

# LA RUSCA

acpg associació catalana de la premsa gratuïta

PUBLICACIÓ MENSUAL GRATUÏTA DEL CASINO LLAGOSTERENC

ABRIL 2009



## Definició de rusca:

### rusca1

1 f. [LC] [IMI] Escorça de la surera.  
2 f. [LC] [IMI] Panna de suro no treballat.

### rusca2

f. [LC] pop. Gana forta de menjar.

## NOTÍCIES PÀG. 3

### Seguretat Ciutadana

Nova secció sobre seguretat ciutadana i normes de circulació viària, que encentem amb *Com circular per les rotondes*.

## NOTÍCIES PÀG. 5

### Can Boada

El sector de Can Boada que es vol desenvolupar té una superfície de 90 hectàrees, tot i que l'Incasol proposa actuacions en 57 hectàrees. L'equip de govern analitzarà el tema per veure si la creació d'un nou polígon servirà per crear llocs de treball.

## NOTÍCIES PÀG. 7

### Comissió de Flors del Casino

Com cada any, les persones que vulguin participar en l'Exposició de Flors de la Festa Major poden fer-ho seguint les recomanacions de la Comissió.

Edita i publica:

**CASINO LLAGOSTERENC**  
Pl. Catalunya, 6 - 17240 Llagostera  
a/e: lariusca@casino.cat

Directora: Laura Jaime i Femenia

Consell de Redacció: Eduard Galobardes,  
Marc Sureda, Marc Peyrecave i Pep Pico

Disseny: Xevi Forroy  
Maquetació i impressió: Ducform S.A.

DISTRIBUCIÓ GRATUÏTA

Per a col·laboracions: lariusca@casino.cat

## ENTREVISTA

# Amb una vegada no n'hi ha prou



### Entrevista als delegats de la Germanat de Donants de Sang a Llagostera

Emili Darder Llagostera, Joan A. Hierro Gutiérrez i Joan Soler Rissech són els delegats a Llagostera de la Germanat de Donants de Sang, que és una associació que va néixer a la ciutat de Girona l'any 1976, amb l'objectiu de promoció de la donació de sang i plasma a les comarques gironines, d'una manera totalment altruista.

### Diu l'eslògan que cada 3 segons, algú necessita sang a Catalunya. Quina és la funció d'un delegat?

Els delegats són persones que comparteixen i promouen les activitats encaminades a la formació, a millorar constantment l'atenció cap als donants de sang, a transmetre'ls confiança i a donar-los tota la informació que necessitin.

### Des de quan hi ha delegació de donants a Llagostera?

Des de l'any 1992

### Se saben les persones donants a les comarques gironines?

Actualment a les comarques gironines hi ha uns 100.000 donants de sang censats i l'any passat es van extraure 31.812 bosses de sang.

### Teniu dades de les donacions a Llagostera?

L'any 2008 hi van haver 304 donacions. Vam baixar una mica respecte l'any anterior, que vam tenir 362 donacions, perquè una de les vegades que van venir a fer les extraccions, en fem 3 cada any, va coincidir en època de Nadal, concretament el 27 de desembre, i molta gent estava a fora.

### Què es fa amb la sang, un cop recollida?

Quan donem sang ajudem com a mínim a tres persones que la necessiten, perquè cada bossa de sang se separa en tres bosses diferents, cadascuna de les quals anirà a parar a una persona. En una d'aquestes bosses es guarden els glòbuls vermells, hematies, que són els



Joan Soler Rissech, Joan A. Hierro Gutiérrez i Emili Darder Llagostera, els delegats de la Germanat de Donants de Sang a Llagostera

(Continua a la pàgina 2)



**Lacustaria**  
HABITATGES AMB SERVEIS  
[www.fundacio60.org](http://www.fundacio60.org)

Tlf. 972 83 01 59  
Fax 972 83 02 39  
Oficines d' Garbí nº 1  
17240 LLAGOSTERA (Girona)  
[info@fundacio60.org](mailto:info@fundacio60.org)

GRUP 60

**Ford**

**Robert Corominas**

Visita'ns a la nova web  
[www.robertcorominas.com](http://www.robertcorominas.com)

Multimarca Industrial Ocasió Finançament Assegurances

T. 972 83 05 78 · F. 972 83 03 35  
[info@robertcorominas.com](mailto:info@robertcorominas.com) Carretera Sant Llorenç, 2  
17240 Llagostera (Girona)

COMERCIAL MIQUEL-VALENTÍ, SL  
PERNILLS I AMBOTTES

C. Fivaller, 14  
17240 LLAGOSTERA · Girona  
Tel. 972 80 50 17 · Fax 972 83 18 02  
[www.pernillsmv.com](http://www.pernillsmv.com)

**PL  
ca  
CH**

MUSEU DE PLAQUES DE CAVA I CHAMPA  
SANT FELIU DE GUÍGOLES

C/ Indústria, 1 · Tel. 972 327 450  
[www.museuplaques.com](http://www.museuplaques.com)

**DISPONIBLE**

(Segueix de la pàgina 1 Entrevista)

encarregats de distribuir l'oxigen per tot el cos i que són necessaris en cas de pèrdua de sang. Això passa en casos d'intervencions quirúrgiques complexes o bé quan hi ha un accident greu. Aquestes bosses d'hematies es guarden en una nevera a 4° C i duren 42 dies. Però, per desgràcia, cap d'elles dura tants dies: es gasten abans.

En una altra bossa es guarda el plasma, que és la part líquida de la sang i que fa falta a les persones que tenen problemes al fetge. També hi ha nens petits que neixen sense defenses i gràcies a la transfusió de plasma poden seguir vivint sense patir infeccions greus. En aquest cas, el plasma es guarda congelat a -30° C i dura 1 any. Cap bossa tampoc arriba a estar tant de temps al congelador, perquè el plasma s'utilitza en gran quantitat.

En darrer lloc, la tercera bossa és per guardar les plaquetes, que són unes cèl·lules molt petites de la sang, però molt necessàries per evitar les hemorràgies en aquelles persones que no en tenen. De fet, molts trasplantaments que es fan avui i, sobre tot el trasplantament de medul·la òssia, s'han pogut desenvolupar, en part, gràcies a la transfusió de plaquetes. Les plaquetes es guarden a 22° C i només duren 5 dies.

Aquesta caducitat tan curta, i el fet que en fan falta moltes per poder fer una transfusió, fa que les plaquetes siguin el component sanguini del qual patim més escassetat. Per això s'han desenvolupat sistemes automatitzats de forma que un donant pugui fer una donació només de plaquetes.

**I per acabar, què li explicariu a una persona que no sap el funcionament d'una extracció?**

Doncs, que és molt fàcil el procediment. En primer lloc, es recullen les dades personals per incloure-les en el registre del Banc de Sang i es fa responent un qüestionari amb preguntes referents a l'estat de salut del donant. Després, s'analitza una gota de sang per descartar l'existència d'anèmia. Se li pren la pressió que, per donar sang, no convé que sigui ni massa alta ni massa baixa. Finalment, es punxa la vena, generalment a la part anterior del colze, i es deixa brollar la sang a l'interior de la bossa, que queda plena al cap d'uns 10 minuts. Abans de treure l'agulla, s'omplen uns tubs, que serviran per fer les anàlisis de rutina. Un cop s'ha realitzat l'extracció, es facilita un petit refrigeri, perquè, després de donar sang, és convenient prendre líquid. Per animar les persones que no ho han fet mai, sabem que 41.579 catalans han donat sang per primer cop durant el 2008.

Animem a tots els llagosterencs que vinguin al Casino Llagosterenc, el dia 25 d'abril, de les 10 a les 14, a donar-ne, perquè vindrà la unitat mòbil a fer-ne les extraccions.



Autor escultura: J. Antonio Hierro Gutiérrez, situada al Parc de l'Estació. Es va inaugurar el 29 de juny de 2002

NOTÍCIES DE LLAGOSTERA

**El Consell Comarcal del Gironès engega un programa de senderisme**

L'àrea de Turisme del Consell Comarcal del Gironès i l'Associació de Guies de Natura han engegat el programa de senderisme per a l'any 2009, que inclou diverses rutes que permeten descobrir el patrimoni natural i cultural de la comarca.

Entre les rutes proposades hi ha la d'El Puig de Cadiretes-entre el mar i la plana".

Les sortides tenen una durada aproximada d'entre dues hores i mitja i tres hores, es faran els dissabtes a les deu del matí des de Setmana Santa fins al mes de juny. Durant els mesos d'estiu s'incrementaran les sortides. La primera sortida serà l'11 d'abril. Per a més informació: <http://www.turisme.girones.cat/>

NOTÍCIES DE LLAGOSTERA

**Les Caramelles**

El final de la solemnitat pròpia de la Setmana Santa i l'inici del temps de Pasqua es viu a bona part de les terres catalanes amb música i cants corals: les tradicionals caramelles. Els carrers de moltes poblacions s'omplen de flors i de grups de cantaires itinerants que aborden temes tan diversos com la religió, la sàtira i el festeig.

Entre els segles XVI i XVII, a molts països d'Europa, es va popularitzar el costum que grups d'homes sortissin a cantar pels carrers a l'inici de la primavera, durant el final de la Setmana Santa i els primers dies de Pasqua. A Catalunya eren especialment assenyalades les trobades de cantaires del dilluns de Pasqua Florida en què es cantaven tot tipus de peces satíriques al·lusives a temes relacionats amb aspectes de la vida social de cada vila.

Durant les festes de Pasqua, en moltes localitats del Principat de Catalunya, es formen colles de joves que recorren els carrers i masies del poble, cantant cançons de caire religiós i festiu i d'al·lusió a les persones de la casa i a l'obsequi que n'esperen rebre. El regal consisteix en ous, llonganissa i altres comestibles i diners. Amb el que es recapta es fa una gran berenada. En molts indrets les

caramelles van acompanyades de trabucaires i danses populars (balls de bastons, de cascavells). Segons el lloc les Caramelles també s'anomenen Camalleres, Camarelles, Camilleres, Camijeres, o Goigs de les Caramelles. A la Catalunya Nord s'anomenen Goigs dels Ous. Tradicionalment les colles sortien Dissabte de Glòria després de la Vetlla Pasqual, a la nit, però en l'actualitat també surten Diumenge i Dilluns de Pasqua.

Les caramelles -mot associat a instruments de vent fets de canya i precursors dels actuals clarinets- sempre han mantingut un to ambigu en què l'exaltació litúrgica conviu amb el festeig. En la tradició rural, on la festa de les caramelles ha estat conservada més temps, la colla acostuma a seguir una ruta casa per casa, parant davant d'alguns immobles per fer una cantada.

Per Pasqua els cants de les colles s'acompanyen amb la típica ballesta, eina que es fa servir per donar flors a totes les persones que es troben al carrer o mirant des del balcó. A més dels cantaires, surten les anomenades "lloques", que són les encarregades de recollir els donatius i també reparteixen flors.



Les caramelles més antigues són les de St. Julià de Vilatorrada (Osona), amb una vida documentada d'almenys 400 anys. En àmbits urbans les caramelles tenen un aire més modern. A Barcelona, per exemple, tenen poc més de cent anys de vida. Van ser introduïdes per Anselm Clavé i van arrelar en molt poc temps, sobretot entre les classes populars de la ciutat.

Les cançons populars que es cantaven a Llagostera i la fotografia són facilitades per Salvador Masnou.

*La Quaresma ja ha passat  
I la Pasqua és arribada.  
Em deixat el bacallà  
La tristesa i l'arengada*

*Ara que la ginestera de verd ungeix el seu fullam  
Ara que la primavera un alè d'amor porta del camp  
Ara que tot és miratge tot són ànsies passions i anhels  
Ara que ha florit el farratge, el cor porta somnis d'estel...*

Advertisement for DUCFORM, featuring colorful letters and the text: **DUCFORM** -preimpressió, impressió i serveis gràfics-. Poligon Industrial · C/ Pla de l'Estany, 40-44 · 17244 Cassà de la Selva · T. 972 46 30 50 · F. 972 46 31 14 www.ducform.com · info@ducform.com

Advertisement for SALA DE FESTES LAS VEGAS, SANT FELIU DE GUIXOLS - Tels. 972 82 14 39 - 972 32 45 66. música d'ahir, d'avui i de sempre... (Image of a stage performance)

Advertisement for 25R Anys amb tu!! LLAGOSTERA RÀDIO 105.7 FM

Advertisement for Restaurant CAN PANEDES, Ctra. C-65 de Sant Feliu a Girona, Qm. 12. Tel: 972 830 356 - Fax: 972 830 326. canpanedes@yahoo.es LLAGOSTERA

SEGURETAT CIUTADANA



Recomanacions als ciutadans

**E**ncetem aquesta nova secció per explicar algunes recomanacions sobre seguretat ciutadana i sobre normes de circulació viària.

Algunes potser les tenim molt presents, perquè no fa gaire que ens hem tret el permís de circulació, però, per a les persones que fa temps que se'l van treure, n'hi ha de noves que no han estudiat, o de no gaire clares, com la que presentem avui.

Com circular per les rotondes

La finalitat de les rotondes és donar fluïdesa a la circulació, malgrat que, a vegades, ens sembli difícil circular-hi, és més fàcil del que sembla, si es respecten unes senzilles normes de circulació i de respecte entre els conductors.

1. Sempre hem de deixar el centre de la ROTONDA a la nostra esquerra, i encara que ens hi incorporem per la dreta, tenen prioritat els que circulen per l'interior
2. No ens hi hem d'incorporar, si no estem segurs que puguem entorpir-ne la fluïdesa.
3. Si girem a la dreta, hem d'utilitzar el carril exterior i hem d'indicar la maniobra amb els llums de direcció "intermitents".
4. Si continuem recte, hem d'utilitzar el carril exterior.
5. Si girem a l'esquerra, hem d'utilitzar el carril interior.
6. Si canviem de sentit (gir de 180°), hem d'utilitzar el carril interior.



En aquest enllaç, hi trobareu més informació: <http://www.ajuntament.gi/mobilitat/rotonda.html>

Josep Martínez  
Agent Policia Local de Llagostera

NOTÍCIES DE LLAGOSTERA

Comença la prohibició de fer foc al bosc

**E**l Departament de Medi Ambient i Habitatge ha decretat la prohibició de fer foc als terrenys forestals siguin o no poblats d'espècies arbòries, i a la franja de 500 metres que els envolta, fins el 15 d'octubre per tal de prevenir els incendis.

Per tant, resta prohibit: encendre foc per a qualsevol tipus d'activitat sigui quina sigui la seva finalitat (cremar rostolls, marges i restes d'aprofitaments agrícoles, etc.); fer focs d'esbarjo; fer focs relacionats amb l'apicultura; llençar objectes encesos; abocar escombraries i restes vegetals i industrials de qualsevol mena que puguin ser causa de l'inici d'un foc; llençar coets, globus, focs d'artifici o altres artefactes que continguin foc; i utilitzar bufadors o similars en obres realitzades en vies de comunicació que travessin terrenys forestals.

No obstant això, les persones que hagin de fer foc en aquest període poden demanar una sol·licitud al seu ajuntament o al Departament de Medi Ambient i Habitatge. Trobareu la sol·licitud en aquesta pàgina: <http://mediambient.gencat.net>

Més de 150 habitatges ja s'han donat d'alta del nou sistema de bonificacions

**L'**Àrea d'Hisenda de l'Ajuntament de Llagostera ha introduït diverses mesures en les ordenances fiscals per a 2009 amb l'objectiu d'ajudar sobretot a tots aquells ciutadans amb rendes més baixes, com els jubilats o els pensionistes.

Per aquest motiu, l'Ajuntament de Llagostera ha editat una guia de bonificacions, per tal que tothom pugui conèixer i hi pugui accedir. Podeu accedir a la guia des del web oficial de l'Ajuntament.

Com ja hem explicat a la Rusca, en aquestes mesures s'inclouen les bonificacions en la taxa d'escombraries, que són exclusives per a particulars i tenen com a objectiu aconseguir una millora en la gestió dels residus. Recordem que les bonificacions es poden aplicar en tres casos diferents: per l'ús de la deixalleria, per la realització de compostatge casolà i per a persones jubilades i pensionistes.

Aprovada la llei de millora urbanitzacions amb dèficits

**E**l Ple del Parlament va aprovar la Llei de regulació i millora d'urbanitzacions amb dèficits urbanístics, que té com a objectiu ordenar la situació de les urbanitzacions aïllades amb més mancances i dotar-les d'infraestructures i serveis bàsics. Es tracta d'un total de 2.300 urbanitzacions, construïdes a Catalunya entre 1956 i 1981, on habiten al voltant de 625.000 persones, que es van fer durant el franquisme sense planificació urbanística, que han passat de segona a primera residència i que tenen mancances en els serveis bàsics.

La llei estableix recursos per ajudar els ajuntaments, ja sigui a través d'un fons econòmic o d'una línia de préstecs, i préstecs als parcel·listes. Segons un estudi de la Diputació de Barcelona, el 61% de les urbanitzacions tenen dèficits de pavimentació, el 55% d'abastament d'aigua, el 60% d'infraestructures de sanejament i el 62% d'enllumenat públic. Es prioritzaran els municipis amb més urbanitzacions i es tindrà en compte la superfície del terme municipal ocupada per aquestes àrees, l'antiguitat en l'ocupació de les urbanitzacions i els dèficits de serveis bàsics, entre d'altres.



Centre mèdic de revisions per carnets de conduir, permisos d'armes, nàutics...

Obert DILLUNS i DIMECRES de 16 a 21 h.

FEM TOTS ELS TRÀMITS DE RENOVACIÓ DEL CARNET DE CONDUIR

C/ Girona núm. 20, baixos  
**Sant Feliu de Guíxols**  
 Tel. 972 32 17 16

Concurs de cartells de Festa Major

**U**n any més, l'Ajuntament de Llagostera convoca el concurs per escollir el cartell de la Festa Major del municipi, que enguany se celebrarà els dies 29, 30, 31 de maig i 1 i 2 de juny.

El concurs té dues categories i dos premis: un de 200 euros per comprar als establiments associats a la Unió de Botiguers i un de 500 euros en metàl·lic. La data límit per a presentar els treballs és el 14 d'abril a les 13 h.

Podeu consultar les bases del concurs del web oficial de l'Ajuntament: <http://www.llagostera.cat> o també consultar-les al mateix consistori.

Finalitzen les obres del centre comercial

**L**es obres del Pla d'Accessibilitat de Llagostera que es feien als carrers més centrals i comercials de Llagostera, Àngel Guimerà, Almogàvers, Plaça Catalunya i Consellers, a mitjans de març van veure la finalització un cop enllestit l'asfaltat.

Han estat molts de mesos de molèsties, problemes i queixes reiterades per part de veïns directament afectats i especialment per la Unió de Botiguers.



NOVES TECNOLOGIES

Google en català

Un enginyer de Google, i antic col·laborador de Softcatalà, va fer saber la importància de tenir el navegador configurat en català, durant la celebració del 10è aniversari de Softcatalà, el passat mes d'octubre al Museu d'Història de Catalunya.

Va explicar que l'any passat Google va engegar una iniciativa per oferir els seus productes més populars en les 40 llengües més parlades a Internet; el català va entrar-hi, però molt just. Un dels criteris que fan servir per a Google per saber quin és l'idioma preferit dels usuaris és l'idioma configurat al navegador.

Per tant, la conclusió és simple: si volem comptar a Internet, el que podem fer és assegurar que l'idioma predeterminat del navegador és el català. Heu d'anar en compte, perquè es pot tenir els menús en català i no tenir el català com a llengua predeterminada del navegador!

Per assegurar-vos que teniu el català com a llengua predeterminada del navegador cal fer:

-Si feu servir l'Internet Explorer:

Eines > Opcions d'Internet > Idiomes > Afegir > Català

Un cop fet això, cal posar el català a dalt de tot amb el botó corresponent.

-Si feu servir el Firefox versió 3.0.X:

Edita > Preferències > Continguts > Llengües > Afegir > Català

-Si teniu la versió 2.X del Firefox:

Eines > Opcions > Avançat > Llengües > Afegir > Català [ca]

També cal fer-la pujar fins que sigui a dalt de tot.

-Si teniu el nou Chrome de Google:

"Personalitza i controla" > Opcions > Intermedi > Canvia la configuració de tipus de lletra i idioma > Idioma > Afegeix

Selecciona català i poseu-lo en la primera posició, si teniu més d'un idioma configurat.

LA METEOROLOGIA DE LLAGOSTERA | per Rafael Balaguer

Les neus del Kilimanjaro

Als més nostàlgics, el títol d'aquestes ratlles els haurà transportat directament als més gloriosos dies del cinema en Technicolor, dies en què passar del blanc i negre al color esdevenia potser una fina metàfora de les noves esperances que tota societat albira per definició. En el nostre cas (i fugint de les incerteses d'un temps convuls), les esperances renovades ens les aporta generosament (a manca d'altres actors), la primavera. La nova estació ens va sorprendre el dia 20 de març al migdia, quan el Sol, empès pels engranatges celestes, va gosar superar l'equador i alçar-se sobre l'horitzó de l'hemisferi nord amb una ferma promesa estival. Era l'equinocci de primavera i el dia i la nit sobre Llagostera van tenir exactament la mateixa durada, moment màgic sens dubte!



Posta de Sol sobre el Montseny, fotografiada des de Llagostera el 15/03/09 a les 18:25. © Rafael Balaguer

Promesa estival, ja que el mes de març ha estat força càlid durant el dia, assolint el mercuri uns 23.10° C, de moment, la màxima de 2009. Però les nits han estat fredes, amb 15 dies de temperatures mínimes de menys de 3° C i capbussades fins als -2.8° C. Això ha comportat una amplitud tèrmica molt acusada que ha generat múltiples refredats. Combinació terrible amb el pol·len abundant i la temuda astènia primaveral: els bioritmes i les estacions donen molt de joc! Som víctimes de l'astronomia! Les pluges han estat molt minses, entre 4 i 8 l/m2, mala notícia per a les goges. Però ja portem entre 87 i 127 l/m2 acumulats el 2009. Els vents han estat força actius i ens han ventilat el poble amb puntes de 47 km/h, provocant unes baixes humitats relatives, cosa que resul-

ta habitual en aquesta època. Però, tornant al principi, voldria acomiadar-me del Sr. Hivern, sí, amb majúscules. Per què aquest any, sí!, hem tingut un hivern de manual (o de pel·lícula donat el cas). Un hivern fred, plujós i, sobretot, nevós! Recordeu la gran llevantada del Nadal i les nevades que, tan bon punt va començar l'hivern el dia 21 de desembre, ja ens van decorar les muntanyes visibles des de Llagostera? Crec que no recordo haver vist mai el cim del Montseny nevad durant 4 mesos com aquest any! Quan tanquem edició des de Llagostera, encara es pot apreciar la neu al cim del nostre Kilimanjaro particular, i això que ens mostra la seva cara est, altament insolada. Al vessant nord-oest, més ombrívola, la neu és encara molt abundant. I no cal parlar del Pirineu, que encara presenta un

magnífic aspecte blanc nuclear. Aquest 2009, a la Moreneta no li caldrà fer hores extres per omplir pantans!, ja se'n sortirà el Sol tot "sollet" amb el desglaç! El costumari diu que el Sol de març es nota set anys a la cara. No sé si el nostre estel pot fer tanta competència als UVA domèstics. El que sí que és segur és que, en pocs dies, el nostre Kilimanjaro perdrà les seves neus enguany quasi perpètuas. Ho farà amb elegància, com el leopard que els massai diuen que va deixar el seu esquelet blanc per sempre, allà ajagut, al cim del Kilimanjaro africà. El nostre cim no és tan místic ni suggerent, però, de tant en tant, es posa d'acord amb el Sol i ens regala espectacles en autèntic Technicolor, Hollywood tremola!

SALUT



La higiene postural, un remei fàcil per evitar el dolor d'esquena (II)

**Mesures d'higiene postural drets:** Si hem d'estar moltes hores drets, sempre és millor caminar que no pas mantenir-nos estàtics. Si això no fos possible pel tipus de feina que realitzem, hauríem d'anar alternant el pes sobre una cama i l'altra i canviar de postura tantes vegades com es pugui.

Les sabates de taló no haurien de ser ni gaire altes ni planes. De fet, el taló ideal seria de 1.5 a 2 cm. Les sabates massa altes traslladen el punt de recolzament de l'equilibri anterior, i de manera inconscient mirem de compensar-ho amb la columna. A més, les pressions a les plantes del peu estan mal repartides. Per altra banda, amb una sabata plana, accentuarem la hiperextensió de la cama, i a la llarga ens donarà problemes de genoll.

Hem de carregar els pesos fent una extensió de les cames i amb la càrrega a prop del cos. Hauríem de valorar si som capaços o no d'aixecar-lo i, si no, en comptes d'estirar-lo, l'hauríem d'empenyer. Avançarem una cama i transferirem el pes de la cama de darrera cap a la de davant, fent així una translació correcta de pesos. Els objectes s'haurien d'aixecar només fins a l'alçada del pit, perquè, si no, s'augmenta la lordosi lumbar i, si el separem massa del cos, augmentem el braç de palanca i produïm un augment del pes real respecte l'esquena. Flexionar lleugerament els genolls us ajudarà a aguantar durant més estona el pes. El que no s'hauria de fer mai és aixecar la càrrega més amunt del cap. En aquests casos l'escala és la única solució.

**Mesures d'higiene postural asseguts:** El més important quan estem asseguts és mantenir la posició de la columna. Per exemple, davant de l'ordinador, la posició adequada és mantenir el cap i el coll en posició recta, amb les espatlles relaxades. Hauríem d'estar asseguts en un seient que ens mantingui cuixes i esquena a 90° o una mica més. Els peus haurien d'estar enganxats al terra o sobre un reposapeus. El cantó superior del monitor hauria d'estar a l'alçada dels ulls o una mica per sota i el ratolí pròxim al teclat per tal d'evitar-nos modificar la bona postura.

**Mesures d'higiene postural estirats:** Quan descansem estirats la millor posició per la nostra columna vertebral és la de panxa enlaire. En aquest cas, la millor opció consisteix a col·locar un coixí sota els genolls. Si dormim en posició fetal, amb les dues cames plegades, és recomanable posar-nos un coixí entremig dels genolls, mantenint d'aquesta manera l'equilibri pèlvic. No és recomanable dormir de boca terrosa, ja que es modifica la curvatura lumbar. Si no tenim més remei, es pot utilitzar un coixí ventral. L'altre inconvenient és que s'ha de mantenir el coll girat per poder respirar, cosa que ens provocarà sobrecàrregues cervicals.

Magda Saurí

MEDI AMBIENT | LA DEIXALLERIA T'ACONSELLA

Els electrodomèstics



La vida a les nostres llars és més còmode gràcies als electrodomèstics. La rentadora, el frigorífic, la cuina... ens fan la feina més agradable i ens estalviem temps. La tele, l'ordinador i l'accés a tots els serveis telemàtics ens obren una finestra al món i ens conviden a dedicar-hi el nostre temps. Els electrodomèstics consumeixen electricitat i alguns, també aigua. Dos elements que no hem de malversar, i n'hem de fer un ús racional. Però hi ha aparells que, per fer la mateixa feina, consumeixen més que d'altres. Els electrodomèstics porten una etiqueta que informa de la seva eficiència: una escala amb una de les

primeres lletres de l'abecedari; una A correspon a l'eficiència més alta, una E, F, G... la porten els menys eficients. També cal dir que la majoria d'aparells estan pensats perquè no es puguin reparar fàcilment i es construeixen amb l'obsolescència programada, és a dir, sabent que s'espantllaran aviat i n'hauríem de comprar un de nou. Aquests són aspectes perversos del sistema, perquè no estan al servei de les persones i el medi ambient, sinó del consumisme desbocat. Abans de comprar un electrodomèstic, aconsellem reflexionar sobre aquests punts, sobre el seu cicle de vida:

- Necessitat que tenim de comprar-lo.
- Optar pels més eficients. El seu preu, més alt, es veurà compensat per la seva vida més llarga i l'estalvi d'electricitat que tindrem.
- Gestió final: portar-lo a la deixalleria, perquè es puguin reciclar els seus materials.

**Horari Deixalleria :**  
 Dilluns tancat  
 De dimarts a divendres de 10 a 13h. i de 16 a 19 h.  
 Dissabte de 10 a 13 h. i de 15 a 19 h.  
 Diumenge de 9 a 13 h.  
**Situació:** C/ Migjorn, 7 (Pol. ind.)  
 Tel. 972 83 17 07    [selecorganica@llagostera.cat](mailto:selecorganica@llagostera.cat)

CLUB BTT LLAGOSTERA

Programació de sortides

La única finalitat d'aquest calendari és proposar una programació de sortides on l'únic requisit demanat és la pròpia responsabilitat dels participants: forma física adequada, bicicleta en condicions, ús del casc i civisme.

No es demana cap quota d'inscripció per participar en les sortides. L'organització declina qualsevol responsabilitat pel danys soferts o ocasionats pels assistents.

Totes les sortides es faran des del Pavelló d'Esports de Llagostera.

Diumenge 19 d'abril, 09:00 h. El Rocatal - Puig d'Arques - Romanyà. Nivell alt, 35 km.

Diumenge 10 de maig, 10:00 h. Sortida per a la mainada, pares i mares, sense desnivells importants. Els nens i nenes han de venir acompanyats d'un adult. Recorregut per determinar. Nivell baix, de 12 a 15 km.

Diumenge 17 de maig, 09:00 h. Puja i baixa pels voltants del Ridaura. Nivell mig-alt. El recorregut es determinarà en funció dels assistents.



U.E. LLAGOSTERA

Entrevista a Pau Menéndez Entrenador Cadet de la U.E. Llagostera

Pau Menéndez González (Girona, 1981), va arribar a la U.E. Llagostera la temporada 2007-08 provinent de la U.E. Tossa i amb una llarga trajectòria futbolística ja que ha jugat en nombrosos equips de les contrades gironines: C.P. Bell-lloc, U.E. La Salle Girona, Girona FC., U.E. L'Estartit, U.E. Sàbat, C.E. Sant Hilari, U.E. Tossa... Ha aconseguit, però, a la U.E. Llagostera jugar a Primera Divisió Catalana, la categoria més alta en què mai havia jugat.

Actualment resideix a Llagostera i, a més de jugar amb el Primer Equip de la Unió, entrena l'equip Cadet que és notícia en aquests dies no només per la brillant temporada que està duent a terme (3r. classificat al grup 6è de 2a Divisió comarcal), sinó també perquè participarà en el prestigiós torneig internacional de futbol base que es disputarà per Setmana Santa (MIC).

Quina valoració en fas del fet que Llagostera hagi optat per ser una de les seus d'aquest prestigiós torneig de futbol base?

Crec que és una cosa bona, però la valoració s'haurà de fer un cop finalitzi el torneig, encara que gràcies al bon treball que s'està fent des del club i des de l'Ajuntament l'èxit està garantit.

Creus que el fet que Llagostera sigui una de les seus del torneig pot aportar beneficis al poble i prestigi al club?

Crec que es donarà a conèixer el poble a molta gent i, a nivell econòmic, pot aportar diners al poble (restauració) i al club (ingressos del bar del camp). I prestigi també, tot i que la tasca que s'està fent en el club ja és molt bona.

Quins coneixements tens del torneig?

Vaig participar-hi un any com a ajudant d'entrenador i ja fa més de quatre anys que vaig a veure les semifinals i les finals. És



un dels campionats de futbol base de referència internacional amb la presència del Barça, l'Espanyol, l'Atlètic Madrid, l'Ajax, l'Inter..., en les categories d'aleví, infantil, cadet i juvenil.

Com a entrenador de l'equip Cadet de la U.E. Llagostera, quina valoració fas que aquest equip hagi estat elegit per participar en el torneig?

Aquesta temporada, després del Primer Equip, el Cadet és l'equip que més bons resultats està obtenint i suposo que per aquest motiu des de la direcció esportiva s'ha valorat que fos aquest l'equip representatiu de l'entitat.

Què suposa per a tu disputar aquest torneig?

És una bona oportunitat per aprendre dels altres equips i agafar experiència a l'hora de competir amb equips del màxim nivell.

Què creus que suposarà per als teus jugadors poder jugar aquest torneig?

Una molt bona oportunitat per aprendre i compartir sensacions diferents al poder competir al més alt nivell i, qui sap, si un aparador per algun dels nostres jugadors. Resumint, un premi per a tots ells al compartir experiències amb jugadors que possiblement arribaran a l'elit.

Quines fites creus que podrà aconseguir l'equip en el torneig?

Només pel fet de participar-hi ja és un premi. Tot el que vingui serà positiu, però l'aspiració serà passar la primera fase i sempre tenir molt clar que l'objectiu de l'equip és la lliga, on tenim força possibilitats d'aconseguir el sotscampionat.

Lluís Carrillo

Coordenador de la U.E. Llagostera

NOTÍCIES DE LLAGOSTERA

L'Incasol promou un polígon a Can Boada

El sector de Can Boada que es vol desenvolupar té una superfície de 90 hectàrees, tot i que l'Incasol proposa actuacions en 57 hectàrees.

L'Incasol ha tramès un document a l'Ajuntament per demanar al consistori que es compromet a requalificar els terrenys. L'Alcalde argumenta que s'ha d'analitzar el tema per veure si la creació d'un nou polígon servi-

rà per crear llocs de treball. Per al regidor d'Urbanisme, Eduard Galobardes, aquest document permetrà saber les intencions de l'Incasol.

En cas que el projecte es tirés endavant, la primera de les condicions del govern és que l'Ajuntament tingui condició d'administració actuant, amb la qual cosa obtindria el 10% de l'aprofitament mitjà, i la segona és

que es descarti la creació d'una nova zona residencial, a més d'activitats logístiques o contaminants, o plantes fotovoltaïques. Una altra de les condicions és que la zona es desenvolupi de manera immediata per a la creació de llocs de treball.

Els grups de l'oposició discrepen del projecte. El portaveu d'ICV-EUiA s'hi oposa perquè diu que el model de poble ja està definit

en el planejament i manté que primer s'han de desenvolupar les zones industrials iniciades.

ERC diu que està en contra del polígon i demana un referèndum.

El PSC és contrari a tants polígons incabats, però es manté a l'espera de tenir més informació.

F I N Q U E S  
G A L O B A R D E S

DES DE 1970

ASSESSORIA JURÍDICA... ADMINISTRACIÓ DE FINQUES  
c. Fivaller, 24 - 17240 Llagostera - T.: 972 830 900 - Fax: 972 830 926 - galobardesjorba@terra.es



COL·LEGI D'ADMINISTRADORS DE FINQUES DE GIRONA

COLUMNA LINGÜÍSTICA

Com i com a

**E**ncara que les formes *com i com a* són totes dues correctes, cal tenir present que tenen usos diferents. Com és un adverb de comparació que equival a les expressions *igual que, de la mateixa manera que*. Per exemple: *La Maria menja com la seva germana*, és el mateix que dir *La Maria menja igual que la seva germana*.

En canvi, *com a* és una locució que equival a les expressions en *qualitat de, d'acord amb la condició de, amb caràcter de*. Per exemple: *Com a persona és molt bona, però com a professora és mediocre; Ara parlarà com a gerent de l'empresa*.

Per tant, no és el mateix dir que *s'estimen com germans* que *s'estimen com a germans*. En el primer cas vol dir que s'estimen com si fossin germans, és a dir, que no ho són. En canvi, en el segon, significa que s'estimen d'acord amb la condició de germans, és a dir, que ho són de debò.

Cal tenir present que *com a* no perd la *a* quan el mot següent comença amb *a*. Si ens guiéssim només per la pronunciació, podríem arribar a pensar, equivocadament, que hem d'escriure *com* en lloc de *com a*. Per exemple: *Hi va assistir com a alumne del centre, Com a assembleista demano la paraula*.

Laura Jaime i Femenia

NOTÍCIES DEL CASINO

**D**iumenge 29 de març es va fer, a l'Hotel la Terrassa de Platja d'Aro, el XIIè dinar dels alumnes dels Balls de Saló i Country del Casino, els professors dels quals són la Montse i el Joan de Banyoles. Hi van assistir més de 170 persones i, en finalitzar el dinar, es va fer el repartiment de premis i ball per als assistents.



En Cristòfor Colom i el respecte als Indis (II)

**S**i agafem el primer document que s'escriu sobre aquella gesta, que no és altra que la *Lletra* que ell mateix envià, al 1493, a En Gabriel Sanxis i a En Lluís de Santàngel –ambdós funcionaris de la Corona d'Aragó–, i ens hi fixem bé, ens adonem tot seguit que el tracte que dispensà als indis és digne d'elogi. Hi diu: "A tot on jo hagi estat i pogut tenir parla, els he dat tot el que tenia, així draps com moltes altres coses, sense per això rebre cap cosa [a canvi], mes són així temerosos sense remei. Veritat és que, després que se n'asseguren i perden aquesta por, són tant sense engany i tan liberals del que tenen, que no ho creuria sinó qui ho veïés. Ells, de cosa que tinguin, demanant-los-la, mai diuen de no; conviden la persona amb això i mostren tant d'amor que darien els cors i volen que sigui cosa de valor, que [encara que] sigui de poc preu, llavors per qualsevol coseta de qualsevol manera que sigui que se'ls doni, per això siguin contents. Jo vaig defensar que no se'ls dessin coses tan civils com trossos d'escudelles trencades i trossos de vidre trencat i caps d'agulletes; encara que quan ells podien portar-ho els semblava tenir la millor joia del món". I afegeix que "fins els trossos dels arcs trencats de les pipes [o sigui, dels bidons] prenen i donaven el que tenien com bèsties. Així que em va semblar malament i ho vaig defensar. I dava jo gracioses mil coses bones que jo portava perquè prenguin amor". Per acabar reblant, des d'una perspectiva que sobta de tan moderna, per tal com no inclou cap menyspreu per unes creences religioses diferents, que "no coneixien cap secta ni idolatria, llevat que tots creuen que les forces i el bé és al cel". Aquesta visió d'objectivitat antropològica i de respecte a les creences religioses dels indis, ve ampliada a l'obra d'En Ferran Colom, *Vida de l'Almirall*, on recull un fragment dels escrits del seu pare, que fan: "No he pogut trobar en ells idolatria o altra secta, encara que tots els seus reis, que són molts, tant

a l'Espanyola com a les altres illes, i a terra ferma, tenen una casa per a cadascun, separada del poble, en la qual no hi ha més que algunes imatges de fusta, fetes de relleu, que anomenen cemís. En aquella casa no es treballa per a cap més efecte que per al servei dels cemís, amb certa cerimònia i oració que hi fan, com nosaltres a les esglésies. En aquesta casa tenen una taula ben llavorada, de forma rodona, com un tallador, on hi ha algunes pólvores que posen al cap de dits cemís, amb certa cerimònia; després, amb una canya de dos branquillons que es posen al nas, aspiren totes aquestes pólvores. Les paraules que diuen no les sap ningú dels nostres. Amb aquestes pólvores es posen fora de si, delirant com borratxos. Posen un nom a dita estàtua; jo crec que seria el del pare, de l'avi o d'ambdós, perquè en tenen més d'una, i uns altres més de deu, en memòria, com he dit, d'algun dels seus avantpassats. He notat que en lloen a una més que una altra, i he vist tenir més devoció i fer més reverència a unes que a unes altres, com nosaltres a les processons, quan és menester". En cap moment no els defineix com a salvatges, ni bàrbars, ni bèsties. Ans els lloa i els descriu amb la curiositat pròpia de l'home modern. No els anatematitza, ni els iguala als heretges ni als idòlatres, com uns anys després es farà per tal d'esclavitzar-los. Ben altrament: demanarà al Pare Ramon Ponç que escrigui sobre llur religió, llengua, costums i creences amb el propòsit de conèixer-los millor. És així com, durant la segona estada colombina al Nou Món, va néixer la Relació sobre les *Antiguitats dels Indis*. No sense raó En Robert Streit ha considerat En Ponç "el primer etnògraf d'Amèrica", i En José Juan Arrom creu que el seu llibre "constitueix la pedra angular dels estudis etnològics" americans. Cosa molt diferent als llibres, que ja llavors, tant a la Península com arreu d'Europa, la Inquisició preparava contra tots els dissidents i dels quals avui tots en som hereus.

LLAGOSTERA RÀDIO

Guanyador del sorteig de Llagostera Ràdio

**E**l concurs Endequina Sintonia de Llagostera Ràdio va sortejar el viatge d'un cap de setmana a Eivissa per a dues persones, gentilesa de l'agència de viatges Llagos Tours. El guanyador va ser l'Edgar Vert, a qui la sort també el va obsequiar amb un pèril de Comercial Miquel Valentí i

un sopar per a dues persones al restaurant l'Alzina de l'Hotel Mas Ros.

Des de Llagostera Ràdio s'agraeix la participació de tots els concursants i patrocinadors del concurs. El programa Endequina Sintonia tornarà el proper mes de novembre.

VIA PASSAR A LLAGOSTERA | per Antoni Mascort - Josep Cantó

**A**l segle XVII el clero del castell de Llagostera va decidir actualitzar els preus dels serveis que feia als feligresos, ja que durant anys n'havia aplicat els mateixos. També volia cobrar en moneda de plata i no en ardit (moneda catalana de billó, amb un valor de 2 diners, emesa des de Ferran II fins a mitjan segle XVIII), tal com se'ls pagava alguna vegada. Els vilatans van protestar i el Síndic de la Universitat de Llagostera, en nom d'ells, s'hi va oposar. La disputa va acabar en plet, però ambdues parts, fent cas dels consells d'algunes persones, van mirar d'arribar a un acord amistós. El 3 de juny del 1666 van pactar els preus que regirien a partir d'aquell dia. En transcrivim una part: Per als enterraments, es podrà escollir entre 4 oficis (d'1, de 2, de 3 i de 4 rals, tot en plata). Per acompanyar l'enterrament, cada sacerdot cobrarà 2 sous, si el difunt és de la vila i el doble si és de pagès, i sempre en moneda d'ardit. Per extremunciar –en el cas que el malalt mori–, tots els capellans que es trobin a la casa cobraran 2 sous de plata, si és de dia, i el doble, si és de nit. Això a les cases del poble. A pagès valdrà el doble. Per a les misses i la benedicció dels esposats, el preu serà de 2 rals de plata per missa. Les misses de parteres també seran al mateix preu. Per benedicció de les arres es pagarà 1 sou i 4 diners de plata, i per la benedicció de les parteres, 1 sou també de plata.

El 18 d'octubre de 1652 Salvi Boffill, pagès, va ser elegit batlle de Llagostera, càrrec que exerciria durant tres anys, com era costum en aquella època. Malauradament no va poder completar el seu mandat, ja que el mes de novembre de l'any següent es va barallar amb Guerau Ris-sech, treballador, i Boffill va rebre un tret que el va malferir i pocs dies després va morir, concretament, el dia 3 de desembre de 1653.



**Servipost Llagostera S.C.**  
Gestió i distribució de correu empresarial i publicitari  
Puig de les cadiretes 4 · 17240 LLAGOSTERA (Girona) · Tel. 649 099 557 - 657 130 244  
servipostllagostera@hotmail.com

**nogue Assessors**  
Laboral - Fiscal - Assegurances  
Carrer dels Almogàvers, núm. 21  
17240 LLAGOSTERA  
Tel. 972830135 Fax: 972830101  
correu: nogueassessors@gmail.com

**elpoll.com**  
maga/lor independent: @proclavillat: local  
(una mica d'aquí i una mica d'allà)

LA CUINA DE LLAGOSTERA | Margarida Esteve

# Brunyols de l'Empori

**Ingredients**

- 1Kg. farina
- 200 gr. sucre
- 150 gr. mantega
- 15 gr. matafaluga
- 4 ous
- 230 cl. llet tèbia
- 18 gr. sal
- una pell de llimona ratllada
- 130 cl. resolis (Can Ramiro)
- 60 gr. llevat de París



**INGREDIENTS:**

**A**mb la farina, el sucre, la mantega, el llevat premsat i la sal farem una massa homogènia. Prepararem una infusió de matafaluga en un quart de litre de llet. Opcionalment, podem afegir-hi mitja branca de canyella. Colarem la infusió i la incorporarem mentre encara és tèbia, per tal que es barregi millor. Tot seguit, hi afegirem la pell de llimona i el resolis. Sense deixar d'amassar, incorporarem els ous, d'un en un, fins a tenir una massa ben homogènia i la deixarem reposar en un lloc sense corrent d'aire. En dues hores haurà doblat el seu volum. Amb les mans humides o enfarinades, perquè la massa no s'enganxi tant, farem les boles de la mida d'un brunyol. En una paella, escalfarem l'oli. Quan sigui roent, no abans, hi fregirem els brunyols. No els donarem la volta fins que es daurin i no els hem de treure fins que el daurat no sigui més aviat fosc. Immediatament, els arrebossarem amb sucre, perquè si es refreden, el sucre no s'hi agafa.

**CULTURA**

## Exposició de flors

**L**a Comissió de Flors del Casino farà l'exposició permanent com cada any al Casino. Aquest any hem incorporat una novetat: hi haurà un recorregut per diferents indrets del poble. La podreu visitar durant la FESTA MAJOR, els dies 30 i 31 de maig i els dies 1 i 2 de juny. Si voleu participar en les diferents categories, cal que porteu les flors i les plantes dividendes 29 de maig a la tarda, o el dissabte 30 de maig de 9 a 12 del matí.



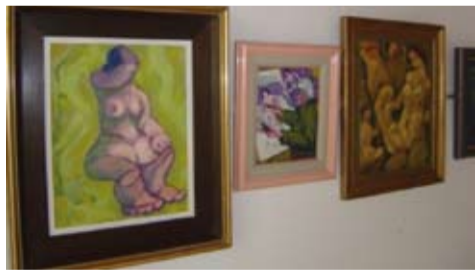
Hi haurà diferents premis, així com un obsequi per participant. Us animem a tots a participar-hi. Trobareu les bases en els diferents establiments del poble.

Per a més informació, podeu trucar als telèfons 972 830 745 o 663 051549.

## L'Expressió dels sentits, a la Sala Activa

**Treu-hi el nas!**  
Sala Activa

**F**ins abans de la Festa Major, podeu visitar l'exposició de pintures, de Manuel Ganau, *L'Expressió dels sentits*, a la Sala Activa, Plaça Catalunya, 4.



**CARTES A LA DIRECTORA**

Si voleu fer arribar Cartes al Director, podeu fer-ho a l'adreça de correu electrònic: [larusca@casino.cat](mailto:larusca@casino.cat), sense oblidar-vos d'incloure les vostres dades, nom, cognom i DNI, si voleu que la informació es publiqui. Si voleu enviar comentaris sobre les notícies, o voleu fer consultes sobre l'edició, els punts de distribució, ho podeu a l'adreça de correu electrònic: [larusca@casino.cat](mailto:larusca@casino.cat)  
També si voleu contractar publicitat o organitzar una promoció de màrqueting, oferir o sol·licitar un servei, poseu-vos en contacte amb nosaltres mitjançant: [larusca@casino.cat](mailto:larusca@casino.cat)

A la Rusca del mes de gener, em van publicar l'escrit *Velocitat excessiva*, cosa que li agraeixo. D'entrada la felicitava per dirigir aquesta publicació dient que "ja que ens permet als lectors expressar la nostra opinió lliurement". A hores d'ara opino igual, però en aquesta ocasió voldria fer-li arribar una, podríem dir, petita queixa. Ja reconec que és una tasca complexa i difícil de compaginar una publicació mensual. No seria possible, però, aconseguir que la publicació sortís el mateix dia cada mes? Actualment no saps mai quan es podrà disposar del nou exemplar. Confio que es pugui aconseguir regularitzar aquesta petita anomalia.

**Un lector**

**CULTURA**

## Lliurament Premis Sant Jordi 2009

**D**ijous, 23 d'abril, a les 18:00 h. actuació del grup Orquestrina dels naps amb l'espectacle "Chuches a la barbacoa". Seguidament, lliurament de premis de les categories infantils del XIV Concurs Literari Sant Jordi 2009 i del 8è concurs de punts de llibre, a la plaça Catalunya.  
**A les 21:30:** Lliurament de premis de les categories juvenils i adults. Animació a càrrec d'Olga Cercós, amb el seu espectacle "Dictadors de butxaca", a la Biblioteca Julià Cutiller, Pl. Llibertat, 1.



**CULTURA**

## Llagostera Ràdio 25 ANYS

**L**lagostera Ràdio 105.7 FM, compleix aquest 8 d'abril 25 anys, una història que va començar l'any 1984 i s'ha mantingut més viva que mai durant tots aquests anys, amb un fet molt destacable, gent fent ràdio perquè els hi agrada.

Llagostera Ràdio, que es sintonitza al 105.7 FM (Gironès), està d'aniversari, i és que aquest any 2009 compleix 25 anys d'emissions interommpudes, amb un únic objectiu, informar i entretenir a tots els nostres oients, siguin de l'edat que siguin. Concretament el dia oficial de l'efemèride és aquest 8 d'abril, data en que va ser inaugurada l'emissora i va dur a terme la seva primera emissió. Des d'aquella data han passat molts col·laboradors per l'emissora de Llagostera, i sense ells no hauria estat possible a dia d'avui començar aquesta celebració tant esperada per tot el personal de la Ràdio.

Actualment, Llagostera Ràdio disposa d'uns equipaments molt moderns, amb aparells que ens permeten fer ràdio d'una forma molt còmoda utilitzant les més noves aplicacions informàtiques tant en l'emissió com en l'edició.

Els nostres estudis situats al punt més alt de Llagostera, emeten una programació adaptada a tot tipus d'oients, seleccions musicals diàries (la música més actual i els èxits de sempre dels 70 - 80 - 90). També programes de contingut, cultural i polític, informatius diaris locals i comarcals, un programa esportiu, concursos, programes exclusivament musicals... En definitiva, un total de 12 programes a mida de tots els públics i que donen una gran solidesa a Llagostera Ràdio.

Pel que fa als locutors i col·laboradors, actualment n'hi ha més d'una trentena, i que fan possible que aquesta emissora local pugui tirar endavant amb la mateixa força dels inicis l'any 84.

D'altra banda, Llagostera Ràdio també disposa d'una pàgina web pròpia ([www.llagostera-radio.cat](http://www.llagostera-radio.cat)) on s'ofereix un servei de ràdio a la carta (podcast) per a descarregar tots els programes que s'emeten diàriament a l'emissora, un arxiu històric d'aquets, emissió en directe les 24 hores a través d'internet, la nostra programació, fotografies, la història de Llagostera Ràdio... Tot allò que s'ha de saber sobre aquesta emissora.

En resum, Llagostera Ràdio, ofereix tot allò que un oient demana per estar entretingut i informat alhora, mentre gaudeix de la millor música existent les 24 hores del dia.

**Llagostera Ràdio 105.7**  
1984 - 2009 25 anys, amb tu !

**DROGUERIA FRIGOLA**  
972 83 06 42  
C. Angel Guimerà, 27  
17240 Llagostera (Girona)

**peixos Albert**  
C/ Mas sec, 60  
17240 Llagostera  
Tel. 972 831 540  
TM. 678 544 090

**DISFRED** Fresco  
**PEIXATERIA**  
Passeig Pompeu Fabra, 1 - LLAGOSTERA Tel. 972 831 871

TELÈFONS D'INTERÈS

- Ajuntament de Llagostera 972 83 03 75
- Arxiu Municipal 972 80 54 36
- Biblioteca Julià Cutiller 972 830 008
- Bombers 080
- CAP Cassà de la Selva 972 463 882 / 83
- CAP Llagostera 972 831 203
- Casal Parroquial Llagosterenc 972 830 533
- Casino Llagosterenc Bar 972 830 019
- Casino Llagosterenc Formació i Gestió Cultural 650 609 841
- Casino Llagosterenc Secretaria 972 805 165
- CEIP Lacustària 972 830 339
- Centre Atenció Primària 972 831 203
- Col·legi N. Sra.del Carme 972 830 252
- Correus 972 830 111
- Creu Roja Llagostera 972 830 254
- Deixalleria 972 831 707
- Emergències 112
- Emergències Sanitàries 061
- Germandat Donadors de Sang 972 830 044
- Grups de Recerca i Actuació Sobre Minories Culturals 972 219 600
- I.E.S 972 831 593
- Info Generalitat de Catalunya 012
- Jutjat de Pau 972 805 756
- Llagostera Ràdio 105.7 FM 972 830 212
- Llar d'Infants el Niu 972 831 051
- Llar del Pensionista 972 805 213
- Mossos d'Esquadra 088
- Oficina de Turisme 972 832 322
- Pavelló Municipal d'Esports 972 805 384
- Penya Barcelonista Llagostera 972 805 397
- Polícia Local Llagostera 972 805 580
- RACC 902 307 307
- Repsol YPF 972 831 516
- Residència Josep Baulida 972 805 134
- Servei Català de Trànsit 972 413 200
- Serveis Socials 972 805 558
- Taxi 619 883 035
- Teisa 972 204 868
- Sarfa 972 301 293
- Renfe 902 240 202
- Telefònica Avaries 1002
- Telefònica Informació 098

FARMÀCIES DE GUÀRDIA MARÇ

- SAURÍ Masgrau 972 832 918 del 1 al 5 i del 20 al 26
- BERTA SIMON 972 832 185 del 6 al 12 i del 27 al 30
- SAURÍ C.B. 972 805 599 del 13 al 19

CLASSIFICATS

- Seat Toledo 1.6, gasolina, 105 cv, 2004, 64.000 km, climatitzador, 5 portes. En bon estat, sempre en garatge. Tel. 659 925 837
- Venc Yamaha SR 250 Custon, amb pocs quilòmetres. Ocasíó! Preu a convenir. Tel. 600 342 522
- Venta de parcel·la a la Urbanització Font Bona, directe propietari. 600 m2 50.000 € negociables. Tel. 626816715

ON TROBEM LA RUSCA?

L'empresa **Servipost** reparteix la Rusca als domicilis, però sempre en podreu trobar exemplars al Casino Llagosterenc, fins que s'acabin les existències.

AGENDA DE L'AJUNTAMENT

- 2/4** Xerrada sobre el Compostatge casolà. A les 20h. *Local Social de La Caixa*
- 4/4** II Mercat Romà. A partir de les 10h. del matí i durant tot el dia a la *Pl. Narcís Casas (zona esportiva)*
- 5/4** Teatre infantil: Tirant lo Blanc. Cia l'Estenedor. A les 18h. Teatre Casino Llagosterenc
- 7/4** Lliurament del penó dels Manaies. A les 20h. Sortida de l'Estació.
- 9/4** Escenes teatralitzades de la Passió. A les 21h. A diferents espais del poble
- 10/4** Processó de Setmana Santa. A les 21 h. **10/4** Festa Penitència. A partir de les 24h. Edifici Polivalent. *Organitza: Colla Gegantera*
- 13/4** XXIX Trobada Sardanista. Cobles La Flama de Farners i La Bisbal Jove. A les 17h. Plaça Catalunya
- 17/4** Presentació del llibre Notícies i relats d'una dècada convulsa (1931-1939). República i Guerra Civil a Llagostera, de Josep Maymí. A les 20 h. Sala de Plens de l'Ajuntament
- 18/4** Acte en commemoració de la proclamació de la II República. 12h. *Plaça de l'Exili*
- 23/4** Diversos actes de la Diada de Sant Jordi. Durant tot el dia a la Plaça Catalunya. Concert de Sant Jordi de l'Escola de Música. A les 20h. *Teatre Casino Llagosterenc*
- 25/4** Temps vertical. A les 22h. al Teatre del Casal Parroquial Llagosterenc
- 26/4** Temps vertical. A les 18 h. al Teatre del Casal Parroquial Llagosterenc. *Organitza: XIII Caminada per camins i corriols*

ACTIVITATS DEL CASINO

- BALLS DE SALÓ**. Tots els dimarts, de 18 a les 21 h. Música en viu. 7/4 David Casas - 21/4 Xus Marcos - 28/4 Toni Puigvert. **CONSUMICIÓ OBLIGATÒRIA SERVEI D'ENTREPANS CALENTS I TAPES**
- TROBADA MENSUAL D'INTERCANVI DE XAPES DE CAVA**. Cada últim dimecres de mes, de 17 a 19 h, ens trobem els col·leccionistes de xapes de cava.
- DÒMINO FEMENÍ**. Tots els divendres, a partir de les 16h, ens trobem per jugar al dòmino. El Casino Llagosterenc disposa d'un servei de català de correccions i traduccions. *Per a més informació: T. 972 832 399 de 17h a 20h mòbil 650 609 841*
- INFORMACIÓ: SECRETARIA del CASINO LLAGOSTERENC, de dilluns a divendres de 9 a 13 i de 16 a 20 h. Telèfons 972-80 51 65 i 649 94 60 51

HISTÒRIES DE BLEPS

per Joan Frigola Darder

Els bleps, uns individus escollits pels Déus i assenyalats per la fortuna. Guardeu les respostes, perquè d'aquí a uns mesos imprimirem un prototip, on podreu veure el resultat de la sèrie.

Ara ho explicarem tot sobre l'univers en general, i sobre els bleps en particular, aquests individus escollits pels Déus i assenyalats per la fortuna.

**I. L'inici**  
L'inici, si toquem de peus a terra, són els peus. Fa molt temps, quan les tres dimensions espacials i la dimensió temporal jugaven amb evidents intencions eròtiques en un punt determinat que no tenia dimensions ni temps; hi havia una quinta dimensió, ubicada en la incertesa del no espai, on hi havia el principi, l'altra dimensió, la mare dels ous: Els peus ... Què? Els peus! QUÈ? ELS PEUS!!! Dos? Sí, dos peus.

L'univers encara no existia, per tant no hi havia edredons, ni llars de foc, ni tan sols hi havia el rei sol; cosa que produïa un fred de peus que no us podeu imaginar. El malestar evident dels peus va ser el detonant de l'explosió que va desencadenar tot plegat. La gran explosió, anomenada big-bang, va donar pas a l'existència de l'univers.

*L'univers es va formar a partir del big-bang, o sempre ha existit?*

ENTRETENIMENTS | AUTODEFINIT SOSTENIBLE

SUDOKU

	Sudera_m	Residu contindr_ggc	Tonara utilitzar	Cocell arq_s al inv_s	Enegi del Sol	Sofe	Sent afectat per la contaminac_ acifica	Amics de Respece i la Sostenibilitat	Lien_ou residu al seu contenidr consertent
Color contindr vide					Consonant reptida				
Residu que no reacciona amb el med						Formage franc_s dsordenat			
Vill Ties vocals						L'ha substituït el CD i les noves tecnologies			
Tipus de cal_gt dsordenat					Figura de jaid_ Eadriu			_rom_ Cobal	
Utilitzi				&	Element quimic_yc per al medi	Estalviadors d'Aigua Conert			
Enegi del vert						Text de seta ood_ Aipe			
ND Les tres pres				La primera de Llagostera Bosctil local	Animal Por senyeca			Oxgen Calc	
Far compostatge al inv_s									Fa efectiva una multa
		Oqactu Contaminaci_ Etnias se N				Conex			
Veritable					Qui estudia els ecosistemes i l'ecologia	Otri Fluor	Roman en castel_l_i sense consertats	Ambientalment responsable Enlan mut	Eneges Intel ligants Medambiental
Instal Jaci municipal de residus	Transport Responsable Vital El								
Sigues de la recollida de residus Putaa Putaa					Fraco_ Oq_nica de Residus Municipals				

2		7		5
8 9		3 2		
7 3 8		1 6		
4 3 8	5			
	1			4
6	1			3 8
3 5				9
6 1 4	9 8			7
9 2	1			5 6

SOLUCIONS

1 2 6	4 9 7	3 8 5
8 9 5	6 3 2	7 1 4
7 4 3	8 5 1	6 2 9
4 3 8	5 2 9	1 6 7
5 7 1	3 6 8	9 4 2
2 6 9	1 7 4	5 3 8
3 5 7	2 4 6	8 9 1
6 1 4	9 8 5	2 7 3
9 8 2	7 1 3	4 5 6

