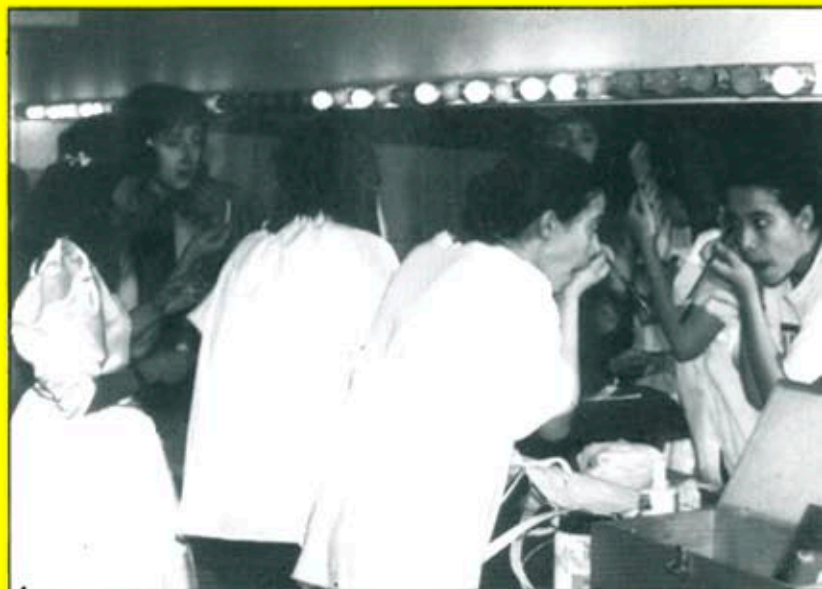


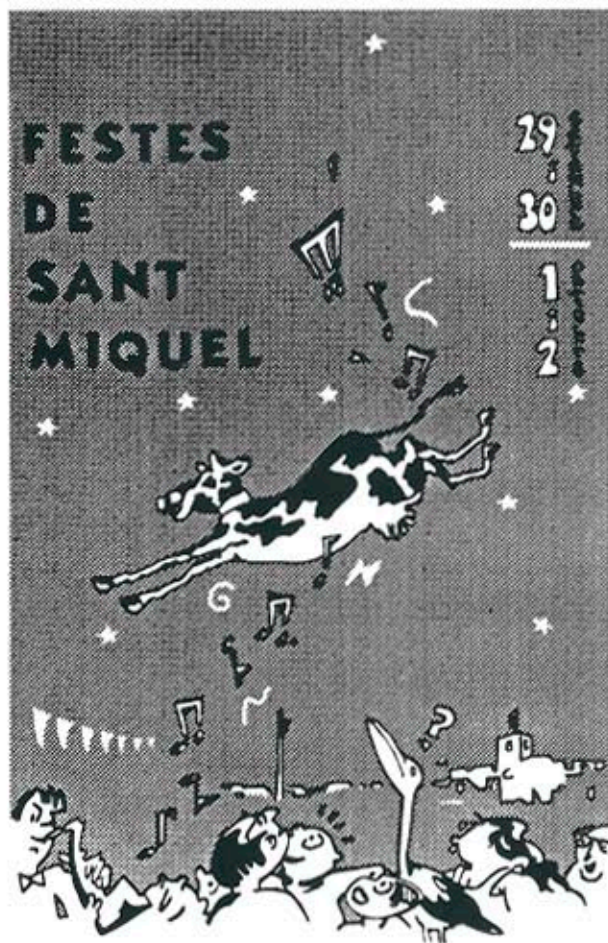
groc

REVISTA QUINZENAL
INFORMACIÓ I SERVEIS



Aula de Teatre a Balaguer

FESTES
DE
SANT
MIQUEL



VALLFOGONA 93

Els propers dies 29 i 30 de setembre i 1 i 2 d'octubre, Vallfogona de Balaguer celebra les seves Festes de Sant Miquel

- Guia de Primers Auxilis
- Una altra ocasió perduda, potser...
- Des del meu racó.
Sigui dit entre parèntesi.
- Els jocs dels infants (II)
- Festes de Sant Miquel 93
a Vallfogona de Balaguer
- Nova programació A.D. Almatà
- Al nostre company
Pere Vilalta i Salut
- Altres dietes per l'obesitat
- A Maria Rúbies
- Ja tenim Aula!!!
- Breus 53 i 54



Can Sisco

BAR RESTAURANT

Un ampli ventall en serveis

CAFETERIA • RESTAURANT
SALONS PER A BODES I BANQUETS

MENÚ DEL DIA A 850 ptes.

C/ Girona, 7
Tel. 45 06 86-45 06 96
BALAGUER

I sota la direcció de Can Sisco



BAR RESTAURANT **AVENIDA**
Passeig de l'Estació, 64 - Tel. 44 65 93 - BALAGUER

Enganxa't a la moda

Acabats amb gota de poliester, bany latonat, platejat, dorat o pavonat.

PiN's

CONSULTI'NS !!

Els visitarem, o els informarem per telèfon

DISTRIBUIDOR EXCLUSIU:



Pin's

Pin's

Pin's



C/ Barcelona, 31 - baixos
Tel. 44 82 73 - Fax. 45 03 11
25600 BALAGUER (LLEIDA)

DISTRIBUCIÓ GRATUÏTA A
Balaguer, Belicaire d'Urgell,
Camarasa, Castelló de
Farfanya, Gorb, La Ribera, La
Sorda, Menarguens, Os de
Balaguer, Sant Llorenç,
Tàrragona, Valfogona de
Balaguer i Vilanova de la Sal.

Edita:

DOSSIER P&M, S.L.

C/ Barcelona, 31 baixos

Telèfon 44 82 73

25600 BALAGUER

Disseny, Composició i

Maquetació:

DOSSIER P&M, S.L.

Imprimeix: Impremta Guiv

Dipòsit Legal: LL-81-1987

Tirada: 4.000 exemplars

Distribució: Gratuïta

Redacció i Publicitat:

Pedro Pérez, Sisco Alarcón

i Sara Alarcón

Col·laboradors habituals:

Josep M. Simon i Auberni,

Pere Esteve i Yusta,

Andreu Trilla i Cudós,

Joan Borda i Boreu,

Francesc Serra.

GROC és una publicació plural i independent. Els articles són opinions exclusives dels seus autors que GROC no fa necessàriament seves. En defensa de la llibertat d'expressió de la nostra societat ens comprometem a acceptar les rèpliques que els lectors estimin oportunes sempre que es guardi el degut respecte que mereixen persones i institucions.

Guia de primers auxilis

Creu Roja de Balaguer

L'oficina Local de la Creu Roja de Balaguer, dintre d'aquesta nova etapa, té previst una sèrie d'actuacions per atansar la institució a tots els habitants de Balaguer, i de la nostra comarca, amb la intenció de que es conegui més d'aprop el seu funcionament, així com també la il·lusió que posem tots els membres de la Creu Roja per donar un millor servei a tots els ciutadans.

Una d'aquestes actuacions englobada en l'apartat de divulgació, són uns articles que farem cada quinze dies en aquest mateix mitjà, on farem un repàs a la forma d'actuar davant d'una emergència.

Amb això des de Creu Roja volem aportar el nostre gra de sorra, en aquesta noble tasca de solidaritat col·lectiva, mitjançant aquesta «Guia de Primers Auxilis» que ha estat realitzada pel Dr. Carles Urkia Mieres, persona força acreditada i experimentada en aquesta àrea.



CREU ROJA
Oficina de
Balaguer

CAPITOL 1

TRANQUILITAT: És freqüent que en un accident es perdin els nervis, i que en conseqüència, moguts per la pressa, es puguin donar actituds ben intencionades però del tot incorrectes, (per exemple moure sense les degudes precaucions a una persona que podria tenir una lesió a la columna vertebral, o una cama trencada). Per tant s'ha d'actuar de pressa però amb serenitat, mantenint la calma, i transmetent tant a la víctima com als altres la sensació de tranquil·litat. Sols d'aquesta manera podrem dominar la situació i evitarem el pànic.

Les pautes generals d'actuació davant d'un accident es poden resumir en tres blocs, que són els següents:

- 1- **PROTEGIR** el lloc dels fets.
- 2- **AVISAR** als serveis de socors.
- 3- **SOCORRE** a les víctimes

Protegir. Doncs no podem oblidar que després d'un accident pot persistir el perill que el va originar (foc, escap de gas, electricitat etc.) per tant es té que fer segur el lloc de l'accident, cuidant la nostra pròpia seguretat i la dels accidents.

Avisar. En determinades situacions es farà necessari avisar als serveis de socors com la Creu Roja, Policia, Bombers, etc.

Caldrà si és possible no deixar l'accidentat sol, i enviarem a algú a demanar ajuda, no obstant aquesta sol·licitud d'ajuda es té que fer correctament, i per això donarem la situació exacta del lloc de l'accident, (si és en carretera indicar quin és, el punt quilomètric, aproximat, distància al poble més a prop, etc. i si és en ciutat al carrer, el número de l'edifici, i la planta etc.) També caldrà explicar el tipus d'accident que és, i les circumstàncies que poden agreujar la situació (risc d'incendi, ferits atrapats, escaps de gas, número de ferits, etc.)

Socórrer. Donat que en un mateix accidentat es pot presentar varis tipus de lesions, o fins i tot pot haver-hi diferents accidentats, caldrà prendre un ordre de prioritats.

En el cas de que hagi més d'un accidentat, no hem d'atendre al primer que ens trobem, o al que més es queixi, hem de pensar amb l'existència de víctimes ocultes o inconscients.

La experiència demostra que l'accidentat que més es queixa, generalment no és el més greu.

ESTUDI FOTOGRAFIC

sant lluís, 2 cantonada urgell • tel. 45 07 06 • balaguer

BERGÈ

EMMARCACIONS

sant lluís, 2 cantonada urgell • tel. 45 07 06 • balaguer

BERGÈ

Revelat de carrets
1 HORA

CENTRO FUJI

sant lluís, 2 cantonada urgell • tel. 45 07 06 • balaguer

BERGÈ

Una altra ocasió perduda, potser...

Josep M. Simon i Auberni

De nou un altre estiu s'ha esvaït i amb ell se n'han anat una incomptable llista d'oportunitats d'haver crescut. És del tot fals dir que ara, amb la tornada de la quibxalla a l'escola, tot tornarà a la monotonia, que els carrers de la nostra, cada cop més letàrgica ciutat, començaran a retrobar aquella pau i calma necessària per acollir la sempre volguda i esperada boira. I és que Balaguer, cada cop estic més convençut que li agrada viure i conivire amb la boira. I és que la boira i la monotonia o apatia que comporta, de fa molt de temps, són els nostres aliats més fidels.

Ni amb les tronades més sorolloses de finals de juliol i de l'agost som capaços de treure'ns la son de les orelles. Més val no parlar de l'agost. De quina manera més constant i lleial hem après i seguit la consigna que l'agost és el mes, per excel·lència, de les vacances, i que a les vacances no es fa res. Malauradament, Balaguer, en l'aspecte cultural fa dos llargs anys que és de vacances absolutes. No és que en l'anterior legislatura la cosa resultés molt reexida, però era força diferent. No és la meua intenció ressuscitar la «Cultura a la Fresca», aquest era el nom que es donava a una proqramació d'actes culturals i lúdics que s'anaven duent a terme durant els mesos d'estiu -la resta de l'any l'oferta baixava en picat, llevat dels cicles de teatre-. Però ara ni cultura a la fresca, ni cicles de teatre, ni res de res. Penso que el concert que aquells joves músics oferiren als balaguerins a S. Domènec ha estat, com se sol dir, aquella mosca que no fa estiu. Permeteu-me que felicités d'aquestes línies els organitzadors, perquè fou, malgrat el xàfec previ a l'acte, un èxit tant en la qualitat musical del repertori com dels instrumentistes, i també d'assistència. Algú em dirà que també hi ha hagut una altra oferta musical celebrada en altres paratges, però, personalment no em resulten tan reeixits perquè em sembla que el feudalisme, per sort, és història passada.

Les possibilitats d'esbarjo han estat infimes. Les festes de barri han anat de cap a calçada. Recordo que un dels slògans de l'actual consistori, un con aconseguida l'alcaldia, fou que l'ajuntament estaria més a prop dels barris i dels balaguerins i editaren un opuscle amb totes les festes de barri d'aquell estiu. Desconec les causes de la no continuïtat d'aquesta iniciativa, però em temo que la manca d'iniciativa/ves sembla ser la nota dominant i característica de l'actual equip de govern, malaltia que any rera any van venent i sembla quasi crònica. Aquest recurs no serveix ni com a excusa ja que no ens ho acabem de creure, veient altres actuacions.

Balaguer, d'un temps ençà, té una plaça d'educador de carrer, el qual, que jo sàpiga entre altres funcions té la de dinamitzador d'activitats per a la mainada i joventut. Activitats que poden anar des de vetllar pels llocs d'esbarjo, habilitant-los

ELECTROGAR A. GARCIA

CALEFACCIÓ (Gas, oil, llenya, elèctrica)

ELECTRICITAT I FONTANERIA

Pressupost sense compromís

Passeig de l'estació, 28-30 • Tel. 44 58 50 • BALAGUER

amb una millor infraestructura -mireu l'estat i el número de gronxadors, balancins, tobogans, que té la nostra ciutat, és deplorable- com també organitzar tot tipus de tallers com podrien ésser de plàstica, manualitats, dramatització, dansa, cançons, periodisme, ràdio i comunicació i molts altres que poden anar sorgint si es contacta amb les diverses entitats amb què compta Balaguer i que, rebent subvencions del nostre Ajuntament. Es poden muntar sortides, tipus itineraris, per tal que els nostres infants o adolescents coneixin indrets força curiosos del nostre entorn més immediat i amb mitjans no gaire costosos perquè amb bicicletes o senzillament a peu tenim al nostre abast grans descobertes. És el millor temps per muntar unes trobades esportives ja que d'instal·lacions prou n'hi ha i de voluntariat prou se'n troba. D'aquesta manera tindriem els més menuts i els no tant, participant en tasques comunes. Uns com a executors i els altres com a monitors. Voleu dir que d'aquesta manera tan senzilla, entre altres coses, no aconseguiríem que els nostres joves estimessin més la ciutat? El plantejament és fàcil i senzill si els nens juguen a casa o a la seva habitació, aquells metres quadrats o cúbics se'ls fan seus, en definitiva els respecten i se'ls estimen. Si aconseguim que es facin seva la ciutat, i això no ha de fer por a ningú, de ben segur que se l'estimaran i vetllaran per tal que aquesta creixi i es desenvolupi. Estic segur, i no voldria ser ni malinterpretat ni provocar enutjos, quan dic que els nostres dirigents polítics no s'estimen prou Balaguer i una de les causes essencials és perquè no la coneixen com cal, perquè no se l'han feta seva, i en definitiva perquè fins que no han ocupat càrrecs de responsabilitat, atrets pels mòbils que siguin, s'han mantingut al marge d'aquesta ciutat. El fet de néixer en un indret pot resultar purament i senzillament un fet anecdòtic. Cal una integració absoluta i desinteressada per a ésser membre d'aquella realitat. L'únic que goso dir, si puc o em deixen, és que s'apropin a la gent, que els escoltin, que parlin, però abans que escoltin, i que no s'enfadin, perquè quan hom s'enfada es tanca, no escolta i tot està perdut, que s'obrin i que procurin, com sigui, fer una ciutat més viva i més habitable.

No voldria que resultés una ocasió perduda.

ANECDOTARI LINGÜÍSTIC

CULUMPIO. Forma no acceptada als diccionaris normatius, però clarament usada en el llenguatge col·loquial. I és que no resulta gaire incorrecte dir-ne CUL-LUMPIO a aquests enginyers pensats per a gronxar-se, ja que a base de tant refregar-hi el



FONTBLANCA

FLECA PANETERIA CROISSANTERIA GELADERIA

Molí del Comte, 13 • Telèfon 45 09 27
BALAGUER

CUL aquest queda brillant, també dit, segons algunes zones, LLIMPIO. El secret del CULUMPIO rau a agafar-se fort a les cadenes o cordes que l'aguanten, ja que si hom no ho fa, pot fàcilment caure de cul a terra i, evidentment el cul s'embrutarà de pols, de terra i, perquè no d'aquell fangeig tan típic que hi ha al cul o terra del CULUMPIO.

ESBARJO. Període de temps destinat a l'oci, al descans, a l'entreteniment, a no fer res i, evidentment a formar part d'algun ESBART. Els ESBARTS neixen per a ocupar part del temps d'ESBARJO que un grup de persones tenen i el volen destinar a una finalitat que els és comuna. Tanmateix la gent confon l'ètim i creu que l'origen del mot ESBARJO és la composició del pronom personal «Jo» i «Bar». Encara que aquest indret sigui idoni per a passar-hi llargues estones d'ESBARJO, no és l'única manera que tenen els humans d'esbargir-se, ja que les limitacions del local no permeten gaires esgambis.

INFANT. Aquest mot prové de l'expressió «l en fan». I és que si no en fessin, potser, ja no serien INFANTS?

LLISCAR. Deformació del mot XISCLAR. Una de les conductes que habitualment acompanya una lliscada motivada, entre altres coses, per una senzilla pela d'algun fruit de pell llisa (especialment de plàtan) és emetre un xiscler esfereïdor, el qual delata la por que hom té a un fatal desenllaç. Rarament es contempla algú que estigui lliscant que no xiscli. L'explicació que hi ha per a aquests atípics casos és que o bé l'individu pateix algun tipus d'afonia o quelcom li ha fet com un nus a la gola.

PARC. El mot prové de l'escurçament de «Paratge» (indret) i «Clos» (Tancat). Un PARC no és res més que un PAR-atge Clos on es pot trobar tot tipus de flora, fauna, aparells per a gronxarse o lliscar. Sembla que si tot això roman en un indret clos pot estar més protegit, però, de vegades, aquests espais estan tan descuidats que més valdria tenir-los closos a pany i forrellat •

Des del meu racó

Andreu Trilla i Cudós

SIGUI DIT ENTRE PARÈNTESI

No insistiré massa en el fet, perquè és prou conegut, que la nostra societat cerca amb molta força la conversió de la vida en un espectacle.

No importa els continguts, les vivències, les motivacions, els drames personals, sinó la possibilitat que els esdeveniments puguin esdevenir espectacle. La religió també ha de fer front a aquest parany, perquè els mass medis, almenys al principi, allò que volen són notícies i, des del seu punt de vista, tant és una concentració de caràcter esportiu com una altra de tipus religiós.

En aquells ambients que no estan dominats pel «principi del líder», sembla que, actualment, s'obra pas una espiritualitat que no és específica ni per a laics ni per a sacerdots o religiosos. En comptes de tendències espirituals separades i tancades sobre elles mateixes, s'ensinua una situació en la qual els trets es barregen. Allò que importa no és una espiritualitat específicament sacerdotal o bé una espiritualitat pròpia del laicat, sinó la responsabilitat que tenen tots plegats de viure conscientment i decididament com a acristians.

La causa d'aquesta situació molt possiblement es deu al fet que les relacions socials, culturals i polítiques que configuren la personalitat dels homes del nostre temps han esdevingut irremediablament seculars i així es mantindran en el futur, malgrat les irrupcions, aquí i allà, de noves formes religioses. La religió cristiana, els nostres dies, no és l'única a donar resposta a les preguntes fonamentals de la vida (d'on vinc, a on vaig, per què el mal i la mort, etc). Actualment hi ha un mercat de tècniques «orientals» de meditació, de concentració, d'exercicis gimnàstics, etc, important, que possiblement cada dia es desplegarà més.

COU NOCTURN

a l'institut de Batxillerat
«Ciutat de Balaguer»
INFORMACIÓ
de 10 a 13h. al tel. 44 57 21

En conseqüència, dins del clos cristià, les espiritualitats seran més i més variades de persona a persona. La raó és que les institucions que tradicionalment han portat a terme la transmissió de la fe (família, escola, associacions catòliques, etc) cada vegada posseiran una influència més petita sobre els cristians. Aquests, si realment troben interessant de ser cristians, hauran de trobar el seu propi camí espiritual al bell mig de la seva vida quotidiana. Sigui dit entre parèntesi la importància cabdal que en aquesta situació tenen tots els autèntics mestres espirituals, que cal no confondre amb els «stars» televisius o radiofònics importants.

En definitiva: la predicció feta, als anys seixanta pel P. Karl Rahner sembla confirmar-se: el cristià de futur serà un místic o no serà res.

El que acabo d'exposar em dona peu per subratllar el fet que en el cristianisme dels nostres dies sembla insinuar-se el final d'una etapa caracteritzada per l'imperi de la legislació des de dalt; etapa que, en conseqüència, tendia a comprendre, per bé que no exclusivament, la vida cristiana en termes de moralització generalitzada, perquè, d'una manera o altra, encara ens trobàvem en règim de cristiandat. Allò que Rahner anunciava era l'inici d'un estadi místic, el qual molt bé es podria caracteritzar per un «trencament dels bastions», per parlar com H.U. Balthasar. Trencar els bastions de les seguretats d'antany, del petit espai suposadament assegurat per una legislació també suposadament capacitada per resoldre tots els problemes de la vida, trencar els bastions de les pròpies petulàncies espirituals, que ens han enverinat amb la idea que «nosaltres» som els bons i els «altres» tan sols «els altres». Enlloc de l'estadi moralitzador, doncs, l'estadi místic, el qual hauria de tenir com a pedra de toc de la seva autenticitat la incondicionalitat.

En el Nou Testament, sobretot en les banaurances, la incondicionalitat que Jesús reclama dels seus seguidors és el trencament de tots els «si... aleshores...»: «Si m'estimes, t'estimaré», «si penses com jo, tindràs poder», «si ets bon minyó, podràs comprar-te tal cosa», «si no ets crític, pujaràs molt amunt» ... Trencar la dinàmica de la «condicionalitat» significa, de fet, que per endavant mai no sabem on Déu i els germans seran trobats i hauran de ser estimats, significa, encara, rebutjar la «compensació» com a forma de situar-se en la vida. És a dir, comporta l'aplicació de «l'estratègia de la santedat», a la qual em referiré en altres escrits més endavant •

Comercial Arno s.l.

MOBLES DE BANY, MAMPARES,
MIRALLS, MOBILIARI DE CUINES, ETC.

Ctra. Comarcal 1313 • Polígon Industrial Camp Llong
Telèfon 45 10 84 • 25600 BALAGUER (Lleida)

Els jocs dels infants (I)

Pere Esteve

Dintre de la tasca de divulgació de les tradicions i costums de les nostres terres, les quals per cert estan patint una forta degradació, i un gran oblit per part de tots, avui ens hem de felicitar per una notícia apareguda en el diari Segre amb data 17 - 8 - 93, on es diu que des de la veïna ciutat de Fraga se comença una campanya per recuperar els jocs tradicionals dels infants.

És del tot elogiable l'esforç que està fent la penya juvenil de Fraga, per ensenyar aquells jocs, molts d'ells ja desapareguts, i que tots aquells que hem passat de sobres la frontera dels 40 anys, tant vam guadir jugant amb ells.

Possiblement el factor que ha fet, o ha contribuït a que els jocs dels infants d'avui dia siguin pràcticament individualistes, s'hauria de buscar pràcticament en el canvi experimentat per la mateixa societat, en aquests últims 20 anys.

Una societat que ha anat perdent paulatim l'ús i gaudiment del carrer, per passar a viure en l'interior de les seves llars, això ha comportat que els infants, perdin l'oportunitat de conèixer d'una manera més intensa la relació amb altres nois.

La conseqüència d'aquesta variació de conducta social, ha portat a que actualment els nois i noies prefereixen jugar sols davant d'una «video cònsola», on ells o elles són els que prenen les decisions, unilaterals per finalitzar el joc amb una bona puntuació.

Alguns dels estudis realitzats per prestigiosos psicòlegs, vénen a demostrar que la pràctica de jugar de forma individual i continuada, mitjançant els anomenats video jocs, poden arribar a convertir, a les generacions futures en persones introvertides, i egoistes.

Precisament si fem un petit anàlisi comparatiu dels jocs que es practicaven temps enrera amb els que avui dia estan de moda, ens adonarem d'unes grans diferències com són el preu, la participació, i l'entorn on es practiquen.

Els jocs d'abans tenien tots plegats el comú denominador, de ser jocs senzills, molt barats (ja que la matèria prima normalment es trobava pel carrer), i potser el més important és que eren jocs de molta participació. Pel contrari actualment els jocs dels infants són jocs terriblement complexos, molt cars, i normalment són jocs individualistes, els quals solen haver estat concebuts per jugar dintre de la llar.

Per què ens puguem fer una idea del molt que està estès aquest tipus de joc, només caldria dir que l'any 1992 es va facturar en el nostre país «video cònsols» per un valor de 50.000 milions de pessetes.

Per altra part, amb la recuperació dels jocs tradicionals perduts en el temps, es tornaria a facilitar al jovent, dues coses molt importants per formar part de l'actual societat, una d'elles i poder la més important, és la de compartir amb els altres no tan sols l'espai físic, sinó també el premi final, i l'altre factor no



Àngel Guimerà, 4
Tel./Fax (973) 44 56 11
25600 BALAGUER
Lleida

menys important és la satisfacció de la construcció del propi joc.

Possiblement tot això no sigui més que una utopia, i que la iniciativa de la Penya Fragatina, no tingui una continuïtat en cap organisme de la nostra comarca, però he cregut important fer aquest comentari per donar recolçament des d'aquest mitjà a la capital del Baix Cinca, per intentar al menys donar a conèixer com jugaven els nostres infants en un temps no massa llunyà.

I per col·laborar en aquesta tasca, de divulgació de jocs tradicionals, farem en un proper article un recull d'alguns d'ells, al menys els més representatius de les nostres comarques, els quals segurament ens portaran records força agradables a tots aquells, que ja com jo, pentinem alguna que altra cana.

Ja per finalitzar voldria reproduir una auca escrita l'any 1977 per un lleidatà anomenat Joan Bellart, la qual està dedicada als jocs dels infants de la nostra província i que menciona pràcticament molts dels jocs que es practicaven en aquell temps.

L'auca es titula «Qui no sent certa anyorança d'aquells jocs de quan l'infància» i diu així

*A, Lleida i els seus andurrials,
quant un duro, eren vint rals
i una pela vint perretes,
per carrers, plaça i placetes,
s'armava la gran tabola
quan sortia de l'escola.
La mainada, que amb falera
jugava al buli, a guinera,
als patacons, a fer munt,
a les chapes, a Sant d'un,
a Catarroja al palet,
a quant va l'oli, al gep,
als encants, al bigarro,
a sininguna, al marro,
al flendi, al pam i toc
a saltem, al borinot,
tirant-se al cabell caxurros,
fent petar pots de carburo,
corrent amb els patinets,
de niló, o de coixinets,
o rebent alguna bufa
intentant clavar la llufa.
Avui, els jocs han canviat.
L'infant tira de beta,
disposa de bicicleta,
i juguet motoritzat •*

EURO SCHOOL



Pere III, 35 • Tel. 44 51 61

- **IDIOMES: Anglès** (Professorat nadiu), **Alemany, Italià, Català i Francès**
- Noves tecnologies - video i informàtica - en l'aprenentatge d'idiomes
- **SECRETARIAT DE DIRECCIÓ - COMPTABILITAT**
- **INFORMÀTICA** (programació i Aplicació), **MECANOGRAFIA INFORMATITZADA**
- **REPASSOS: EGB, FP, BUP i COU** (Totes les assignatures. Professorat Llicenciat)
- **ACCÉS UNIVERSITAT - OPOSICIONS**
- **TÈCNiques D'ESTUDI** (Fem fàcil la cosa més difícil: ESTUDIAR BÉ)

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIA 20 (de 7 a 9 vespre)
INICI: 4 D'OCTUBRE

Festes de Sant Miquel 93. Vallfogona de B.

PROGRAMA D'ACTES

29 i 30 de setembre/ 1 i 2 d'octubre

DIMECRES 29 DE SETEMBRE

12h. Missa en honor a SANT MIQUEL, amenitzada per l'orquestra **COSTA BRAVA**.

A la sortida de missa **BALL DE VERMUT** al poliesportiu.

17h. Concurs de dibuix per a totes les edats amb interessants premis. Les bases es facilitaran en el seu moment.

18h. Concert al Poliesportiu a càrrec de l'Orquestra **COSTA BRAVA**.

20h. Ball de tarda amb la mateixa orquestra.

23.30h. Tallada del Xop amb destal, i caixa de cava per l'últim que el faci caure.

24h. Lluïda sessió de ball amb l'orquestra **COSTA BRAVA**.

DIJOUS 30 DE SETEMBRE

17.30h. Concert a càrrec del Tenor **CONRAD GASPÀ**, acompanyat al piano per Marta Mersalles.

Lloc: *Poliesportiu*.

21h. Sessió llarga de ball amb l'Orquestra **JUNIOR'S**

DIVENDRES 1 D'OCTUBRE

17h. **CUCANYES** per a la mainada, hi haurà premis per a tots. Lloc: *Camp de Futbol*.

20h. Ball de tarda amb la internacional Orquestra **GERUNDA**.

23.30h. **CORREFOC** pels carrers de la vila, a càrrec del Grup **FOC-FOLL DIABLES DE BELLPUIG**, acabant l'actuació amb una demostració de **FOCS D'ARTIFICI I PIROTÈCNIA**.

Es prega a tots els seguidors del correfooc, que portin roba adequada i barret.

Caldrà que es treguin els vehicles pels carrers on passarà el correfooc (la comissió no es responsabilitzarà dels danys ocasionats); en el moment oportú s'avisarà pels altaveus del recorregut del correfooc.

Durant el correfooc, els llums del carrer estaran apagats.

A continuació ball amb l'Orquestra **GERUNDA**.



*Us desitja
Bona Festa Major*

c/ Major, 2
Telèfon 43 20 37
**VALLFOGONA DE
BALAGUER**



**Bona
Festa
Major**

BAR SISCO

Us desitja Bona Festa Major

c/ Major, 3 - Tel. 43 21 10
VALLFOGONA DE BALAGUER

BAR NÚRIA

Bona Festa Major

c/ Major, 66 - Tel. 43 22 31
VALLFOGONA DE BALAGUER

DISSABTE 2 D'OCTUBRE

Durant tot el dia al mig del carrer Major, hi haurà un parc infantil amb un tren, 2 inflables i karting pista lliure.

10h. **1r CAMPIONAT DE FUTBOL-SALA ESCOLAR**.

Lloc: *Pista Poliesportiva descoberta de Vallfogona*.

Equips participants: equips escolars de la comarca.

Categories: benjamí i infantil.

17h. **GINKAMA DE JOVENT**, a partir de 15 anys.

Premis: 15.000 ptes la primera parella; 10.000 ptes la segona; 5.000 ptes la tercera; 1.000 ptes a tots els altres participants.

Lloc: *Camp de futbol*.

20h. Ball de tarda amb la internacional orquestra **MARINA**

23.30h. Sardanes i balls vuitcentistes.

Lloc: *Poliesportiu*.

A continuació ball de nit amb l'Orquestra **MARINA**

DIUMENGE 3 D'OCTUBRE

10h. Tirada local al Colomí.

Lloc: *Recinte de les piscines*

10h. Tirada de bitlles organitzada per la Llar de Jubilats, amb molts interessants premis.

Lloc: *Camp de futbol*.

GUARNIMENT DELS CARRERS

Tots els interessats en guarnir el vostre carrer, podeu passar a recollir el material els dies 25 i 26 de setembre a l'Ajuntament.

En recollir el material, es donarà cava i galetes per cada carrer. Dia de guarnir: dimarts dia 28 de setembre.

Si volem que el nostre carrer tingui un caire de festa complet **POSEM LES SENYERES ALS BALCONS!**

A l'Ajuntament es repartirà senyeres per a totes les cases que els hi faci falta.

EXPOSICIONS

Durant els dies de la Festa Major, a la Sala d'Actes de l'Ajuntament, estaran exposats:

- Els dibuixos del concurs de dibuix de la Festa Major.
- Els cartells de la Festa Major presentats a concurs.
- Els treballs dels cursos realitzats durant l'estiu i cultura: Ceràmica Rakú, Restauració i Cistelleria.
- Fotografies de casaments i vestits de núvia i nuvi.



**LA
DIDA**

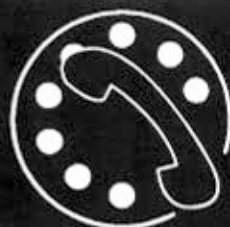
**CUINA CASOLANA
TAPES I COPES**

Us desitja Bona Festa Major

c/ Balaguer, 10-12 • Telèfons 43 22 03 - 43 22 04
25680 **VALLFOGONA**



Guia Comercial



ARTS GRÀFIQUES

ARTS GRÀFIQUES BALAGUER
Participacions Boda, Impresos comercials i publicitaris, targetes i revistes.
Sant Cirst, 17 - Tel. 44 77 03

IMPREMTA GUIU
Impresos de tota mena. Donem color als seus impresos.
Carrer Sant Lluís, 16
Tel. i Fax 45 03 14

LA IMPREMTA
Tot tipus d'impresos comercials i publicitaris, enquadernacions i segells de cautxú.
C/ Urgell, 81 - Tel./Fax 45 03 89

SERVEGRAF
Catàlegs, Fulletons, Cartells, Llibres, Revistes, Impresos comercials, Enquadernacions, etc.
Àngel Guimerà, 4 - Tel./Fax 445611

ASSEGUANCES ASSESSORIES

ASSEGUANCES-ASSESSORIA JOSEP M. VILARDELL
Winterthur - Agència 2640
Barcelona, 38 altell
Tel./Fax 44 66 05 - BALAGUER

ASSESSORIA R.M. SEGUÉS
Graduat Social, Tècnic Tributari.
Assurances Abeille Previsora
C/ Urgell, 71 1r. - BALAGUER
Tel./Fax 45 04 93

AUTOMÒBILS TALLERS

AUTO FARNELL - FIAT
Venda i reparació de furgonetes i turismes, nous i usats.
Ctra. comarcal, 148 (Hostal Nou)
Tel. 44 55 19

COBASA - FORD
Concessionari Oficial Ford. Venda d'automòbils, nous i usats.
Ctra. Balaguer-Tàrraga, Qm. 1,5
Tel. 44 57 54

BARS RESTAURANTS

AVENIDA
Bar-restaurant
Passeig de l'estació, 64
Tel. 44 65 93.
BALAGUER

CAL MORELL
La carta més acurada.
Menú especial per a executius.
Passeig de l'estació, 18
Tels. 44 80 09 / 44 85 62

CAN SISCO
Cafeteria, restaurant, salons per a bodes i banquets, etc.
C/ Girona, 7
Tels. 45 06 86 / 45 06 96

CENTRIC BAR
Entrepans i croissants
Plaça Mercadal, 20
Tel. 44 55 49
BALAGUER

HAMBURGUESERIA ANAGRAMA
Entrepans, tapes variades i plats combinats.
C/ Avall, 33 - Tel. 44 53 37

PIZZERIA-BRASERIA SANT JORDI
PIZZES PER ENCÀRREC
Servei de braseria
Pl. Mercadal, 11 - Tel. 45 03 72

KEOPP'S
Bar-cafeteria
Entrepans de tot tipus.
Plaça de la Sardana, 7
Tel. 44 57 16

DROGUERIES PERFUMERIES

DECORACIÓ AS
Drogueria, productes de neteja, perfumeria, papers, pintures plàstiques i esmalts.
C/ Barcelona, 46 - Tel. 44 71 41

ESPAI RESERVAT PER AL SEU ANUNCI

ELECTRICITAT FONTANERIA

ELECTREFON, S.L.
Instal·lacions d'aigua, llum i calefacció.
C/ Pare Sanahuja, 28 baixos
Tel. 44 76 48

ELECTRODOMÈSTICS TV·VIDEO·HI-FI

CAL DAVI
WHIRLPOOL, tot en gama blanca
PHILIPS, TV, vídeo, càmeres
MARANTZ, Hi-Fi
C/ Avall, 38 - Tel. 44 88 54

ELECTRÒNICA ESTEVE
Reparació de TV - VIDEO - HI-FI.
Distribuidor SANYO
C/ Sant Crist, 5 - Tel. 44 65 05
BALAGUER

ELECTRÒNICA EUGENI
BLAUPUNKT, BOSCH, SONY
Tot en electrodomèstics i gama blanca
Països Catalans, s/n - Tel. 446395

EMISSORES RÀDIO

RÀDIO CLUB 25
100.2 FM
24 hores seguides de música sense parar.
Tel. 451340 Fax 451339

VALLFOGONA RÀDIO
Emissora Municipal 107.9 FM
Des del cor de la vila
Telèfon 43 22 68

ENSENYAMENT ACADÈMIES

ACSER
Cursos de Mòduls Professionals-2.
Auxiliar d'Administració i Gestió.
Auxiliar Comercial.
Sant Lluís, 50 - Tel. 44 59 12.

FLORISTERIES JARDINERIA

FLORISTERIA CASTELL
Composicions florals de tot tipus.
Marcos Comes, 8
Tel. 44 68 03
BALAGUER

FLORISTERIA GINESTA
Plantes naturals i artificials, Rams, ceràmica, flor seca i complements.
Repartiment a domicili.
Dr. Fleming, 42 - Tel. 44 82 13

FOTOGRAFIA VIDEO

FOTO ART BONET
Revelats una hora. Estudi fotogràfic, filmacions en vídeo, venda de material.
C/ Avall, 27 - Tel. 44 86 39

JOIERIES RELLOTGERIES

JOIERIA LARREN
Creacions en Joieria
c/ Miracle, 5
Tel. 44 68 09
BALAGUER

JOIERIA SERRET
Taller i venda de joieria i rellotgeria
C/ Sanahuja, 18
Tel. 45 04 88
BALAGUER

JOGUINES REGALS

CICLES-MOTOS PEDRA
Bicicletes, motocicletes, motocultors i joguines de tot tipus.
C/ Urgell, 6 - Tel. 44 52 22
BALAGUER

ESPAI RESERVAT PER AL SEU ANUNCI

GUIA COMERCIAL • TEL. 44 82 73

LLIBRERIES PAPERERIES

PAPERERIA ELVI

Llibres de text, material escolar, revistes, llibres, regal informal, laminadures.
C/ Barcelona, 38 - BALAGUER

L'ARLEQUÍ

Llibres de text, revistes, material escolar, joguines.
C/ Barcelona, 62
Telèfon 44 82 82

MATERIALS CONSTRUCCIÓ

CERÀMICA LA COMA, S.A.

Materials per a la construcció
Ctra. Menàrguens s/n.
Tel. 44 51 04 Fax 44 70 80
BALAGUER

COMERCIAL ARNÓ, S.L.

Mobles de bany, mampares, mobiliari de cuines, accessoris, etc.
Ctra. C. 1313, Pol. Ind. Camp Llong
Tel. 45 10 84

FARRÉ

SANITARIS I CERÀMIQUES

Mobles de cuina i bany, griferies i complements.
c/ Urgell, 39 - Tel. 44 57 65

MERCERIES ROBA DE NENS

CUQUET

Des de la talla 0 fins a la 14.
Descomptes especials d'hivern.
Avgda. Pere III, 10
Telèfon 45 12 41

MERCERIA ROSA M.

Mitges, corseteria, objectes de regal. Merceria general.
Dr. Fleming, 27
BALAGUER

ORQUIDIA

Roba per a infants.
C/ Sant Jaume, 5
Tel. 44 57 32
BALAGUER

MOBILIARI DECORACIÓ

MOBLES CLAVEROL

Mobles de cuina, oficina i mobiliari de jardí. Tot tipus de mobles.
c/ Sanahuja, 7 - Tel. 44 55 08
Carretera, 24 - Tel. 44 65 61

ÒPTIQUES TRACTAMENTS

ÒPTICA BALAGUER

Ulleres de sol i graduades, montures, audífons i lents de contacte.
C/ Sant Lluís, 10 - Tel. 44 57 18

ÒPTICA TEULÉ

Optometria, ulleres graduades i de sol, lents de contacte i audífons.
Passeig de l'estació, 7
Tel. 44 83 10 - BALAGUER

PUBLICITAT DISSENY

DOSSIER P&M, S.L.

Publicitat, disseny gràfic, imatge d'empresa, reclam publicitari.
Publicitat en general.
C/ Barcelona, 31 - Tel. 44 82 73

ROBA / MODA HOME-DONA

COCO'S

Tota la roba per la nova temporada la tindràs molt aviat a COCO'S
c/ Sanahuja, 26
Tel. 45 02 45

SOL-PI

Moda home i dona
C/ Sant Crist, 79
Tel. 44 62 85
BALAGUER

TRANSPORTS REPARTIMENT

AG. REPARTIMENT IGNASI

C/ S. Diego de Califòrnia, 9 baixos
Tels. 45 06 27 - 44 79 55
També a Vallfogona, Borges Blanques, Bellpuig, Almenar i Almacelles.

SERVEIS VARIS

REVISTA GROC

Revista Gratuïta. Repartiment en 13 pobles de la Noguera.
C/ Barcelona, 31 baixos
Tel. 44 82 73 Fax 45 03 11

SUBMINISTRES BALAGUER

Subministres per a la fontaneria.
Distribuidor oficial TERRAIN SDP.
c/ Joanot Martorell, 15
Telèfon 45 10 20 - BALAGUER

Serveis

TELÈFONS ÚTILS

BALAGUER		CAMARASA	
AJUNTAMENT	44 52 00	AJUNTAMENT	42 00 09
GUÀRDIA CIVIL	44 53 53	GUÀRDIA CIVIL	42 00 08
GUÀRDIA URBANA	44 52 00	CASTELLÓ DE FARFANYA	
CONSELL COMARCAL	44 89 33	AJUNTAMENT	42 80 07
BOMBERS	44 50 80	GERP	
SERVEI D'URGÈNCIES	44 77 14	TELÈFON PÚBLIC	44 60 99
CREU ROJA	44 57 96	LA RÀPITA	
RENFE	44 55 03	TELÈFON PÚBLIC	44 50 18
ALSINA GRAELLS	44 54 76	MENÀRGUENS	
TAXIS PÚBLICS	44 50 22	AJUNTAMENT	18 02 05
INSTITUT NACIONAL		CASA DEL METGE	18 02 13
SEGURETAT SOCIAL	44 54 78	OS DE BALAGUER	
AMBULATORI	44 60 28	AJUNTAMENT	43 80 04
QUINTA SALUT L'ALIANÇA	44 75 13	METGE	43 80 03
DESPATX PARROQUIAL	44 53 42	A.T.S.	43 80 62
I.N.E.M	44 53 16	ESCOLES	43 80 61
FUNERARIA SANT JOSEP	44 57 86	RESIDENCIA	43 81 69
	44 57 15 - 44 58 29 - 39 08 62	SANT LLORENÇ	
FUNERARIA PERE BUCHACA	44 67 72	TELÈFON PÚBLIC	42 00 03
	45 09 95	ESCOLA DE NATURA	
CORREOS	44 58 26	L'ARC DE S. MARTÍ	42 02 50
JUTJAT N. 1	45 13 53	LA SENTIU	
	45 13 83	AJUNTAMENT	42 40 05
JUTJAT N. 2	45 11 62	CASA DEL METGE	42 40 58
	FAX 45 06 74	TÈRMENS	
GROC	44 82 73	AJUNTAMENT	18 00 10 - 18 00 41
BELLCALRE D'URGELL		VALLFOGONA DE BALAGUER	
AJUNTAMENT	58 60 05	AJUNTAMENT	43 20 08
DISPENSARI MÈDIC	58 62 49	CASA DEL METGE	43 20 55
GUÀRDIA CIVIL	58 60 16	TELÈFON PÚBLIC	43 20 02

HORARI DE TRENS

SORTIDES		ARRIBADES	
BALAGUER	LLEIDA	LLEIDA	BALAGUER
08.01	08.31	07.25 (1)	08.03
14.02	14.32	09.50 (2)	10.20
19.06	19.36	13.30	15.17
BALAGUER	LA POBLA	20.45	21.15
08.03 (1)	09.20	(1) No circula el diumenge, ni els dies	
10.20 (2)	11.37	9/4, 12/4 i 1/5.	
14.00	15.17	(2) Circula el diumenge i els dies 9/4,	
21.15	22.32	12/4 i 1/5.	

HORARI D'AUTOBUSOS

SORT.	DESTINACIÓ	CALENDARI	
06.10	BARCELONA	feiners	14.06 SOLSONA dilluns, dimarts,
07.30	TÀRREGA	feiners	dijous, dissabtes feiners
		(enllaç Barcelona)	14.06 PONS dimecres i divendres
07.48	LLEIDA	feiners	14.40 TÀRREGA feiners (enllaç Barna)
08.33	LLEIDA	feiners	dissabtes no
08.24	LLEIDA	feiners	15.18 LLEIDA feiners (dissabtes no)
09.30	LLEIDA	feiners	16.34 SEU D'URGELL diari
10.04	SEU D'UR.-PUIGCERDÀ	diari	(enllaç Puigcerdà)
10.55	LLEIDA	diumenges	17.25 LLEIDA diari
11.40	LLEIDA	Feiners	17.40 OS DE BALAGUER Calendari
		Dissabtes i Agost no	Escolar (dissabtes i Agost no)
12.00	TÀRREGA	dissabtes feiners	17.41 OS DE BALAGUER Fora de
13.17	AGRAMUNT	feiners	calendari escolar
13.15	OS DE BALAGUER	dissa. feiners	19.47 AGRAMUNT feiners (dissabte no)
			19.54 BARCELONA diumenges

FARMÀCIES

BALAGUER		CASTELLÓ DE FARFANYA	
F. CLAVER - Sant Lluís, 6	44 53 84	ARASA PLA, G.	42 80 70
F. ALDÀVO - P. Estació, 10	44 56 26	LA SENTIU DE SIÓ	
F. PUIG - S. Jaume, 2	44 52 80	MONTSERRAT MIRATS	42 50 51
F. SALA - Pl. Mercadal, 38	44 50 87	OS DE BALAGUER	
BELLCALRE D'URGELL		MELER BROSED, RAUL	43 81 36
CLAVER VILLUENDAS	58 60 13	VALLFOGONA DE BALAGUER	
CAMARASA		AIGUABELLA ALENTA, G.	43 21 51
GASPAR OSPITAL	42 02 00		

GUIA COMERCIAL
TEL. 44 82 73

Nova Programació A.D. Almatà

Associació Dones Almatà

El dia 4 de setembre vàrem celebrar el dia de la sòcia amb molta assistència, tant en l'eucaristia al Santuari del Sant Crist, com en la inauguració de l'exposició, que per cert fou visitada per molta gent, la qual sortia amb molt bona impressió de la sala d'exposicions.

L'endemà diumenge 5, vàrem realitzar una excursió amb la col·laboració de Benestar Social a la ciutat de Girona, en la que vam visitar tota la part antiga de la ciutat, quedant tots els assistents agraïts, contents i disposats a repetir-ho un altre cop.

I, parlant d'una altra cosa, i havent donat per acabades les vacances, la junta ha tomat a programar els cursets corresponents a l'època de tardor i hivern, i esperant la participació de les nostres sòcies, simpatitzants i de totes les balaguerines en general, us presentem la programació d'octubre a desembre:

- Curset de «Formació per a Dones»
- Curset de «Decoració de Pessebres», amb la col·laboració de l'escola d'Arts Plàstiques, del Setembre al Desembre, els dies: dilluns al matí; dimarts a la tarda; dijous al vespre i dissabte a la tarda.
- Curset de «Gimnàstica», els dilluns i dimecres de 19 a 20 hores a l'Oficina de Benestar Social. Durada del mateix tres mesos del setembre al desembre..

Petr a més informació i inscripcions es poden dirigir a:
MERCERIA-PERFUMERIA BONET, c/ Major, 11. Tel. 445733.
ESCOLA D'ARTS PLÀSTIQUES, c/ Miracle, 26. Tel. 446650.

Esperant la seva col·laboració, rebim una salutació de la Junta. Per a més informació, el número premiat del sorteig del televisor ha estat el núm. 836 *

ESCOLA D'ARTS PLÀSTIQUES ASSOCIACIÓ DONES D'ALMATÀ

ORGANITZEN

CURSET DECORACIÓ DE PESSEBRES

DURADA DEL CURSET: D'OCTUBRE A DESEMBRE
Dilluns al matí • Dimarts a la tarda
Dijous al vespre • Dissabte a la tarda

LLOC: ESCOLA D'ARTS PLÀSTIQUES
c/ Miracle, 26 BALAGUER

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

MERCERIA-PERFUMERIA BONET. c/ Major, 11. Tel. 445733
ESCOLA D'ARTS PLÀSTIQUES. c/ Miracle, 26. Tel. 446650
Horari de 18 a 20 hores.

Al nostre company Pere Vilalta i Salud

Grup d'Ex membres del G.E.R.

Personatges de l'obra de teatre, UNA HISTÒRIA QUANSELVOL que es va representar el mes de Novembre de 1992 i que per destins de la vida no podem tonar-la a posar a escena per la falta del company PERE.

MIQUEL.

Tú tan alegre, tan de la gresca, tú Pere ja has acabat la teva representació però sens dubte sempre seràs amb nosaltres.

MÒNICA

Jove, bonica, no cal dir que ella serà la que et trobarà més a faltar.

MADAM.

La més llesta i espavilada. L'ànima del grup, còmica i que fa riure, avui és la que et plora com a germà.

MAGDA

La del cervell buit, la que no pensa, però avui sí, avui pensa amb tu.

BERTA

Bondadosa, la que no té rancor, avui el seu cor gran com una catedral, hi ets tu ficat a dintre.

LLUÏSA

La minyona, potser la de menys tracte amb tu, la més desconeguda, també ella et té una recordança en el seu interior.

ALBERT

El metge bondados i persona de seny, no cal dir que del seu pensament no s'esborrarà el teu ésser.

RICART

Encara que jove i bon xicot, per atzar de la vida et portarà sempre en el seu cor.

CARLES

El pocavergonya estafador i cara dura, també avui resta quelcom trist.

FELIU

El germà bo, el «bonachon» de la família, es queda afeixugat i amb llàgrimes als ulls pel teu Adéu.

DIRECCIÓ

Aquest és el de més coneixement, és el que ens diu que hem de mirar endavant, ja que la teva partença Pere, no és un Adéu sinó un fins a sempre.

Director, actors, apuntadors, tramoies etc., etc. et diem...
Fins al Cel Pere *

CREATIVITAT PUBLICITARIA
IMATGE D'EMPRESA
DISSENY GRÀFIC

c/ Barcelona, 31 baixos
Tel. 973 144 82 73
Fax. 973 145 03 11
25600 Balaguer
Lleida


Publicitat & Marketing S.L.

Altres dietes per l'obesitat

Francesc Rubio i Solà -Centre Món sa-

Un mètode revolucionari que ensenya a convalidar els aliments.

Recentment ha sortit a la llum crítica la clàssica teoria de les calories. Michel Montignac (un autodidacta de la dietètica) aconsella no deixar de menjar, sinó escollir amb atenció els ingredients, barrejant-los adequadament i incloent en les dietes complements nutritius i energètics, aconseguint d'aquesta manera menjar en abundància i de forma variada a la vegada que es perd pes. El nostre organisme és capaç de fabricar els que anomenem greixos de reserva o QUILOS DE MÉS. Per entendre aquest mecanisme, farem una classificació prèvia dels aliments: **GLÚCIDS O HIDRATS DE CARBONI**

Són amb els que s'haurà de prestar major atenció per aprimar-se, ja que són substàncies que es metabolitzen en glucosa. Els que augmenta de forma molt ràpida la glucosa a la sang, són els denominats Mals Glúcids (índex glucèmic alt, major de 50mg/dl.): Pa blanc, sucre, patata, arroc blanc. Els que tenen menor índex glucèmic (menys de 50 mg/dl), els anomenarem bons glúcids: fruites, llegums, arroc integral, pastes integrals.

LÍPIDS

Són els greixos, tan d'origen vegetal com animal. Carns, peixos, mantegues, olis, greixos, etc.

PROTEÍNES

Són indispensables per l'organisme. Són la base de la matèria viva i estan formades a la vegada per cossos més senzills, els aminoàcids. Es troben tant en aliments vegetals com animals.

FIBRES ALIMENTÍCIES

Tenen un paper molt important en la digestió, pel qual el seu ús ha de ser freqüent.

Segons Montignac, l'augment o disminució dels greixos de reserva, depèn de la secreció d'insulina. La insulina és una hormona que segrega el pàncrees, el paper del qual és vital per al metabolisme. La seva funció consisteix en distribuir la glucosa a les cèl·lules de l'organisme per satisfer les seves necessitats, i si existeix un excés de glucosa, transformar-la en greix de reserva.

Quan en la sang es produeix un pic glucèmic, degut a la ingestió d'hidrats de carboni, el pàncrees segrega insulina. Si el pic glucèmic que es produeix és major de 50mg., la insulina compleix dos objectius: 1a. Fixa la glucosa en els teixits i crea greixos de reserva (engreixa), i 2a. baixa el nivell de sucre a la sang. Si s'ingereixen LÍPIDS+GLÚCIDS, es produeix el mateix procés, per el que serà necessari, prendre glúcids (el pic glucèmic dels quals sigui menor a 50 mg.) a fi de no produir la senyal insulínica que ens faria produir reserva de greixos. Si

s'ingereixen LÍPIDS sols, no existeix senyal insulínica, per que no els produeix una alliberació de glucosa, com a conseqüència, no tenim el risc de fabricar greixos de reserva. Lògicament, diu Montignac, aquest és el procés d'un organisme sa, el pàncrees del qual estarà en perfecte estat.

Segons aquesta teoria, una regla bàsica per aprimar-se és que no s'han de prendre mals glúcids, ni barrejar lípids i glúcids. Exemples: pa blanc (glúcid dolent) + mantequilla (lípid) + sucre (glúcid dolent) = considerable augment de pes i volum («mixelins»). Una bona combinació seria: pa integral (glúcid bo) + qualsevol producte lacti sense greix. Quan en menjem carns greixoses, de cap manera es complementaran amb patates fregides, en canvi les mongetes seques (lenties i cigrons), es poden prendre donat el baix índex glucèmic que tenen. Igualment passa amb les pastes INTEGRALS. El seu índex glucèmic és només de 40 mg. En quan a la fruita, és important prendre-la sola, no després de les menjades. Limitar al màxim la ingestió de SAL, ALCOHOL, CAFÈ I REFRESCS AMB SUCRE I GAS. En quan a la LLET, conté greixos i sucres, per la qual cosa és millor consumir la de SOJA•

A Maria Rúbies

Francesc Serra

Catalunya és un ram de flors
i el formen quatre roses
no fem comparacions,
totes elles són flairoses.

Lleida té uns colors tan vius
i un aire perfumat
treballem units per ella
sapiguem-la cultivar.

Maria... Camarasa al teu poble
le'n volten rius i pantans,
ets una font d'aigua viva,
poc a poc ens anem fent grans.

Un dia vas allunyar-te,
el teu poble vas deixar,
no sigué per desamor
anhels de progrés i sembrar.

El teu poble ho té tot
i pot dir que res li falta
reg, secà, serrats i plana
pressa, llum i rius i aigua.

Els aires d'aquelles serres
ens donen força i coratge,

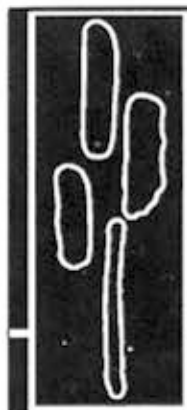
serem forts i creixerem,
i ningú podrà amb nosaltres.

Dir Lleida és dir progrés
ramaderia i fruiters,
treballadora i feina,
no busquis... no n'hi ha cap
més.

Nostre anhel que el món
abarqui
no us espanteu lleidatans,
sempre endavant sense tre-
gua,
farem Catalunya gran.

Formigueta Feinadora
que lluitares pel demà,
vas deixar terra adobada
que amb el temps fruitarà.

Pels records del teu bon fer,
ha nascut aquest poema
està fet amb senzillesa
com la gent de la Noguera •



TU ETS EL MÉS IMPORTANT

Ja saps que la gent que es cuida
amb productes naturals
VIU MÉS I MÉS BE.

Doncs què esperes? A Món sa tenim...

Molí del Comte-Plaça l'Alguer, 11
Telèfon 45 13 13 Balaguer



món sa

**CENTRE DIETÈTIC
SALUT I BELLESA**

Ja tenim Aula!!!

Crisi Perpètua

A partir del proper 1 d'octubre la Companyia de Comèdies CRISI PERPÈTUA torem a posar en marxa l'AULA DE TEATRE DE BALAGUER.

La nostra intenció final, com hem explicat ja en alguna ocasió és la de consolidar l'afició al teatre que hi ha a Balaguer i comarca oferint a tothom l'oportunitat de fer teatre. En molts casos, són nois i noies que havien fet teatre a l'escola i no poden seguir després amb aquesta activitat, i en altres són adults que n'havien fet i volen tornar-hi. A tots els brindem l'ocasió de fer-ho.

Ens agradaria poder consolidar una «pedrera» d'actors i actrius que esdevingessin després una companyia professional o semi-professional de teatre. Aquest és el somni i la intenció. Pensem que a Balaguer hi ha recursos suficients com per a fer-ho. Recordem que en la II Mostra de Teatre Escolar que es va fer l'any passat, hi havia prop de 120 nois i noies fent teatre, i això és alguna cosa i molt important.

Tot i que la intenció final és de fer teatre, pensem que a molta gent els pot venir bé una Aula de Teatre per diversos motius: tímidesa, manca de seguretat, deficient expressió oral o corporal, etc. i no es tracta de donar a entendre que l'Aula sigui un centre de Logopèdia ni cosa semblant, però és obvi que pot ajudar a solucionar algun petit problema d'aquest tipus.

El món del teatre, tot i que entre les classes benpensants, té encara alguna cosa de negatiu perquè sembla una mica «bohemi» i etc. és un magnífic camp d'aprenentatge de relació humana, de coneixements, de sociabilitat, etc.

I a banda de tot això, hi ha la màgia inexplicable d'aixecar-se el teló i estar allà, davant d'un munt de gent que espera. Això, si no s'experimenta no es pot entendre. I tothom pot fer-ho. Cal aprendre una mica abans, és cert, però per això estem muntant una Aula de Teatre.

Hem començat a matricular el 15 de setembre. L'inici del curs serà el divendres 1 d'octubre al nou local que tenim instal·lat al carrer del Pont, n. 69. Farem classe cada dia a la tarda a partir de les 6 i també els dissabtes al matí. És important que hom es matriculi prompte per tal d'organitzar els torns i evitar grups impossibles. Els infants i els adults faran classes per separat. L'edat mínima per matricular-se és de 8 anys.

La matrícula serà de 4.000 ptes. i les mensualitats de 3.000. Cada alumne farà dues hores a la setmana i tindrà la possibilitat de formar part de la Companyia de Comèdies CRISI PERPÈTUA.


Esperem que aquesta informació sigui ben rebuda i que tinguem una resposta positiva. Nosaltres tenim ganes de treballar pel teatre a Balaguer i comarca.

VINE A FER TEATRE •




4.000
revistes
distribuïdes
per 13
pobles de
la comarca
de la
Noguera

REDACCIÓ I PUBLICITAT
DOSSIER P&M
c/ Barcelona, 31 baixos
Tel. 44 82 73 - BALAGUER



EMSADE

Podem realitzar tots els treballs que vulgui. Truqui'ns, l'informarem
TORRE DOMINGO • LA RAPITA
(Vallfogona de Balaguer)
Tels. 44 65 14 / 908-63 55 13



Breus 53 i 54

per Joan Borda

Los Humillados és un grup manresà, constituït l'any 1985 per Artur Rios i Ester Subirana. Es tracta d'un grup musical de culte que comença enregistrant els seus treballs en format cassette, després ho farà participant en alguns discs col·lectius (Portugal, Bèlgica...) i, pròximament, s'espera que editin el seu primer disc compacte.

Los Humillados fan música gòtica per a minories selectes, per a gent que sàpiga apreciar la bona música fosca i alhora romàntica. Fins l'any 1989 han editat els seus propis treballs en més de set ocasions (no dispo de dades més actuals). D'allò que sí que dispo de totes les dades és de l'amistat que ens uneix a l'Artur Rios i a mi, una amistat que va iniciar-se l'any 1984, i que ha donat nombrosos fruits. D'ençà d'aleshores he col·laborat aportant les lletres d'algunes de les cançons del grup, en diversos treballs i recopilacions professionals, com ara:

- «Música para reuniones secretas». Cassette G. Gótics. 1986.
- «El baile de las sombras». Cassette G. Gótics. 1987.
- «Canciones tristes». Cassette G. Gótics, 1993.

Entretant, amb l'assessorament i la col·laboració del mateix Artur Rios, hem editat, entre altres, els següents treballs poètics i musicals:

- «Minimal». Joan Borda / Artur Rios. Cassette G. G. 1989.
- «Recopilació de poesia minimal-repetitiva». Joan Borda. Cassette G. G. 1989.
- «Lirian». Joan Borda. Disc EP. G. G. 1993. Enreg. digital.

Per comandes i consultes telefòniques: 93 - 831 00 02 Fax: 93 - 827 06 39. GRABACIONES GÓTICAS. Apartat 497. 08240 MANRESA (Barcelona).

Les comarques lleidatanes centrals, més que no pas Lleida, la capital del Segrià, són un bon exemple de desídia a tot nivell. Les nostres comarques són com un desert (cultural) on gairebé mai no passa res que sigui remarcable d'explicar. «Un oasi al cor» que dirien uns, o més aviat, «Un desert lamentable» que dirien altres.

Ja se sap però, que aquest racó de Catalunya actualment té una funció desembarfadora del «tip» i el brogit ciutadà, principalment, de la ciutat de Barcelona i la perifèria, sobretot, als estius. Per això, ai las!, quan ens arriba la notícia que alguna gent il·lustre comparteix el seu anonim amb el nostre silenci, això ens fa gràcia. Me n'he volgut fer ressò i en aquest breu intentaré donar noms, encara que no siguin gaire coneguts per a vostès.

Per exemple, sabem que el pintor Hernández Pijuán té una masieta a Folguer, on passa els estius, pintant... També el video-artista Carles Pujol i la seva dona Teresa Camps, professora i crítica d'art, tenen la seva casa a Cubells on es fan passar la fressa del cap-i-casal: I sense anar més lluny, a Castillonroi (Osca), el nostre escriptor Carles Hac Mor, resident a Barcelona, hi fa les seves escapades sense avisar ni res.

Com a curiositat, quedi constància d'això altre: Claudi Puchades (Catalunya Ràdio), i l'artista de varietats Paco Clavel (Onda Cero - Madrid), els dos, van fer les seves estades respectives entre nosaltres, ajudant en la recollida de la fruita, no se sap quins anys. Tot plegat, molt pintoresc, no els sembla?•

ESPOSA POR SORPRESA

Dir.: Frank Oz. Int.: Steve Martin, Goldie Hawn, Dana Delany, Julie Harris.

Comedia de enredos en la que un arquitecto, Davis, después de muchos años de noviazgo, decide pedir la mano de su amada. Para ello, construye una hermosa casa en el pueblo de ambos, cerca de Nueva York. Pero la novia le da calabazas y Davis, desesperado, le cuenta sus penas a la primera persona que encuentre, una camarera llamada Gwen que, sin pensárselo, se instala en la fabulosa casa mientras Davis está de viaje. Ni corta ni perezosa, Gwen hace creer a las gentes del pueblo que es la esposa del arquitecto. La comedia tiene el aliciente de contar con dos de los actores más solicitados de Hollywood: Goldie Hawn, que rodó este film antes de perder el ombligo en «la muerte os sienta bien», y Steve Martin que participó en el film después de ser «El padre de la novia» en el remake de la comedia que protagonizará Spencer Tracy.



EL RIO DE LA VIDA

Dir.: Robert Redford. Int.: Craig Sheffer, Brad Pitt, Tom Sherrit, Brenda Blethyn y Emily Lloyd.

La tercera película que dirige Robert Redford es un canto ecológico adornado de hermosas imágenes que han sido merecedoras de un «Oscar» a la mejor fotografía. El film del mítico galán y seductor de Demi Moore en «Una proposición indecente» está basado en la novela autobiográfica de Norman McLean, escrita a sus 80 años, en 1976, tras su jubilación como profesor de inglés en la Universidad de Chicago. La historia que narra -la relación entre dos hermanos y su padre a través de la pesca, entre 1910 y 1935- ha estado calificada como «un cuento encantado» que une religión, familia y pesca, según Redford, «de una manera poco habitual y poética y contiene un profundo conocimiento de las complejidades de la vida en familia».



SILENCIO OSCURO

Dir.: David Anspaugh. Int.: Helen Hunt, Steven Weber, Jeff Fahey.

Un joven dotado de una inteligencia superior a la media, tímido y solitario, resulta ser un frío y sádico asesino de adolescentes a los que mata a cuchillazos. La policía sabe que él es el criminal pero no tiene suficientes pruebas para poder arrestarlo. Gina Pulaski, una mujer policía, joven y atractiva, se introduce en la vida del psicópata para hacerse su amiga. Pero el poder mental del asesino es demasiado fuerte para la capacidad de Gina que está metiéndose en un peligroso camino. De nuevo una historia sobre la perturbación mental con claras referencias a «El silencio de los corderos», pero con la particularidad de contar una historia real que se vivió en la tranquila localidad de Racine, en Wisconsin •



Video Shops

VIDEO CARLOS
C/ Sanahuja, 1 Tel. 44 57 15

VIDEO CLUB
... de película.
Avgda. Pere III - Tel. 44 74 60

LES 20 PEL·LICLES MES LLOGADES

An.	Act.	Títols	Vots
1	1	SIN PERDON	61
2	2	ALERTA MAXIMA	58
3	3	SOLO EN CASA 2	46
5	4	EN NOMBRE DE CAIN	40
4	5	ALGUNOS HOMBRES BUENOS	39
12	6	DRACULA	36
7	7	ELLAS DAN EL GOLPE	34
18	8	COOL WORLD	26
10	9	EL JUEGO DE HOLLYWOOD	24
11	10	LIB RESCATE DESESPERADO	23
16	11	CARIÑO HE AGRANDADO EL NIÑO	18
13	12	LUNAS DE HIEL	13
15	14	LOS TOMMYKNOCKERS	11
19	15	GLEN GARRY GLEN ROSS	11
-	16	OJO PUBLICO	9
17	17	AMERICAN CYBORG	8
-	18	EL IDOLO	8
-	19	LA BELLA Y LA BESTIA	8
-	20	EL BESO DEL SUEÑO	7

JUNY JDU
PINTOR
LACATS I VERMISSATS
(portes, mobles, fusteria)
RETOLACIÓ
TALLER: SANT DIEGO DE CALIFORNIA, 13/15
TEL. 450600 / 445166. BALAGUER
Pintura en general

PIN'S
PIN'S
PIN'S
Acabats amb gota de poliester, bany latonat, platejat, dorat o pavonat.
PIN'S
CONSULTI'NS
Tel. 973 / 44 82 73

Anuncis breus

Es necessita aprenent de 16 a 18 anys amb experiència amb feines de taller. Es valoraran coneixements de soldadura. Interessats trucar als telèfons 45 06 32 / 45 05 04.

Se vende 2º piso con garaje en la calle Tejedores, conjunto o separados. 95 m². Buen estado. Suelo, cocina y baño reformados. 3 habitaciones, comedor, cocina y baño. Precio asequible. Interessados llamar al tel. 44 68 93.

Es ven estufa de queroxé marca «ZIBRO KAMIN» model turbo, en molt bon estat. Preu assequible. Interessats trucar als tels. 44 86 26 - 44 79 31 i preguntar per Ramon.

S'ofereix palista per pala amb rodes de goma, o per retrogiratòria. Interessats trucar al tel. 44 69 48.

Es ven parking tancat amb llum pròpia. Davant Germanes Carmelites. Dret a rentador comunitari. Preu assequible. Interessats trucar als telèfons 44 89 06 - 44 77 08.

Es ven pis al Passeig de l'estació de 139 m². 5 habitacions, menjador, cuina, 2 banys i 2 terrasses. Amb calefacció, ascensor i plaça de pàrking. Bon estat. Preu: 10.250.000 ptes. negociables. Interessats trucar pels matins i preguntar per Mari al tel. 93-309 64 12.

Es lloga pàrking tancat al carrer Barcelona, 36-38. Preu a convenir. Interessats trucar al tel. 45 08 51.

Es lloga o es ven magatzem de 160 m² amb 140m² de pati al c/ Moll del Comte, a 150m. del Passeig, amb càl·lula d'edificació de 5 pisos. Interessats trucar al 44 87 14.

Es lloguen locals a Balaguer. Per a més informació GESTORIA CUDÓS, S.L. Telèfon 45 05 55.

ANUNCIS BREUS a la revista GROC. Interessats dirigir-se a DOSSIER P&M, c/ Barcelona, 31 de Balaguer.

Es ven CITROEN CX 2400. 5 marxes. Aire Condicionat. Matrícula B-DI. Bon estat. Preu: 250.000 ptes. Interessats trucar a les nits i preguntar per Joan al tel. 45 05 53.

Es ven Acció del Club Tennis Balaguer. Interessats trucar al Tel. 44 55 51.

Se vende moto SUZUKI GSX 600F 16v. Roja en perfecto estado. Interessados llamar al tel. 26 31 86.

Se traspasa en Lleida Bar y Salón Recreativo. Todo en un solo alquiler. Cerca de Cuartel de los militares. Interesados llamar de 1 a 3 del mediodía y de 9 a 10,30 de la noche al tel. 26 31 86.

ANUNCIS BREUS EN GROC: DOSSIER P&M, c/ Barcelona, 31 de Balaguer.

Es lloga o es ven pis gran al c/Barcelona xamflà Pl. de la Sardana. 5 habitacions, saló-menjador, 2 banys complets, cuina, 2 terrasses i pàrking. Ascensor i calefacció. Interessats trucar al tel. 977/79 12 74.

Es traspasa barberia d'homes. Completament muntada. Interessats trucar al tel. 44 73 94 al migdia o de 8 a 10 de la nit.

Es ven enciclopèdia de 36 tomos per 50.000 ptes. Interessats trucar al tel. 56 53 79.

IMPRESA

GUIU

Carrer Sant Lluís, 16 - Tel. i Fax 45 03 14
BALAGUER

COMERCIAL BALAGUER, S.A.

Ctra. Balaguer-Tàrraga, Km. 1,5 - BALAGUER



Tots els nostres vehicles usats han estat revisats per tècnics de vehicles d'ocasió.

R ELECTRÓNICA
RAMON

REPARACIÓ VIDEO
TELEVISIÓ - HI.FI
C/ Girona, 2 Tel. 45 06 66
BALAGUER

**ANUNCIS
BREUS EN
GROC**

DOSSIER P&M
C/ Barcelona, 31 baixos
BALAGUER

JRR **Finques Rubies**
Jacint Verdager, 19 baixos • Tel. 44 79 58
BALAGUER

Compres, lloguers i traspassos de
béns immobles rústics i urbans

**BASAR
RUBIMONT**

Articles: -, +, i... a 100 ptes.

Per a la llar
Joguines i Articles diversos

c/ Major, 7
Tel. 45 10 26 BALAGUER

La Noguera
LIMPIEZAS

NETEJA DE
VIDRES, EDIFICIS, BANCS, OFICINES,
COL·LEGIS, LOCALS COMERCIALS,
NETEGES FI D'OBRA

Sant Diego de California, 11
Tel. 44 88 30 BALAGUER



INVERTEIXI

EN ART



Només l'Enginyeria Alemanya podia crear una obra d'art com l'Opel Calibra.
204 CV, 6 velocitats, Turbo 4x4.

**HI HA UN OPEL CALIBRA
DES DE 2.977.000 ptes.***

* Preu recomanat pel fabricant (Península i Balears)
Transport, IVA, impost de matriculació i despeses de pre-lliurament inclosos.

OPEL CALIBRA

Art Contemporani

OPEL

L'ESPÈRM

VECOSA

Urgell, 111. Tel. 44 53 60. BALAGUER (Lleida)

Exposicions a:

AUTOSERVEIS DEL SIÓ, S.L.

Tel. 39 22 31. AGRAMUNT

AUTOXAMI, C.B.

Tel. 40 03 96. ARTESA DE SEGRE

CONCESSIONARIS OFICIALS OPEL, MILLORS PER EXPERIÈNCIA.



JORNADA SOBRE CREACIÓ D'EMPRESSES COOPERATIVES I SOCIETATS ANÒNIMES LABORALS

Data:

22 de setembre de 1993

Dret d'inscripció:

Gratuït.

Material:

S'entregarà als assistents documentació referida a la normativa legal i als models de documentació a utilitzar.

Places limitades:

Per ordre d'inscripció.

Lloc de realització:

Consell Comarcal de la Noguera
Avgda. Pere III, 17. Entl.
Balaguer.

Informació:

Telèfon 44 89 33
Fax. 44 53 24

PROGRAMA

- Les empreses d'economia social com a sector.
- Les cooperatives: conceptes i avantatges.
- La posada en marxa i funcionament.
- Les fusions i altres formes de concentració.
- Els avantatges diferencials i els factors d'èxit de la cooperativa com empresa.
- Els programes d'ajut a les empreses d'economia social per a la creació i conservació de llocs de treball.

PONENTS:

Tècnics dels Serveis d'Ordenació Jurídica i de Foment de la Direcció General de Cooperatives i Societats Anònimes Laborals.



Consell Comarcal de la Noguera



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball
Direcció General de Cooperatives i
Societats Anònimes Laborals