

# La ludoteca

Aquest trimestre no volem presentar un joc, sinó que volem presentar un lloc on es poden trobar molts jocs: una LUDOTECA.

-NÚRIA, on vas?  
 -A la LUDOTECA.  
 -I què és això?  
 -És un espai de joc, adaptat a nosaltres, per als nens i nenes de 3 a 12 anys. Combinen joc tradicional amb joc electrònic, joc de construccions amb joc de taula, disfresses amb titelles i tot allò que la teva imaginació et permeti. I el més important de tot és que fem nous amics.

I on és la LUDOTECA?  
 Som al carrer major núm. 10, a l'antic edifici del consultori



mèdic.  
 Saps que et dic?, que avui mateix ho passaré a conèixer.  
 Ah! Me n'oblidava. La teva germana gran pot gaudir d'un horari especial i un abonament

adaptat a la seva mida.  
**VINE A VISITAR-LA. NO TE'N PENEDIRÀS.**

Montse Prats i Encarna Mecías



# Productes alimentaris

-Els additius alimentaris, que s'afegeixen voluntàriament en casos concrets per a la conservació o la preparació de l'aliment, són substàncies químiques naturals, sintètiques o artificials, l'ús de les quals serà regulat i controlat.

-Els aliments no envasats que podeu trobar als establiments comercials han d'estar fora de l'abast del públic o protegits per vitrines, sobretot aquells que no es pugin rentar o coure abans de consumir-los.

-Els embolcalls, les caixes i les bosses que contenen els aliments han de ser materials nous i nets i degudament autoritzats. Mai no s'hi podrà fer servir paper de diari o de revistes.

-La venda domiciliària dels productes alimentaris està prohibida.

A continuació us donem una sèrie de consells que cal tenir en compte a l'hora de comprar:

- La carn ha d'estar protegida i dins d'instal·lacions frigorífiques. Les peces de carn penjades o fora del taulell refrigerat tenen la possibilitat de contaminar-se.

L'establiment ha de ser net, tant les parets com els estris per manipular la carn.

La carn ha de tenir el color propi de l'espècie:

VEDELLA: to rosat

XAI: to rosat clar

BOU: to vermell intens

PORC: to rosa pàl·lid

Rebutgeu la carn de colors estranys o amb mala olor.

Pel que fa a la carn picada, us l'han de preparar al moment o ser del dia i de la part que escolliu.

-Els pollastres i conills han de

dur el marxamo de l'escorxadador, que és el que n'acredita la procedència i que ha estat inspeccionat per Sanitat.

-El peix exposat a la venda ha d'estar en gel. Els ulls del peix han de ser brillants, bombats i transparents. La pell ha de ser tesa i brillant, i el cos, tot i que sigui rígid, ha de mantenir una certa elasticitat. Les ganyes, tancades i ben vermelles.

-Els mol·luscos i cloïsses han de ser vius, cosa que es coneix perquè tenen les valves tancades. Cal que us fixeu en la data d'envasament.

-Els embotits han de portar una etiqueta informativa que n'indiqui la procedència.

-Les llaunes de conserves no han d'estar rovellades, inflades ni tenir cops.



-Les semiconserves (anxoves...) són productes peribles, que han d'estar refrigerats. Vigileu la data de consum preferent i les instruccions de conservació.

-La llet no es pot vendre a doll. La pasteuritzada només es conserva 2 o 3 dies al frigorífic. L'esterilitzada es conserva durant 6 mesos, però una vegada oberta cal consumir-la abans de 48 hores.

-La maionesa es ven sempre envasada. Cal fixar-se en la data de consum preferent que figura en l'etiqueta. Si es

tenir cura que en cap moment no es trenqui la cadena de fred, ja que això produiria alteracions en el producte que podrien malmetre'l.

L'aparició de líquid congelat sobre l'envàs o la formació de cristalls de gel a l'interior indiquen que el producte ha estat descongelat en algun moment.

Compreu congelats envasats i en bones condicions de conservació.

-L'etiquetatge. Tots els productes alimentaris envasats han d'anar correctament etiquetats.



consumeix en bars i establiments de restauració cal que us fixeu que estigui refrigerada. L'elaboració es farà amb la mínima antelació i es consumirà abans de 24 hores.

-Les fruites fresques i les hortalisses. Les diferents categories s'identifiquen pel color de l'etiqueta:

VERMELL: Extra  
VERD: Categoria I  
GROC: Categoria II  
BLANC: Categoria III

És convenient comprar la fruita i les hortalisses del temps, ja que això suposa una millor qualitat i un preu millor.

-Els productes congelats. Cal

L'objectiu principal d'aquest etiquetatge és informar el consumidor de les característiques del producte.

No hi poden constar:

-Indicacions atributives als productes alimentaris d'una acció terapèutica, preventiva o curativa (excepte els productes destinats a una alimentació especial i les aigües minerals naturals).

-Inscripcions atributives de característiques especials que indueixin a error o engany quan en realitat tots aquests productes tenen les mateixes característiques.

A l'etiquetatge figurarà la informació següent:

-Denominació del producte.

-Llista d'ingredients. En els productes de composició única, no cal (aigües envasades, vinagres...)

-Quantitat neta. (Segons els casos expressada en l, cl, kg, g).

-Data de caducitat i consum preferent:

La data de caducitat (data límit d'ús indica el moment a partir del qual el producte no és apte per al consum i, per tant, no es pot comercialitzar.

La data de consum preferent indica el moment fins al qual el producte manté les seves propietats específiques. Hi ha una sèrie de productes que no necessiten data de consum preferent, com ara el pa, el vi, el vinagre, la sal, el sucre...

-Instruccions per a la conservació, sobretot en aquells productes que necessitin l'acció del fred, fent constar "conservació en fred".

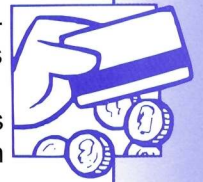
-Instruccions per a l'ús en el cas que la seva ommissió pogués comportar una utilització errònia.

-Identificació de l'empresa, fent-ne constar el nom i la raó social o denominació del fabricant o envasador i, en tot cas, el domicili.

-Identificació del lot de fabricació per als productes fabricats a la CEE.

Cal que tingueu present tots aquests consells a l'hora de la compra; si hi observeu cap anomalia, no dubteu a rebutjar-los.

Oficina de Consum del Consell Comarcal del Segrià







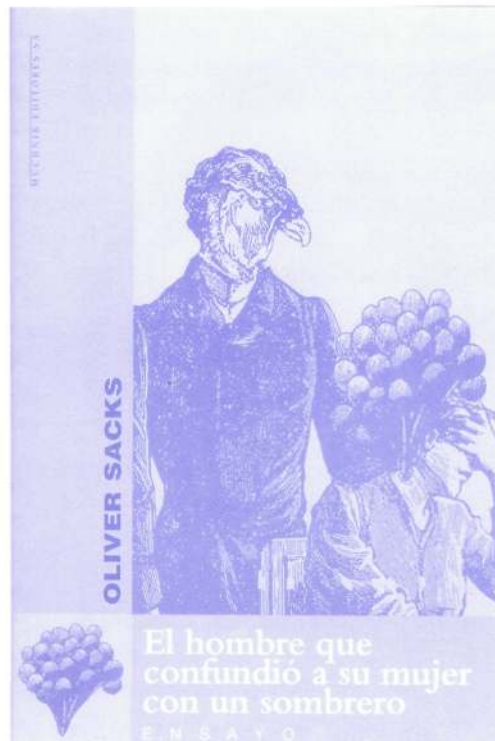
# El Dr. Sacks<sup>1</sup> i l'home confús

Restava jo difusa amb la necessitat d'escriure un poema era setembre i sol-mentre passejava amb el meu gos per un camí que puja per darrere de les escoles. Tenir un gos a Alpicat fa temps que va deixar de ser original. Som una població permanent d'aquests camps, els amos dels gossos. Però he de dir que el meu, que es diu Alp en honor del nostre poble, és un gos literari: de vegades, quan passejo amb ell, m'assalten les idees, i algunes d'elles poden arribar a convertir-se en text. La feina de l'Alp és, bàsicament, estirar de la corretja quan em quedo mirant fixament un tros d'herba.

Bé, doncs com deia, restava jo difusa amb la necessitat d'escriure un poema. Havíem arribat a una sèquia on l'aigua baixava ràpida. De cop, -maleït cervell!- una idea: i si l'aigua no es digués "aigua"? Pregunta estúpida, ja ho sé. Jo també m'ho vaig dir a mi mateixa. Però el cervell contraatacava: "i si el que tu penses que és aigua em deia ell, ja amb veu pròpia- no ho fos?" Ai! Em vaig quedar un moment mirant l'aigua, mentre el meu gos es desesperava per anar a fer un pipí: ja se sap quins són els efectes de les aigües sobre les bufetes. De cop i volta, em va venir una altra idea: un home confon la seva dona amb un barret. "Ah, no, cervellet, aquesta idea no és teva", em deia a mi mateixa. L'Alp em mirava resignat, amb ulls implorants, però va decidir fer una forta estrebada que em va tornar a la seva realitat. Vaig deixar que fes el que havia de fer i vam tornar ràpidament cap

a casa.

A casa m'esperava el llibre d'on venia la idea que no era del meu cervell, però que s'hi havia instal·lat còmodament: L'home que va confondre la seva dona amb un barret. L'autor és el doctor Oliver Sacks, neuròleg nord-americà que un dia va decidir transcriure l'historial clínic d'alguns pacients amb problemes de percepció. Són individus confusos, perduts en



un món estrany on la memòria és cosa d'un passat que s'ha esborrat, éssers que no reconeixen els seus familiars o els objectes d'ús quotidià, homes i dones considerats retardats mentals que tenen insòlites capacitats artístiques o científiques. Són malalts neurològics que pateixen una mena de malaltia de la identitat. Des de fora, les seves històries semblen aptes per escriure novel·les, o per fer pel·lícules. De fet, d'un dels llibres del doctor Sacks se'n va fer una, de

pel·lícula: Despertares, amb un Robert de Niro antològic.

Perquè us recomano aquest llibre? Per tres raons. La primera és per oferir-vos diferents visions del món que vivim, visions que ens podrien semblar disbaratades, però que pertanyen a éssers humans com nosaltres. La segona és per adonar-nos que, potser, el concepte d'individu "sa" des del punt de vista mental s'elabora a partir de com és la majoria: ser "normal" i perdoneu la paraula- seria, doncs, ser com la majoria -i si "la majoria" estigués equivocada?-. La tercera raó és una mica malèvola: en llegir aquest llibre, ja fa un temps, vaig pensar que molts dels que anomenem "artistes" busquen entestats aconseguir estats transitoris- semblants als que observem en aquestes històries: del resultat, la majoria en diem "art". L'art, doncs, seria una "desviació", un simular una certa "anormalitat"? Perillós, oi que sí? Des que vaig pensar això tinc l'Alp, que sempre va amb el nas empegat a terra.

Hi ha una quarta raó per la qual us recomano el llibre. Potser la més important. Tot i parlar de casos clínics, el doctor Sacks veu els pacients com a persones i, a més, és un lletraferit. Resultat: unes pàgines plenes de passió humana que es llegeixen amb molt d'interès.

Rosario Curiel

1- Oliver Sacks: *L'home que va confondre la seva dona amb un barret*. Ed. Proa. Existeix una bona versió castellana (*El hombre que confundió a su mujer con un sombrero*) a Muchnik Editores.



# Un poeta de l'Alt Urgell

Es diu Manel Pal i Casanovas

És bo, és bo que en el nostre país, tancat i obert, ample i esquifit, identificat i universal, singular i familiar davant de la marea globalitzadora que ens arriba, parlem de la paraula i de la PARAULA, mercès als versos, entre altres, de Manel Pal i Casanovas, poeta i capellà, humanista.

Ha publicat un recull immens ple de tendresa i de saviesa, ritme grec i llatí. Es nota, es constata que coneix els hexàmetres de Virgili, l'erotisme d'Ovidi, el mot de Sòfocles i de Plató, i la cruel comèdia tràgica d'Eurípides i de Sòfocles. I tot

plegat, passat per Ciceró, i per Sant Tomàs i, abans, per Aristòtil. Sí, és un gran escriptor de la vida i de la mort. I de l'amistat, i del finit i de l'infinít, Manel Pal.

A tall d'exemple:

## RACÓ

"Cadira de Van Gogh  
de groc i palla.

Cadira  
de la mare.  
Us hi asseieu  
Encara!

Cadira de Van Gogh.

Rajola roja, paret blava.  
I un caixó

de deixalles  
en un racó de cuina.  
Cadira de la mare.  
Us hi asseieu  
encara."

Llegiu aquest poemari intítulat: Inici de les clarors. Ens ajudarà, de veritat, per caminar per la vida, tot esperant la PARAULA. Per rigor i per poesia, i per ancestral humanisme. Ell viu a la Seu d'Urgell. I allí quan no viatja- hi escriu i hi sojorna, mentre inventa paraules a la recerca de la PARAULA.

ANTONI MORELL



DESJORNADA

## Encetem l'any 2002 a la sala la Unió !



### Ball de Cap d'Any, a les 00,30 h, amb el grup Trio Esmeralda

A partir de les 2 de la matinada, cava i torrons  
per a tothom.

Abans de remodelar la sala la Unió, volem celebrar  
tots junts el Cap d'Any



Anem acomiadant la pesseta i...  
rebem l'euro!

Entrada gratuïta

Organitza:



Ajuntament d'Alpicat  
Regidoria de Festes