111-145



el curs 2024/25, centrats en el Setge de Castellfollit. A més, s'hi van mostrar diversos materials històrics trobats al Castell de Sant Esteve, relacionats amb els fets de 1822.

ESPECTACLE MÚSICO-TEATRAL 'AQUÍ ÉS CASTELLFOLLIT'

A la nit, es van celebrar dues funcions de l'espectacle música-teatral 'Aquí és Castellfollit' que, un any més, va recrear els esdeveniments del setge de 1822 amb dramatitzacions i música en directe. Els protagonistes d'aquells fets, encapçalats pel General Espoz y Mina i el Ramonillo, van tornar a escena, acompanyats per nous personatges que van enriquir la narrativa. El poble va participar activament en la part musical, donant vida als castelfollitencs que van viure el setge. Després de cada funció, el públic va gaudir d'un entrepà de botifarra i cava Vallformosa.

L'espectacle va comptar amb la direcció de Jordi Servitje i la música i el guió d'Albert Fibla. Els cantants Laura Obradors (Roser), Albert Fibla (Roc) i Oriac Illa (Bep), juntament amb els actors Ramon Subias (General Mina), David Benedicto (Ramonillo), Josefina Vilamú (Josefina), Rosa Mas (Rosa) i Jordi Servitje (Coronel Auguet), van oferir una interpretació memorable.

La Diada del Setge va ser organitzada per l'Associació Cultural Castro Follit, amb el suport de l'Ajuntament de Castellfollit de Riubregós, consolidant-se com una cita imprescindible per preservar la memòria històrica del municipi.

Albert Fibla

roba de casa modes

albert

Rita Brau i Rius

Tel. 973 47 31 01 - TORÀ



ELCASINO
CALAF



125 anys d'història

CALONGE INAUGURA L'ESPai MINES I MINERS

El dia 12 d'octubre es va inaugurar l'Espai Mines i Miners, un nou centre d'interpretació de la conca minera de carbó de l'Alta Segarra. La jornada de portes obertes, emmarcada en les Jornades Europees del Patrimoni, va començar amb l'encesa del fogó del carbó i escenes de la mineria, així com cançons tradicionals de les mines a càrrec de Ramon Redorta. Després de degustar un plat típic dels miners, l'artífex de l'Espai, Pere Tardà de CAT Patrimoni, va explicar l'actuació realitzada; i el director general de Desenvolupament Rural de la Generalitat, Ramon Armengol, juntament amb l'alcalde de Calonge de Segarra, Xavier Nadal, van inaugurar l'Espai Mines i Miners.

Es tracta d'un centre d'interpretació que vol esdevenir un punt de referència, de coneixement i de divulgació del ric patrimoni històric vinculat a la mineria del carbó. L'Ajuntament, des de ja fa uns anys, està treballant en la recuperació del patrimoni i la memòria de l'explotació en aquesta conca minera. És per això

que l'estudi, la restauració i la posada en valor de la Mina Vicenta, situada a Calonge de Segarra, va esdevenir el primer espai patrimonial miner recuperat i fet visitable de l'Alta Segarra. Ara s'inicia un nou pas en aquesta tasca de valorització i divulgació del passat miner del territori amb la creació de l'Espai al peu del nucli de Dusfort.

“Aquesta iniciativa --asseguren els organitzadors-- neix amb la voluntat de preservar el llegat comú de la mineria, reforçar la identitat del territori i oferir un espai de descoberta obert a tothom. No es tracta d'un projecte local sinó d'una iniciativa de territori ja que engloba el conjunt de l'Alta Segarra”.

L'Espai Mines i Miners també pot ser un punt de referència per als centres educatius a fi que la mainada conegui la història de la mineria de l'Alta Segarra, la qual va tenir lloc des dels anys 40 del s. XIX fins als anys 90 del s. XX, 150 anys d'història minera al nostre territori.

Redacció

L'Espai Mines i Miners és un bon aparador per donar a conèixer la història de la zona. Moment de la inauguració.



ELS INCENDIS CREMEN LA HUMANITAT

El bosc, amb els seus arbres, frena la pèrdua de terra (erosió) i deu contribuir a temperar el temps de manera que a l'ambient no faci ni tanta calor ni tan fred extremats; a més, i molt important, canvia l'aire dolent pel bo, és a dir, fabrica l'oxigen (O₂) que, cal recordar-ho, necessitem per a viure i redueix la part irrespirable, el diòxid de carboni (CO₂), el qual ha anat augmentant els últims anys tal com hom pot veure al temps del telenotícies de TV3.

A la revista del passat mes d'agost, hi ha diversos articles referits als destructius incendis a Catalunya; també hi trobem un anunci oficial on posa que 9 de cada 10 són causats per persones, o sigui, un 90%.

EL diario.es del 24 d'agost de 2025 a l'article "Los perfiles de los detenidos en la oleada de fuegos" presenta una enquesta de Greenpeace realitzada l'any 2007 on posa que el piròman, persona afectada pel trastorn psicomaniac incendiari, provoca el 7'5% dels incendis amb un 4'9% de la superfície cremada, és a dir, el 92'5% restant no tenen aquesta patologia; tots plegats cremaven el 70% de la superfície forestal cada any. I això era abans del 20 de juliol de l'any 2009 quan, segons el diari Ara del 21 de juliol de 2014, a L'Horta de Sant Joan (Tarragona) "dos antics aspirants a bomber que havien treballat fent tasques de neteja del bosc per a la Generalitat, van encendre una foguera que va desencadenar l'incendi (...) 5 dels bombers de la unitat d'elit dels Bombers de la Generalitat (GRAE) de Lleida van morir-hi".

Al mateix article del diario.es del 24 d'agost posava que havien estat detingudes 41 persones i 127 investigades per iniciar els focs (en relació als focs d'enguany).

El bosc crida la pluja (la beneficiosa, és clar), una dita de la ciència tradicional pagesívola que si un professional forestal de nivell la desdenya, tal professional, al meu entendre, ja no és prou de fiar. Sense aigua la fulla verda no pot produir l'oxigen, es panseix i al final l'arbre pot arribar a morir-se.

Per aclarir més l'entrellat dels qui calen foc al bosc o a prop amb aquesta intenció, ja sigui per ells mateixos (tots aquests es troben dins el 92% esmentat abans) o per algú haver-los-hi ordenat de fer-ho, considero important que les forces policials (Guàrdia Civil, Mossos d'Esquadra, etc.) esbrinin les tendències (polítiques, sindicals, econòmiques, sectorials ...) dels detinguts enguany i anys anteriors per tal de descartar que algú altre no hagi encarregat a l'incendiari de fer-ho.

Sóc del parer que a causa de la importància del bosc per a l'existència de la Humanitat, per exemple fabricant l'oxigen i reduint el CO₂, sigui contemplada l'acció del malfactor com un acte terrorista alhora que jutjar-lo en aquest sentit.

També, per altra banda, cal efectuar una bona gestió del bosc, tant si és econòmicament rendible com si no ho és, ja que per a la pervivència de la Humanitat sí que és rendible. En resum, remei n'hi ha però es tracta d'aplicar-lo.

Robert Sala Parcerisas

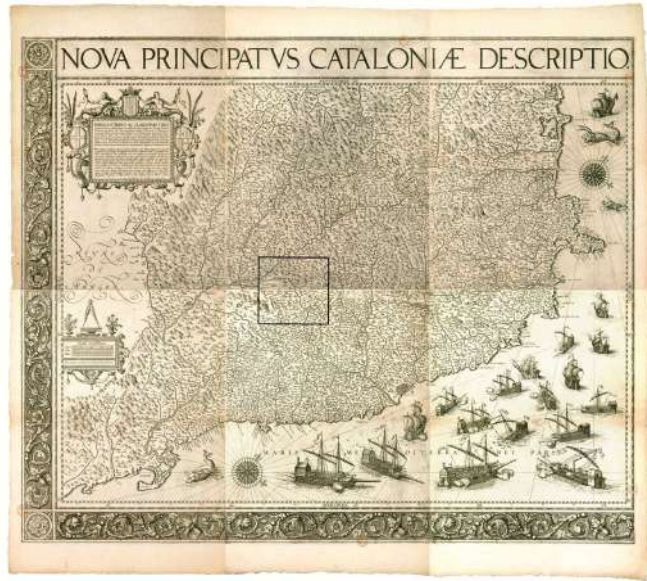
L'HIDRÒNIM LLOBREGÓS

Un hidrònim és un tipus de topònim que designa el nom propi d'una massa d'aigua. Els hidrònims inclouen els noms propis de rius i rierols, llacs i estanys, pantans i aiguamolls, mars i oceans. Com a subconjunt de la toponímia, la disciplina hidronímia estudia els noms propis de totes les masses d'aigua, els orígens i significat d'aquests noms, i el seu desenvolupament i transmissió al llarg de la història.

El nostre hidrònim Llobregós s'ajusta al cas en què el nom del curs fluvial correspon realment al nom antic "Riubregós" (derivat de brac 'fangós'). En documents del s.XIII trobem 'Riubragós', és a dir, riu fangós. En la denominació de Castellfollit també es conserva el nom primitiu de Riubregós.

Si ens fixem en tota la conca en trobarem els afluents, cursos d'aigua considerats menors, que podem distingir amb els noms: riera i ribera, barranc i torrent, rasa, clot i reguer. El que diferencia un nom d'un altre és la temporalitat del curs d'aigua depenent de la quantitat que en rep cada afluente. El quadre adjunt ens ajudarà a entendre cada nom.

D'acord amb el "Nomenclàtor oficial de toponímia major de Catalunya", i pel que fa als hidrònims, dins la conca hidrogràfica del Llobregós trobem 180 mots, resumits així: 1 Riu, 16 Rieres, 47 Torrents, 41 Barrancs, 66 Rases, 7 Clots i 2 Reguers. El codi QR ens porta a veure la ubicació de cadascun d'aquests cursos d'aigua de l'interior de la conca del Llobregós.



Així apareix l'hidrònim del riu Llobregós als primers mapes impresos coneguts del Principat de Catalunya, fets pel popular cartògraf neerlandès Jan Baptist Vrients, per encàrrec de la Generalitat l'any 1602. Noteu el nom del riu: 'Bragós'.



Jaume Font

	TEMPORALITAT			
Conca	Permanent	Intermitent	Esporàdica	Antropitzada
Gran	riu	riera	barranc, torrent	canal
Menor	riera	torrent	rasa, clot	reguer

TEATRE AMATEUR A TORÀ

El grup de teatre Patac, de l'APACT, fa 6 anys va estrenar l'obra "Aquí no paga ni Déu", de Dario Fo. Llavors la funció va ser un èxit, tant de públic com de ganes de fer teatre. Aquesta positiva experiència no va tenir continuïtat per l'arribada de la pandèmia, que ho va aturat tot i també el grup de teatre.

Fa poc més d'un any que ens vàrem proposar engegar novament l'activitat teatral i per fer-ho vam escollir l'obra "El casament dels petits burgesos", de Bertolt Brecht. Després de molts assajos i també alguns entrebancs, finalment hem aconseguit estrenar l'obra a l'espai del convent de Sant Antoni de Torà, ficant el cartell "d'aforament complet" els tres dies d'actuació: el 8, 9 i 15 de novembre de 2025.

Estem satisfets; l'esforç de les actrius i actors del grup s'ha vist recompensat perquè creiem haver assolit l'objectiu que ens vam marcar: distreure el públic, que desfruitessin i participessin d'un dinar de casament on també hi estaven convidats. Això ens dona ànims i ens ajuda a pensar en propers muntatges, perquè veiem que ho passem bé i que la gent de Torà tenen ganes de teatre.

Ha estat un muntatge-espectacle-show que ha comptat amb la direcció de Pere Pla Grau, amb el següent repartiment: Josefina Masana Bajona, Silvia Gallego Gàmez, Carme Santamaria Cots, Mar Sisquella Mitjanes, Jaume Tarruella Solé, Antonio Ferrer Canals, Ramon Molins Farré, Jaume Vila Oliva,

Josep R. Elies Sala. També ha comptat amb la col·laboració d'un grup de nenes que han animat l'obra amb els seus balls, el grup de grallers del Brut i la Bruta, el vestuari a càrrec d'Eli, la coreografia de Marga Riera Avilés i la part tècnica de la llum i el so que ha anat a càrrec del Pau Marsal. Agraïm també la col·laboració de l'Ajuntament de Torà.

Gracies a tothom!

1.- Els participants amateurs de PATAC TEATRE en l'obra representada a Torà

2.- El director i els actors agraïxen al públic els aplaudiments després de la representació.

Patac Teatre



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



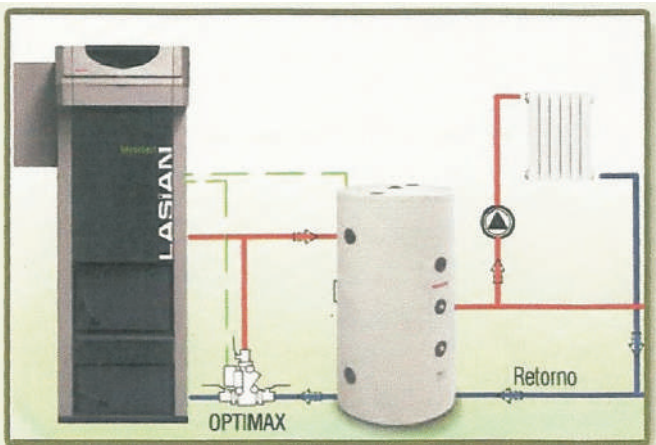
www.solagrupo.com

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



IA (DE TOT) A LA VINYA DEL SENYOR

Gairebé tot el que ens passa ja ho havia explicat abans la cançó de Bob Dylan "Els temps estan canviant". Si n'agafem l'adaptació que en van fer Gerard Quintana i Jordi Batiste al disc "Els miralls de Dylan", veurem com l'americà ja anunciava els canvis que ens trastoquen el nostre món. Feia servir la metàfora de l'aigua que pujava i que, si ens volíem salvar, havíem d'aprendre a nedar ben aviat. Deia als crítics que tinguessin els ulls oberts perquè la ruleta del nostre destí no para

**Veus això i no pots
parar de pensar
en tot l'imaginari
de Blade Runner**

de girar; als polítics, que no intentessin aturar l'onada que venia, i als pares els advertia que, amb la bena als ulls, no s'adonaven que els seus fills ja seguien uns camins nous, als quals no tenia sentit posar-hi obstacles.

Tota aquesta retòrica es pot aplicar a molts codis de conducta, als valors i tantes altres coses que considerem estables. Però cada vegada més, entre tot aquest tsunami de canvis que arriben, hi ha el de l'anomenada intel·ligència artificial (IA). Ni que a un no li interessi gaire, és impossible no seguir el debat públic i no adonar-se que tenim aquesta amenaça gratant-nos el nas.

Veiem com la IA permet que a les xarxes socials es generin informacions falses, vídeos i fotomuntatges generats artificialment per uns programes que "aprenen" i donen respostes de forma autònoma. Aquest tema, que es va tractar a l'última Aula Universitària de Torà sota la conferència de la matemàtica i enginyera Ivet Ràfegas, no deixa d'atabalar-me i de cansar-me a parts iguals.

I és que cada vegada és més freqüent que, navegant per internet, hagi d'identificar-te com a ésser humà, fent petits exercicis per demostrar que no ets una màquina. Veus això i no pots parar de pensar en tot l'imaginari de Blade Runner sobre una guerra contra les màquines. Com deia l'experta Ràfegas, la IA no és bona ni dolenta per sí, sinó que el més important és sota les mans de qui es troba. I veient algunes d'aquestes grapes que la mouen, i patint també el pes del jou sota el qual vivim, no crec que tinguem dubtes de cap a quina banda caurà l'invent.

El miracle fora que les màquines, adoctrinades per principis dubtosos, arribessin a la conclusió correcta.

Roger Besora i Foix

EL CINEMA QUE VE

5 DE DESEMBRE 2025

Valor sentimental (de Joachim Trier): La guanyadora del Premi del Jurat de Cannes 2025 ens presenta una radiografia de les complexes relacions familiars quan dues germanes es tornen a retrobar amb el pare, un prestigiós director de cinema, i una estrella que es posa entremig. Diuen que les interpretacions del repartiment són impressionants.

12 DE DESEMBRE 2025

Frontera (de Judith Colell): La pel·lícula ens parla de la postguerra espanyola, on un grup de veïns d'un poble fronterer dels Pirineus vol ajudar els jueus a fugir dels Nazis, després que Franco bloquegés les fronteres.

19 DE DESEMBRE 2025

Jay Kelly (de Noah Baumach): Pel·lícula que es va veure al festival de Venècia, on Noah Baumach homenatja el món del cinema a través de la figura d'un actor que entra en crisi i que vol estar al costat de les persones que realment l'han estimat.

L'Etranger (de François Ozon): Adaptació de la novel·la homònima de Mario Camus, en la qual un noi francès es troba apàtic per com d'absurda és la vida i se sent estranger en el seu entorn. Diuen que Benjamin Voisin està increïble en el paper protagonista, cosa que va sonar molt per la Coppa Volpi del festival italià.

24 DE DESEMBRE 2025

Father, Mother, Sister, Brother (de Jim Jarmuch): El Lleó d'Or del Festival de Venècia arriba als cinemes per veure el moment de màxima maduresa del seu director, que parla de les relacions familiars i compta amb un triumvirat d'actrius impressionant: Charlotte Rampling, Cate Blanchett i Vicky Krieps.

1 DE GENER 2026

Pétite Amélie (de Liane-Cho Han Jin Kuang, Mailys Wallace): Incursió al cinema d'animació on mostren amb una gran bellesa els descobriments i el desenvolupament personal d'una nena petita.

9 DE GENER 2026

Novelle Vague (de Richard Linklater): El director nord-americà fa un preciós homenatge a aquest famós moviment de cinema francès (la Nouvelle Vague) i als seus artífex i artistes.

La cronolgia del agua (de Kristen Stewart): És el debut en la direcció de la també actriu Kristen Stewart, que adapta la novel·la del mateix títol de Lidia Yuknavitch, sobre com ella va trobar la salvació en la natació i la literatura, després d'una infantesa i adolescència d'abusos i drogodependència.

19 DE GENER 2026

Ella McKay (de James L. Brooks): El retorn de James L. Brooks al cinema i a la comèdia el fa en aquest film sobre una política idealista interpretada per Emma Mackey. La protagonista intenta fer malabarismes entre els seus problemes familiars i la seva estressant vida laboral, mentre es va preparant per ser Governadora del seu Estat.

La misteriosa mirada del flamenco (de Diego Céspedes): Des de Xile ens arriba aquesta pel·lícula queer que tant ha encantat als festivals per on ha passat, sobre com la família és lloc de refugi i amor davant de l'odi per la identitat sexual i la sida en la mirada d'altres éssers humans. Diuen que és una pel·lícula considerada com a activisme i homenatge a totes les persones LGTB que van perdre la vida per la SIDA.

Núria Bagà Solé

LÈXIC DE PARENTESC

La denominació de les relacions familiars és diferent en cada llengua. Si bé és cert que les llengües romàniques, pel fet de partir d'una base comuna, comparteixen gran part del lèxic, els mots d'aquest camp semàntic divergeixen, i per això constitueixen una part genuïna de cada sistema lingüístic.

En català, per a designar els fills dels oncles s'empra *cosí*, terme que prové del llatí *consobrinus* (*primus*) 'cosí primer'. El grau dels cosins s'expressa també diferentment: *cosí germà* 'cosí primer' i *cosí prim* (dialectalment) 'cosí segon'. En castellà, en canvi, perdura la segona part de la fórmula, *primus*, que derivà en *primo*. Fixeu-vos que el primer mot, *consobrinus*, és un derivat de *sobrinus*, que donà *sobrino* 'nebot' en castellà. Estretament amb aquest mot es relaciona *oncle*, que prové de *avunculus* 'petit avi', derivat de *avus* 'avi' + *-unculus* (sufix diminutiu). De fet, en català antic la forma corrent era *avoncle*, que posteriorment es reduí a *oncle*. Un aspecte interessant és que la parella genuïna del català sempre ha estat *oncle-tia*. Modernament s'ha generat una masculinització del mot femení (paral·lelament als masculins italià *zio* i castellà *tío*), que és *tiet*. Tot i això, és una paraula que no està acceptada pel diccionari normatiu i que, per tant, no és admissible en registres formals.

Tornem a la paraula *avi* (< *avus*). De fet, en aquest cas també és una forma creada a partir de la paraula femenina; de primer es creà *àvia* (< *avia*) i, a partir d'aquí *avi*. És una paraula

que ha generat diversos derivats lèxics; per exemple, *avial* 'relatiu als avis' o *atàvic* 'relatiu a un avantpassat' (en origen 'rebesavi'). El castellà *abuelo* té l'origen en un diminutiu llatí: *avulus* < *avus* + *-olus* (sufix diminutiu). També existeixen derivats del mot, com *abolengo* 'ascendència d'avis o avantpassats'.

També és interessant la denominació dels progenitors. En català actual fem *parents* per a designar 'familiars'. Tanmateix, *parents* originàriament eren els qui parien ('pare i mare'), atès que deriva del participi de present llatí del verb *parire* 'parir' (*parentes*). Així doncs, l'adjectiu *parental*, que n'és derivat, té l'origen en ambdós progenitors i no únicament en el pare. Una altra qüestió és que els progenitors, casats, s'anomenen *esposos*. La paraula *espòs* prové del llatí *sponsus*, participi de passat del verb *spondere* 'prometre'. És a dir que, etimològicament, són promesos, que han fet la promesa del matrimoni – en contraposició amb el sentit actual de promès, que significa 'aquell que ha promès de casar-se'. I, per acabar, el descendent dels progenitors és la *criatura* (< *creatura* 'allò creat'). En un sentit encara més ampli, el conjunt de criatures conforma la descendència o *prole*. El mot *prole* té derivats, com *proletari* o *proletariat*. Els proletaris a l'Antiga Roma eren la classe social més baixa – en contraposició amb els patricis – i el seu paper era únicament el de tenir fills.

Adrià Castellà Jou, filòleg



La Fornera

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

Portal de Pasterola - Biosca (Lleida)
609 015 417
laforneradebiosca@gmail.com
 [_la_fornera_](https://www.instagram.com/la_fornera)



TORRA

CEREALS I LLAVORS TORRA, S.L.

C/ Palouet, s/n
25750 TORÀ (Lleida)

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

QUAN EL COR TÉ GANA

ALIMENTACIÓ EMOCIONAL

VIVIM ENVOLTATS DE MENJAR. PANTALLES PLENES DE PUBLICITAT, XARXES SOCIALS AMB RECEPTES IRRESISTIBLES, PRESTATGERIES QUE PROMETEN PLAER INSTANTANI. PERÒ, PER QUÈ ENS COSTA TANT RESISTIR UNA BOSSA DE PATATES O UN TROS DE XOCOLATA? LA RESPOSTA NO ÉS NOMÉS PERQUÈ “ÉS BO”, SINÓ PERQUÈ EL CERVELL I EL MENJAR ESTAN PROFUNDAMENT CONNECTATS. LES EMOCIONS MODULEN LA NOSTRA CONDUCTA I, INEVITABLEMENT, TAMBÉ EL QUE POSEM AL PLAT.



EL PLAER COM A INSTINT DE SUPERVIVÈNCIA

Menjar és un dels plaers de la vida. Quan assaborim un aliment que ens agrada, el cervell allibera dopamina, una substància química que ens fa sentir plaer i satisfacció. I és que el nostre cervell disposa d'un **sistema de recompensa** que ens impulsa a fer allò que assegura la supervivència: menjar, beure i reproduir-nos. Aquest mecanisme és una herència ancestral. En temps d'escassetat, el cervell premiava amb plaer els aliments rics en greix, sucre o sal, essencials per sobreviure. Avui, en un món ple d'abundància, l'evolució no ha tingut temps d'adaptar-se al supermercat. Ja no necessitem greixos per resistir la fam, sinó força de voluntat per resistir la temptació.

GANA O DESIG? UNA DIFERÈNCIA ESSENCIAL

Menjar no és només un acte biològic. És també una experiència emocional. La GANA és un senyal físic que apareix progressivament. Qualsevol aliment ens serveix per satisfer-la. El DESIG, en canvi, neix a la ment. És sobtat i selectiu. Volem exactament aquell aliment dolç, salat o gras que ens dona plaer immediat. No vol nodrir el cos, sinó calmar una emoció. Després d'un dia estressant o d'una decepció, busquem xocolata o unes postres reconfortants. Això és el que coneixem com **alimentació emocional**.

QUAN LES EMOCIONS S'ASSEUEN A TAULA

L'alimentació emocional és la tendència a menjar com a resposta a les emocions, no a la gana. Pot aparèixer davant de la tristesa, l'ansietat, la solitud o fins i tot l'alegria. El menjar es converteix en refugi, consol o recompensa. Però el plaer que genera és efímer. Passada la sensació agradable, pot aparèixer la culpa o el buit, i així es crea un **cercle viciós**: menjar per calmar-se, sentir-se pitjor i tornar a menjar. El cervell aprèn a associar el menjar amb l'alleujament emocional, i això pot convertir-se en un hàbit difícil de trencar.

ESCOLTAR EL COS... I EL COR

La solució no és eliminar aquesta connexió – que és natural –, sinó **aprendre a reconèixer-la**. Abans de menjar, val la pena fer-se una pregunta: “Tinc gana o busco consol?” Si el cos no té gana, potser el que necessita és una altra cosa. Descansar, parlar amb algú, caminar o simplement permetre's sentir, sense fugir de l'emoció. Menjar conscientment és recuperar l'equilibri entre cos i ment.

L'ART DE MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

La pràctica de l'**alimentació conscient** ens convida a menjar a poc a poc, sense pantalles ni presses, gaudint de textures, sabors i olors, i escoltant els senyals interns de sacietat. No es tracta de prohibir-se plaers, sinó de **donar-los sentit**. Un pastís pot ser una delícia compartida, no pas un calmant per l'ànima.

SOM EL QUE MENGEM, PERÒ TAMBÉ MENGEM COM SOM

El cervell i l'estómac formen un duet inseparable. Allò que pensem i sentim influeix en el que triem per alimentar-nos, i el que mengem pot transformar com ens sentim. Potser ha arribat el moment de veure el menjar no com una lluita entre raó i desig, sinó com una **conversa amable entre el cos i la ment**. Perquè la veritable nutrició comença quan deixem d'omplir buits i comencem a alimentar allò que ens fa sentir vius.

MENJAR AMB EL COS I AMB EL COR

Menjar amb atenció, gratitud i calma és una manera de pensar millor, sentir millor i viure millor. No som màquines que necessiten combustible. Som éssers sensibles que busquen equilibri. No hi ha res de dolent a trobar consol en un tros de xocolata. El problema és quan aquest tros esdevé l'únic refugi possible. La propera vegada que sentis l'impuls de menjar sense gana, atura't un moment i pregunta't: “Què necessito realment?” Potser no és menjar, sinó descans, companyia o silenci. Menjar amb el cos i amb el cor és, potser, l'acte més senzill – i més profund – de benestar interior.

Feliç Ment Nadalencia!!!

ToieT

FEM EL PESSEBRE?

A casa hi ha un moment crític, quan algú diu: “Va, fem el pessebre”. Que ho digui per Tots Sants no és el més terrible de la situació, sinó que fer el pessebre implica remenar i buscar pel traster de casa ple de merda i pols, “la Caixa” del Nadal. Li diem així, “la Caixa”, perquè cada any tenim menys “interès” en obrir-la. Però s’ha de fer. Fer el pessebre és tradició, és com bufar les espelmes si fas anys; és com anar a Canaletes si el Barça guanya algun títol; és com votar a Junts o ERC si no vols la independència. Després de 2 hores buscant, per fi trobes la caixa del Pessebre. L’obres i fa més pudor que el cas del novio de l’Ayuso.

La primera figureta que trobes sempre és el caganer. Normalment, el caganer és una figura que has anat canviant al llarg dels anys perquè és la figureta més desgastada pel personal de casa. I això té una explicació: tothom el toca i el canvia de lloc. Clar, tothom l’agafa per la barretina, li marxa la pintura vermella, i sembla que tingui el cul al cap. Tan el pots veure darrere d’una roca, com a dins del portal, entre el nen Jesús i la Verge Maria. És una mica similar a l’Orriols, que un dia la pots veure a la Batllia de Ripoll, i l’endemà fent de diputada al Parlament. És que hi ha debat eh!! “On l’ubicarem?” A l’esquerra? Al centre? A la dreta? A l’extrema dreta?? I el caganer?

I quan ja tens el caganer col·locat apareix la figureta del Nen Jesús. Bé, figureta per no dir figureta, perquè és més gran que el bou i la mula junts. Queda més desproporcionat que el matrimoni entre el Pau Gasol i la seva xicota. De veritat, eh, sembla que la Verge Maria hagi parit un Crossfitter d’aquests que van al gimnàs amb excés de proteïna. Si us plau, si feu el pessebre que les figuretes siguin proporcionades home, sinó els nens no es creuran la història. Ja costa prou...

Després venen els Reis d’Orient, que estan tant descolorits que no saps ni qui és qui: Tots són blancs. No saps qui és el Baltasar, ni el Melcior... Bé, el Borbó sí perquè va amb mulates. Així! Muletetes volia dir. Els que aguanten sempre són els camells. Sempre hi són. I hi són des del primer

dia i tothom de casa els reconeix. I les figuretes del pessebre també. Parlant d’animals anem al bestiar del pessebre. Que allò no sembla la recreació de Betlem sinó del Zoo de Barcelona abans de l’arribada del Floquet de Neu: ovelletes mutilades, cabres sense banyes, vaques amb taques negres pintades amb permanent... Ara que jo prefereixo això, que posar animals que ni existien a la Bíblia. Jo he vist pessebres amb hipopòtams, rinoceronts, lleons... Què tu penses: “Què noi? Reciclant el safari de Playmobil del teu fill no?”. Es que hi ha gent que té una cara... Com aquells que t’intenten convèncer de que el paper de plata és el riu. “Has vist quin riu més maco que m’ha quedat, sembla aigua de veritat eh”. “De veritat?...si sembla un kebab embolicat!”. I l’estrella a sobre el portal? Una estrella que ja no brilla, que cau cada dos minuts, i que tu fixes amb cinta adhesiva fins que el portal sembla un projecte escolar del teu fill que va a pàrvuls. A més l’estrella sempre cau a sobre Sant Josep. Sempre. Deu ser que li cau a sobre el pes de la paternitat.

Quan ja tens totes les figuretes col·locades dius “Aquí hi falta verd”. Però clar, no pots anar al bosc a buscar molsa perquè ara es veu que et foten multa...total que te’n van a BonArea i agafes una bossa d’enciam, la capriciosa, que hi ha més tonalitats de verd i queda més real. I ja està! I les ovelles contentes tu!

Ara sí, només et queda ficar les llums i encendre-les. Hauria de ser una llum càlida, angelical, però resulta que és un LED blau del Xino que fa que el naixement sembli una rave il·legal, o el que és pitjor: un control de mossos d’esquadra. Les vegades que he afluixat amb el cotxe pensant-me que era la poli i resulta que era la llum d’un puto pessebre d’una casa! Mira que hi ha colors eh!

Però al final quan ho tens tot, mires el pessebre i penses: “És tan cutre, tan estrany, però tan nostre, que si un any no el féssim, ens faltaria alguna cosa. I cal mirar el cantó positiu, encara falta més d’un mes per millorar-lo.

Sergi Torrecasana

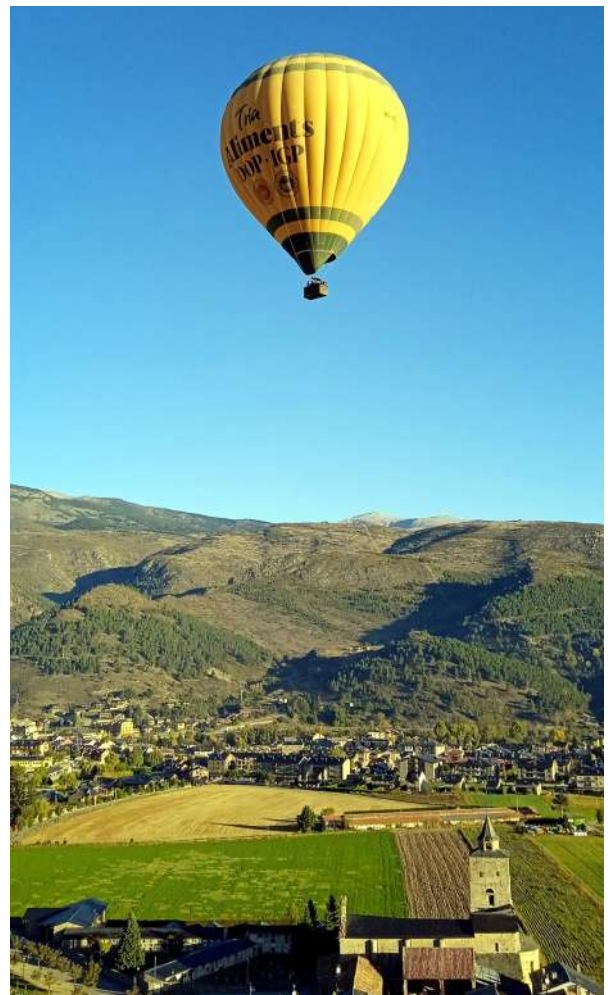
EL SOMNI DE VOLAR, FET REALITAT

Jo sempre havia sentit que per ser feliç, per sentir-se realitzat a la vida, calien fer al menys tres coses: plantar un arbre literalment o anant més enllà, es refereix a cuidar l'entorn on vius, la llar, la terra que trepitges cada dia. La segona cosa és la de tenir un fill i aquesta també l'he tirat endavant per tal de deixar empremta darrera teu per la continuïtat familiar; i l'última escriure un llibre. Jo escriure un llibre no, però sí he fet poemes, articles i col·laboracions en publicacions i tot per deixar constància de les meves opinions i inquietuds. Doncs es veu que amb això no n'hi ha prou i uns dels meus reptes pendents era també la de pujar en globus. Ho anava deixant i un dia per fi ho tires endavant. I el bateig de vol, per dir-ho d'alguna manera, ha estat aquesta tardor a la comarca de la Cerdanya. Molts nervis, molt de respecte a separar-te del terra i també molta il·lusió per fer una cosa que mai havia fet. I al final tot va sortir rodó, dia assolellat, vent encalmat i totes les condicions favorables per tenir una bona travessa.

I he de reconèixer que l'experiència ha estat del tot satisfactòria. A trenc d'alba hi ha les condicions més favorables per iniciar l'aventura, desplegar el globus al terra i posar-hi aire calent dins fins que estigui ben inflat, llavors cap a dins la cistella i amunt. La sensació de pau es indescriptible i poc a poc et vas separant del terra guanyant alçada. I es fa el silenci només trencat de tant en tant pel soroll del cremador que és el que serveix per mantenir l'aire calent perquè el globus floti suspès en l'aire, és a dir, a l'escalfar l'aire de dins el globus fa que sigui menys dens que el que hi ha a l'exterior i aquesta diferència de densitat crea una força ascendent que fa que el globus pugui, pura física. I llavors, ja estàs en mans del vent que és el que et durà allà on vulgui, bé, més o menys que per això hi ha un pilot que és el que portarà el globus a bon port. I a dalt de tot, doncs a gaudir de l'experiència i del paisatge. És un moment màgic que el vius amb intensitat i aquella por

i aquella angoixa inicial s'esfuma i gaudeixes intensament del vol. I sense adonar-te'n et passa l'hora i escaig que dura l'experiència i ja passem a la fase d'aterratge, buscar un camp adequat i amb tota suavitat, a terra. Increïble ha estat el vol i ara toca desmuntar el globus que ho fem entre tots i tot seguit un bon esmorzar. No es pot demanar res més i us animo a provar-ho si no ho heu fet mai. Val molt la pena, de veritat i tal com ha anat tot potser no serà l'últim cop que ho faci.

Josep Verdés



GLAÇATS

Diuen que és un element arquitectònic del segle XVII, d'interès alt i amb un bon estat de conservació. Almenys així el classifica l'Inventari del patrimoni arqueològic, arquitectònic i artístic de la Segarra, volum II, Torà, de Jaume Coberó, Maria Garganté, Jordi Oliva i Josep Ros, publicat l'any 2000 per la Fundació Jordi Cases i Llebot. Interès alt i ben conservat. Si ho diu la bíblia del patrimoni toranès ens ho haurem de creure, com un acte de fe, perquè dels vilatans actuals l'obra en qüestió pràcticament no l'ha vist ni déu, i no pas perquè es trobi amagada en cap racó de l'altra punta de terme.

La ubicació del pou de gel de Torà és ben cèntrica, a tocar de la creu que dona nom a la plaça, i els motius de la seva invisibilitat ben senzills: a més a més de ser sota terra, com gairebé tots els de la seva mena, és de propietat privada i s'hi accedeix per l'interior d'una casa, circumstància poc habitual i menys encara si tenim en compte que es troba sota d'espai públic. Això, però, no sempre ha estat així. El pou de gel de la vila era de titularitat municipal fins que el 1908 l'ajuntament va decidir subhastar-lo, amb un preu de sortida de 200 pessetes, adjudicant-la pel mateix import –no hi devia concórrer ningú més– a Ramon Solé Forn, el propietari de la casa per on s'hi accedeix. Amb l'arribada del gel industrial els pous van perdre la seva funció i la majoria van acabar abandonats i enrunats –en aquest sentit el de Torà va tenir la sort de subsistir com a annex d'un celler– i amb el temps oblidats.



Si es vol recuperar el pou de gel potser és ara o mai

CONSTRUCCIONS I REFORMES

COBERÓ-TORNÉ, SCP



els paletes del Llobregós

Tel. 620109517 - 690311965

No va ser fins a finals del segle XX que els pous supervivents es van redescobrir pel seu valor històric i arquitectònic i en alguns casos –el de Solsona en seria un exemple notable– es van restaurar i fer visitables. És en el context de renovat interès per aquests elements que es torna a parlar de recuperar el de la plaça de la Creu. Fins i tot el juliol de 2006 el ple de l'ajuntament va aprovar encarregar “un projecte tècnic per a la construcció d'un accés directe des de l'exterior al passadís actual, de manera que es pugui accedir al pou de gel sense entrar en cap propietat privada”. L'acord, però, va quedar en res: la proposta era dels dels pals a les rodes i només va tenir el suport de l'altre grup de l'oposició; el govern va optar per abstenir-se i permetre que s'aprovés, que votar-hi en contra quedava lleig, i posteriorment també es va abstenir de complir l'acord, al·legant que preferia mantenir la via del diàleg amb els propietaris i ignorant que una cosa no treu l'altra: que és imprescindible negociar i que, per a fer-ho, és desitjable disposar del màxim d'eines de pressió, inclosa la possibilitat d'expropiació. Total, que no va passar res, ni aleshores ni als mandats següents, i el tema va quedar enterrat. Ara, 19 anys després, amb la casa per on s'accedeix al pou lluint un rètol d'En venda al balcó, podria obrir-se una nova finestra d'oportunitat per a la seva recuperació pública?

Si féssim un “Inventari de béns immobles en desús, desaprofitats i/o ruïnosos de propietat municipal”, el volum corresponent a Torà seria gruixut. S'hi hauria d'incloure l'escola de Sant Serni, amb el pis del mestre i les oficines de l'antic ajuntament de Llanera; Cal Clarenes, comprat a –malvenut per?– una família d'exiliats republicans; el cinema Glòria, comprat al bisbat el 2003 (i pel que ara s'ha hagut de pagar una indemnització de 22.700 euros a Ribalta i Fills per unes obres que es va decidir no fer quan ja s'havien adjudicat); la caserna dels

pícolos, amb mitja dotzena d'habitatges en progressiva degradació; la flamant adquisició de la fàbrica de cables... I encara hi podríem afegir solars urbans i algun ermot a la costa de Sant Donat que no se sap ben bé ni on para... No és que aquest articulista de pa sucat amb oli proposi afegir un mort a la col·lecció, però si es vol recuperar el pou de gel potser és ara o mai. Caldria estudiar, això sí, totes les possibilitats legals i el seu cost –40 duros de 1908 equivalen, tirant llarg, a 5.000 euros– i tenir en compte que es troba sota d'espai públic, que no consta a la inscripció registral de la casa –o almenys no hi constava el 2006– i que probablement els venedors de la casa no vulguin tenir fronts oberts que espantin possibles compradors. Que per barata que fos la seva adquisició i adequació costaria calés a un ajuntament que perd un llençol a cada bugada? Sí, però sempre es pot fer com fa un segle i subhastar algun enredo.

Josep Anton Vilalta



LedsC4

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

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

EL JOC EN LA PETITA INFÀNCIA

S'apropen les festes de Nadal i en moltes cases ja es comença a parlar sobre les joguines que demanaran als Reis. Realment, la joguina o el joc esdevenen quelcom vital i necessari per al desenvolupament de l'infant. Per saber quines joguines són recomanables segons l'edat, és bo descobrir-ne les necessitats, preferències i motivacions i també les limitacions que es manifesten en cada moment. Per exemple, en un nadó de 6 mesos una de les necessitats

i la imitació de tot el que fan i diuen els altres. Necessita dirigir el seu joc cap algú on projectar el malestar, la creativitat, la imaginació, és a dir, el seu món intern.

Més tard, dels 4 anys en amunt, ja podran simbolitzar qualsevol objecte i transformar-lo en un altre, com és el cas de peces que s'encaixen per construir qualsevol cosa: ara és un coet que se'n va a la lluna, ara ho desmunto i faig un monstre dolent que vol atacar la caseta... Comença també a tenir un gran pes la part artística i proven a elaborar veritables obres d'art: els seus dibuixos s'assemblen a persones o objectes reals i poden explicar què estan fent. Els jocs de rol també esdevenen vitals, ja que són una font de socialització molt important: els infants han de negociar quin paper té cadascú i troben que, de cada moment del joc, poden fer diferents versions i arribar a ser molt divertit jugar entre tots. A aquesta edat, els sol agradar, també, disfressar-se i vestir-se amb roba d'adults.

Potenciar la imaginació i la creativitat

es basa en estimular la sensorialitat a través de sons, llums i colors, textures... Per tant, un sonall que es pugui posar a la boca per explorar totes les seves propietats sensorials resulta de les millors idees. Un infant de 13 mesos, que està adquirint la marxa autònoma, necessita moviment i una pilota pot ser molt adient.

A mesura que el nen o nena creix, es van desenvolupant les seves capacitats més abstractes i un raonament més simbòlic. En els jocs de taula, per exemple, els infants de 5 anys ja comencen a inventar les normes i a fer trampes amb la intenció de millorar la seva posició o puntuació si fan allò "prohibit". Això implica saber quines normes existeixen per cada joc, un cert raonament del perquè de cada norma i la importància de respectar els torns de joc. A més, tenen present la temporalitat i poden començar el joc avui i acabar-lo demà.

Quan arriben als 2-3 anys, necessiten potenciar la imaginació i creativitat representant a través de les joguines tot allò que experimenten en el seu dia a dia, per exemple, fer veure que mengen aliments de joguina, que preparen el dinar amb pinyes i pedres o conviden a berenar les seves nines o peluixos. El joc, aquí, té la funció d'assimilar tot allò real que passa al seu voltant amb ell mateix (moment, també, en què comencen a anomenar-se des del "jo") i començar a socialitzar amb altres infants. Aquest joc simbòlic implica compartir l'estona, la joguina i la imaginació amb un altre, sigui la mare, el pare, el gos o el ninot de peluix. Aquesta etapa es basa en la repetició

Vanesa Pérez López
Psicòloga Col. Núm. 26476

M'IMPORTE MOLT!

Tot i que en aquest article es fa referència als infants, cal tenir present que els límits són vàlids per a totes les edats. Els límits són una referència, es podria comparar a posar valises a la carretera per seguir mínimament un camí. Els límits no han de ser un fre, sinó un referent, un punt de suport, una guia...

Educar, entre altres coses, vol dir posar límits i aquests límits són necessaris per a tots els éssers humans, siguin petits o grans. Davant d'una situació en la qual es coneixen els límits és molt més fàcil regular l'estrès. Segur que sovint has observat que el teu fill, va provant, provant, provant... fins que algun adult li diu prou i aprèn fins a on pot arribar i fins a on no hi pot.

Posar límits als fills demostra que te'n preocupes i t'importen. Quan no hi poses límits, estàs decebant a qui et penses que t'importa. I per aquesta regla de tres podem dir que els adolescents pateixen i no se senten estimats quan no se'ls posen límits i, per tant, per ells equival a sentir que ningú se'n preocupa. Així, doncs, posar límits vol dir: "M'IMPORTE MOLT!".

Però en el cas que, pel que sigui, se salten els límits, saben que hi ha algú que està pendent d'ells i se senten cuidats i estimats. No posar límits a qui ho necessita li provoca desesperació o desemparament. Posar límits tranquil·litza, en certa manera, a qui els rep. Els límits són una pauta a seguir, però de la mateixa manera que són necessaris, també es poden saltar en alguna ocasió.

Resumint, podem dir que els límits que hem d'establir es mouen en tres àmbits molt ben definits:

QUAN HI HA UN COMPORTAMENT IRRESPECTUÓS AMB LES PERSONES, ENS SIGUIN PROPERES O NO.

QUAN HI HA UN COMPORTAMENT IRRESPECTUÓS AMB L'ENTORN, CAL RESPECTAR ELS ESPAIS, LES CULTURES...

QUAN HI HA UN COMPORTAMENT IRRESPECTUÓS AMB ELS MATERIALS, SIGUIN PROPIS O D'ALTRI.

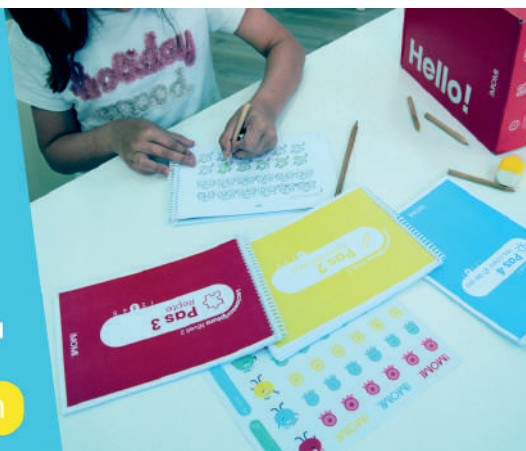
Posar límits no ens ha de fer sentir culpables de res. Al contrari, ens cal fer-ho perquè escoltem, ajudem, entenem... i sobretot, estimem els nostres fills. Els límits ens ajuden a encarrilar els fills i els que tenim al voltant respectant-los i fent-nos respectar. Entre altres coses posar límits ens porta a aprendre a dir NO més sovint i això també ens fa sentir més segurs i empoderats en les nostres decisions.

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

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



GÒTIC PER SEMPRE



Recordo amb una nitidesa sorprenent la primera vegada que vaig travessar la porta del Gòtic. Venia ple de punxes als pantalons i a la samarreta, com si el bosc m'hagués volgut retenir fins al darrer instant, i la Palmira em va dedicar una mirada de reüll que deia més que qualsevol paraula. Feia tard – massa tard – i sabia que al Joaquim la impuntualitat li grinyolava tant com un ganivet mal esmolat. Tot i així, potser mogut per una misericòrdia silenciosa, em va oferir la taula del fons.

En aquell moment, gairebé sense adonar-me'n, vaig comprendre que tot allò formava una unitat, un ordre subtil, un conjunt. Tot plegat passava a finals del 2016, quan acabava d'arribar a Torà a la recerca d'un nou projecte vital – o potser, més justament, d'un nou sentit per a la vida que ja tenia entre mans.

Costava convèncer la que aleshores era la meva dona, però sabia que a tots dos ens encantava menjar bé, i en això Torà – sense saber-ho – ens estenia una mà. Quan la Palmira em va portar la carta, vaig entendre que la clau de volta de l'antiga vall de Forest no era només el paisatge: era el Gòtic. Ho eren, en realitat,

moltes coses: el forn de pa i pastisseria que feia olor de casa (el Miramunt), el bon capellà que sostenia el poble des d'un segon pla (el Fermí), aquell somriure que sempre m'era reservat – i que m'acotxava quan calia – RR, els personatges que habitaven les masies del camí cap al monestir, els Minguet amb la seva presència compacta, el Ballantines que sempre trobava un instant per aturar-me, els Feixes...

Però, per damunt de tot, era la cuina. L'excel·lència discreta, humil, sense artificis. Aquell toc que feia que el món, per un moment, trobés un ordre més amable.

La Palmira sempre m'ha sabut trobar el lloc. Si arribava amb algú molt important, la taula del final; si venia amb els nens, qualsevol era bona; i si compareixia amb algú que portava pes a la meva vida – el Fermí, algun amic –, m'asseia prop del forat que baixa al soterrani on s'amaguen els vins. Darrere les seves ulleres de pasta, amb aquell aire que sembla dir “tot més igual, però m'importes”, la Palmira em feia les tres preguntes que marquen el compàs del poble: “Tot bé? Ja has desbrossat? Ja saps on vas?”

LES VEUS DE LA VALL - LA VALL DE FOREST

Sé que examina les meves companyies com qui mira una pedra preciosa a contrallum. “Et presento la Cris, li dic, tens la taula del final”.

Llavors apareix en Joaquim, sortint de la cuina amb l'aire d'haver acabat un piti. S'eixuga les mans amb el drap, com qui es prepara per un ritual. Sempre m'ha despertat una mena de camaraderia íntima. Si fóssim de la mateixa quinta – i no ho hauria d'escriure –, crec que hauríem compartit moltes nits de birres, i potser algun excés, pels carrers de Gràcia.

M'assec, i la litúrgia comença. Un festival continuat: ell, portant plats que semblen petits regals; jo, i els que seuen amb mi, deixant-nos seduir per aquell saber fer que no necessita cap proclama. És una dansa precisa: ells guanyen; jo m'hi abandono.

Que la Palmira i el Quim es jubilin és, per a mi, una fi de cicle. Per al poble, també. Tot allò que feia que la gent vingués a Torà i que ara s'apaga és una pèrdua – un petit empobriment del món.

Jo sóc de Torà des del primer dia que vaig veure el Monestir des de lluny. Ho vaig ser més encara quan vaig conèixer el Fermí. I m'hi vaig sentir plenament quan ells – la Palmira i el Joaquim – em van servir el primer plat. Des d'aquell moment, tot el que ha vingut després han estat capes, afegits que m'han fet més d'aquí: els meus veïns, les magdalenes de la Trini, el Jordi guardant-me “La Vanguardia”, o el “bon dia” de les perruqueres quan passo per la plaça del Vall, acompanyat o sol.

Tots ells formen part d'una constel·lació personalíssima, d'una cosmogonia de petites estrelles que m'han anat guiant fins a fer-me d'aquí. I quan avui la Palmira ens ha dit, a mi i a la Cris, que el 28 de desembre es jubilen, he sentit, per un instant, que el món – o una petita porció d'ell – s'aturava.

Aixeco la copa per vosaltres, Palmira i Quim. Sempre seré “el del Monestir”, però per mi sereu tantes coses: els dinars de Nadal, el pa de la pandèmia, les ostres que ens vam menjar al principi de tot quan el món semblava trontollar, el descobriment del paladar dels meus fills, la teva mirada inquisitiva, Palmira, i aquell “anem a fer unes copes” mig dit mig callat, Joaquim.

Us quedareu per sempre en el meu record. Però saber que perdo un espai de llibertat i descoberta m'entristeix profundament. Ens continuarem trobant, i sempre tindrè aquella temptació d'implorar-vos – i pagar-vos, com sempre – un darrer àpat fet amb les vostres mans.

Molta sort a tots dos.

Jordi Prat i Morgades

CEMENTS
AÏLLANTS
PVC
BIGUES
FERRETERIA

BANYS
CUINES
RAJOLES
GRIFERIA
LLARS DE FOC

Creus
MATERIALS PER A LA CONSTRUCCIÓ

CTRA. DE CALAF, 1
POLÍGON INDUSTRIAL L'AGUDA
25750 - TORÀ (LLEIDA)
TEL. 973 473 125
HOLA@MATERIALSCREUS.CAT

**Taller SANTI
SANAÜJA**

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

LA CUINA DEL LLOBREGÓS

Camil Armas Rocha, de Biosca

Em dic Camil i vaig néixer a Caracas, Veneçuela, l'any 1994. L'any 2003 la meua família i jo vam venir a viure a Espanya, i des de llavors hem residit en diferents parts de Barcelona. Ara vivim a Biosca i fa cinc anys que hi som: ja és casa nostra. Des que estem en aquest poble, m'han obert el cor i les portes de cada casa amb molt d'afecte. M'agrada la vida aquí, m'hi sento bé i em porto molt bé amb els veïns i les veïnes. Tinc dos fills: el gran va néixer a Manresa i vam arribar al poble quan tenia tres mesos; des de llavors tothom el coneix al poble. El petit ha nascut en aquesta casa i ara té cinc mesos.

La recepta que explicaré a continuació és en honor a la meua mare. Ella té una alimentació una mica especial perquè no pot menjar cap tipus de gluten. Aquest postpart m'ha ajudat molt a menjar més saludable i més menjar casolà. I entre molts altres plats ella m'ha ensenyat a fer pans sense gluten al seu estil. Jo he retocat una d'aquestes receptes i he fet aquests panets sense gluten per menjar a cada esmorzar o berenar, fins i tot per als nens. Menjar sense gluten té diferents beneficis i per això m'ha agradat compartir aquesta recepta amb vosaltres.



- # jardineria
- # plantes i accessoris a l'engros
- # manteniments
- # tancaments metàl·lics i de fusta
- # gespa natural i artificial
- # tractaments fitosanitaris
- # podes
- # treballs amb fusta
- # instal·lació de reg
- # venda de sal

Igualada - Catalunya central

www.calhuguet.cat

@roger@calhuguet.cat

655 633 520

93 625 51 43

PANETS CASOLANS SENSE GLUTEN (RECEPTA FAMILIAR)

Tendres, nutritius i ideals per a l'esmorzar o la tarda.

Preparació

- Activa el llevat. En un bol petit, barreja els 200 ml d'aigua tèbia amb els 2 g de llevat sec. Deixa reposar uns 15 minuts a temperatura ambient, fins que es formi una lleu escuma.
- Prepara la premescla de farines. En un bol gran, mescla la maizena, la farina de fajol, la farina d'arròs i la farina de cigró fins que estiguin ben integrades.
- Completa la barreja líquida. A l'aigua amb el llevat ja activat, afegeix el psyllium, l'oli d'oliva i el sucre. Remena bé; veuràs que el psyllium comença a espessir la mescla.
- Integra les barreges. Aboca la barreja humida sobre la premescla de farines i barreja amb espàtula o amb les mans. La massa serà una mica enganxosa – és normal en receptes sense gluten.
- Afegeix l'aigua amb sal. Dissol la sal en els 90 g d'aigua i incorpora-la a la massa. Barreja fins a obtenir una textura homogènia.
- Forma els panets. Amb les mans lleugerament humides, forma boletes o panets i col·loca'ls sobre una safata amb paper de forn.
- Deixa levar. Deixa reposar en un lloc temperat durant 30-40 minuts coberts amb un drap si vols. Jo els deixo 1 hora a temperatura ambient i tot el dia a la nevera.
- Forn. Escalfa el forn a 200 °C i cou els panets durant 20-25 minuts a 180, o fins que estiguin lleugerament daurats.
- Refreda i gaudeix. Deixa'ls temperar abans d'obrir-los perquè conservin la textura. Són deliciosos amb mantega, formatge fresc, melmelada o el que més t'agradi.

Ingredients

Premescla de farines (290 g en total):

- 150 g de maizena (midó de blat de moro)
- 60 g de farina de fajol (trigo sarraceno)
- 60 g de farina d'arròs
- 20 g de farina de cigró

Barreja líquida principal:

- 200 ml d'aigua tèbia
- 2 g de llevat sec
- 10 g de psyllium
- 10 g d'oli d'oliva
- 10 g de sucre

Aigua amb sal:

- 90 g d'aigua
- 6 g de sal

CAI GUATLLES

Bolsos – Complementos
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



Mecànica Sin Agrícola
Servei oficial
NEW HOLLAND



MECÀNICA Sin AGROINDUST

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”*



Anuncia't al Llobregós

La teva publicitat pot anar aquí

Tot l'any: 48,00 € (IVA inclòs)



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
entradesolsones.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

ELS MOTS ENCREUATS DEL LLOBREGÓS

FET PER JORDI VILAGUT

HORITZONTALS

1. En tres paraules, Sant Gil l'agermana amb Torà. Romans que no es toquen a Vicfred.
2. No comença bé per ser millor. El més rodó de Castellfollit. Si és de cotxe, la pot resoldre el Taller Toranès.
3. Liti. Pertany a la direcció.
4. Mestressa. A les portes de LedsC4. Atmosfera anglesa. La tònica d'en Miramunt.
5. Gats propis. L'arc de Sant Martí en té set. La societat de la Molsosa.
6. Suborn a qualsevol ajuntament. Vila del Pallars Sobirà.
7. Ànim a Torà. Ventilrà sense aire. Els principis de l'administració.
8. En dues paraules, són artesans des del 1964. Al final del Llobregós. Tot i ser la part favorable d'una cosa, ens porta la contrària.
9. Part escollida d'en Josep Alarcon. No està malament l'entrada d'en Batist. La primera que trobem a Nova Forma. Al Mercat de Calaf sortosament en venen molta aquests dies, més que a la resta de l'any.
10. Repetida al Llobregós. En dues paraules, fa més d'un segle que cuinen de manera casolana.
11. Geòleg escuat. La nota d'en Jordi Vilar. Cinc romans a Ivorra. Iesus Nazareus Rex.
12. Patir un atac panxa enlaire. Fleca de Sanaüja.
13. El punt més excitant de la Segarra. Ni blats, ni ordis, ni colzes. La Fornera la duu al cor.
14. Ondulació que trobem a Solsona. Localitat que pertany a Massoteres i amb més vocals que consonants. Part del gos que satisfà més el gos.

VERTICALS

1. Ferreter gairebé centenari. En dues paraules, espai d'exposicions toranès.
2. Té entitat a Enfesta. No estaria gens ben vist que marxés de puntes.
3. Doblement reiterada a Castellfollit. A la fira, són de xoc. On es fa l'hortalissa, a mitges.
4. Senyal d'afflicció que s'enfila cap al cel. Article salat a la Torre de Vallferosa. Anul·lar una llei.
5. El teixit del mandril. Actor silenciós. Fogueres que se'n van cap amunt.
6. Enmig d'Ardèvol. Desconfiant. Lletre grega sempre present als llavis de l'Ayuso.
7. La seva arca fou una animalada. Onagre sense música. Blanc o negre, es mou en diagonal.
8. Porta punts a Sanaüja. Els seus grius són sorprenents (dues paraules). Acompanyen l'aliment a Casa Magí.
9. L'escolar ha quedat enguany per sota de vint alumnes per aula als centres concertats. Accentuada a Torà. Jo al mirall. El nom més celebrat a Palestina.
10. El poble del Sant Dubte. Alçats ben bé des de la base.
11. Ara nerviosament apareix aquell riu suís tan comú als mots encreuats. La senyora. Mig euro. Xarxa.
12. La part més fluïda de Castellfollit de Riubregós. Tancaves els ulls i conciliaves el son.
13. A Calaf n'hi ha de fèrria. Mostrant satisfacció i, fins i tot, alegria. A Som i a Llabor.
14. En dues paraules, casa rural per gaudir de la calma a Sant Serni. Models que es fan servir a ca l'Albert, fins i tot els seus propietaris.

	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 inspirada en la notícia
 "Castellfolit celebra la 6a Diada del Setge" (p.30)



ACUDITS I REFRANYS DE L'ANTÒNIA

REFRANYS

- De Sant Tomàs a Sant Anton, temps de Nadal som.
- De Nadal a Sant Julià, trenta dies hi cal comptar.
- De Nadal a Sant Sebastià, vint-i-cinc dies hi ha.
- De Nadal a Santa Agnès, temps de pasqua és.
- De Nadal a Carnaval, set setmanes, tant se val.
- De Nadal a Sant Joan, mig any cabal.

ENDEVINALLA

Per diumenge et convido,
t'he dit el que menjaràs
i no ho endevinaràs.

EL MEU POBLE

- Ta Pàtria és gran? Té senyera?
Quin és el teu estendard?
D'on ets? Ton poble quin era?
Em volguessis contestar?

- Escala el cim d'eixa serra
i veuràs on he nascut:
jo vaig néixer en una terra
que té guanyat son escut!
Vaig néixer on aquella raça
de Llúries i Fivallers
-trossejada la cuirassa-
regant amb sang els carrers,
en deixar les avançades,
un per un, i pam a pam,
aixecaven barricades
amb la seva pròpia carn...
Jo sóc fill d'allí on nasqueren
Verdaguer i Maragall...
Sóc d'un poble que no espera,
que té per lema el treball!
Bressol d'una gent que és destra
cercant el millorament...
Cada aprenent, fent de mestre,
cada mestre, d'aprenent!
Sóc d'una terra galana,
d'artistes i segadors,
o es balla la sardana
que és la dansa dels amors!
Il·lumina aquesta terra
de poetes i titans
-des del bell cim d'una serra-
la Verge dels catalans!
Sóc d'una Pàtria guerrera
que sap créixer i sap lluitar...
Sóc d'una terra sincera
que parlem el català!

*Josep Clapera i Soler
Barcelona 1897-1961*

LLIBRE RECOMANAT

Alba Dedeu (Granollers, 1984) viu a Barcelona i es dedica a la traducció literària. Amb la seva primera obra, "Gats al parc" (2011), va guanyar el premi Mercè Rodoreda de contes i el Crítica Serra d'Or. L'any 2012 va publicar "L'estiu no s'acaba mai", un segon recull de contes que també va tenir molt bona acollida. "La conformista" és la seva primera novel·la.

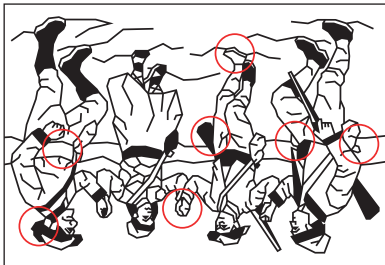
El llibre retrata el dia a dia de l'Eva, la protagonista, que treballa amb el seu marit, el Pere, en una botiga de pollastres a l'ast. L'olor d'oli fregit els acompanya tot el dia, això afegit a la rutina de la feina i a les friccions de parella, fa que l'Eva tingui la sensació que la seva vida és poca cosa o, si més no, lluny d'altres vides extraordinàries que en algun moment havia somiat.

A partir de la quotidianitat de la protagonista, l'autora descriu amb precisió la vida de moltes persones, amb les seves alegries, tristeses, preocupacions, renúncies, petites conquestes... Un retrat de la vida real que connecta amb els lectors des del principi i els acompanya al llarg de tot el llibre.

Dani Vidal



La conformista
Alba Dedeu
128 pàgines
L'Altra Editorial (2024)



SOLUCIONS
DELS PASSATEMPS
Endevinalla:
PERDIU

UNA FOTO PER RECORDAR



Alumnes de l'escola d'Ivorra

Gerard Balcells i Tutusaus. - El 1945, l'escola d'Ivorra tenia molts alumnes. Aquell any, per celebrar el final de curs, van fer una excursió el dia de Sant Joan, el 24 de juny. La foto està feta al camí de Feixetes i la va fer la mestra, la Srta. Pilar Nadal. Encara que han passat molts anys, molts dels antics alumnes recorden amb emoció aquells moments de la seva infància. Els que no han pogut ser identificats eren nens que venien d'altres pobles i rebien classe a l'escola d'Ivorra. (Fotografia cedida per Cecília Molins).

En tancar l'edició, ens assabentem de la mort de Cecília Molins. Sentim molt la seva pèrdua i fem costat als seus familiars. D.E.P.



Qui són?

- | | |
|---|---|
| 1. Pilar Coll
(cal Mundons) | 15. Mercedes Simon
(cal Millàs) |
| 2. Antònia Alsina
(ca l'Alsineta) | 16. Fina Mitjanes
(cal Sangrà) |
| 3. Lluïsa Mitjanes
(cal Sangrà) | 17. Rosa Simon
(cal Pasqualet) |
| 4. Leonor Alsina
(ca l'Alsineta) | 18. ? |
| 5. Roser Vidal
(cal Paredador) | 19. Engracieta
Tapioles
(cal Francisquet) |
| 6. Felip Simon
(cal Millàs) | 20. Ramon Cases
(cal Rosalio) |
| 7. Josep Pons
(cal Vicenç) | 21. ? |
| 8. Àngel Graells
(ca la Llúcia) | 22. Paco Parcerisses
(cal Satorra) |
| 9. Josep Solé
(cal Mingo) | 23. Lluís Closa
(cal Xic) |
| 10. Lluís Tapioles
(cal Francisquet) | 24. ? |
| 11. ? | 25. ? |
| 12. Cecília Molins
(cal Molins) | 26. Angelina Querol
(ca la Bepa) |
| 13. Mercè Garriga
(ca l'Esperançó) | 27. M. Teresa Huguet
(ca l'Huguet) |
| 14. Magdalena
Satorra (cal Cunillo) | 28. Bepeta Montané
(cal Cristòfol) |



Des de 1928 al seu servei

VILAMU

TALLER DE MARBRE MATERIALS DE CONSTRUCCIÓ






RECENT INCORPORACIÓ

Camió Grua & Talladora Marbre CNC

info@vilamu.com | www.vilamu.com
Ctra. d'Andorra, 14 - 25750 TORÀ

☎ 973 473 061 📞 639641948

Segueix-nos   

JOLONCH MATILLAS, C.B.

CENTRE COMERCIAL



C/ Eres, 14
25750 Torà (Lleida)
Telf. 973473217



A l'hivern... Núria



TORÀ I QUERALBS

*Junt i per viure natura,
cultura, festa i tradició*

Agermanament amb Torà



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 vostre benestar!

↳ Sense matrícula!

↳ Obrim els dissabtes al matí.

↳ Inici de les activitats al setembre.

↳ Rutines i dietes personalitzades gratuïtes.