

FÚTBOL → 3ª Catalana G.14

# El Tremp cede un empate en casa ante el colista Rialp (0-0)

## Vallfogona de Balaguer, Angulària y Bellcairenc ganan y mantienen su intensa lucha por la segunda posición

**TORÀ** 1  
**PONTS** 0

El Torà y el Pons jugaron un derbi vibrante y en el que los dos equipos jugaron a un buen nivel y con indudable vocación atacante. El Torà tuvo más ocasiones y acertó una de ellas para imponerse.

**Torà:** Pons, Rial, D. Riera, González (Torres), Josep Argerich, S. Riera, Fustegueres (Miramunt), Garrabou, Castellana, Jordi Argerich (Torreguitart) y Bagà.

**Pons:** Vilaró, Duro, Cisqueña, Tere (Gil), Estany (Abel), Martín, Martos, Parra, Guixes, Cases y Antillach.

**Goles:** 1-0 Fustegueres (49').

**Francesc Lunar**

**VALLFOGONA B.** 3  
**TORNABOUS** 0

El Vallfogona de Balaguer, liderado en ataque por el 'hat-trick' de Alamán, sumó un cómodo triunfo ante el Tornabous que le permite mantener la segunda posición, aunque solo con un punto de ventaja sobre el Angulària.

**Vallfogona de Balaguer:** Clarisó, Casals (Farràs), Carrasco, Burgués (Solanes), Cuellas, Vera, Tenorio, Jiménez, Alamán (Castillo), Call (López) y Martínez.

**Tornabous:** A. Balasch, Boldú, Chibac, Fonoll, Benet (Mo), J. Balasch, Saiz, Bernades (Camats), Binefa, Rovira (Lakhloufi) y Berraisoul.

**Goles:** 1-0 Alamán (14'), 2-0 Alamán (p) (19'), 3-0 Alamán (58').

**Toni Piñol**

**OLIANA** 1  
**BUTSÈNIT** 1

El Oliana y el Butsènit empataron después de un partido que estuvo igualado en la primera mitad pero en el que los locales abrumaron a su rival en la reanudación, cuando el portero Semente les salvó de una derrota segura.

**Oliana:** F. Espuga, O. Espuga, Bentoldrà, Sala, Bartolo, Vila (Bullich), Chenoufi, Bernaus, Puig, Bouyakchar y Solanelles.

**Butsènit:** Semente, Villanueva, El amrani, Cercós, Berné, Polo (Pardulles), Zahti, Bumbar, Bia (Farcas), Barkouki y Pacurariu.

**Goles:** 0-1 Berné (51'), 1-1 Chenoufi (86').

**Antonio Ordóñez**

**GUISSONA B** 1  
**VERDÚ V. CORB** 0

Un tanto de Comellas a falta de cinco minutos para el final resolvió el partido a favor del Guissona B frente al Verdú Vall del Corb, que ya no tuvo tiempo para reaccionar.

**Guissona B:** Nacarino, Gené, Hernández, Ros, Bahloul (Vallés), Comellas, Bosch, España (Donaire), Gomà, Georgoussis (Gogosa) y



FOTO: Lúdia Sabaté / El Vallfogona resolvió con autoridad ante el Tornabous

Chamorro.

**Verdú Vall del Corb:** Márquez, Diakite, Llanos, Pérez (Antúnez), Bazán (Hedi), Thiare, Santiveri (Sarr), Sahel (Brahim), Lahriri, Franco (Babacar) y Laarif.

**Goles:** 1-0 Comellas (84').

**Joan Barril**

**VVA L'AGUDA** 5  
**TÀRREGA A** 2

El Vilanova de l'Aguda empezó el partido ante el Tàrrega encajando dos rápidos goles pero recortó

### ASÍ ESTÁ LA LIGA

RESULTADOS	JORNADA 24	CLASIFICACIÓN	J	G	E	P	GF	GC	PT
Torà-Pons	1-0	Tremp	23	18	4	1	59	15	58
Vallfogona Balaguer-Tornabous	3-0	Vallfogona B.	23	15	4	4	56	24	49
Oliana-Butsènit	1-1	Angulària	23	14	6	3	56	35	48
Guissona B-Verdú Vall Corb	1-0	Bellcairenc	23	14	3	6	53	36	45
Vva de l'Aguda-Tàrrega A	5-1	Pobla de Segur	23	12	3	8	46	29	39
Angulària-Cervera B	3-1	Pons	23	9	8	6	35	33	35
Bellcairenc-Pobla de Segur	2-1	Torà	23	10	3	10	52	51	33
Tremp-Rialp	0-0	Guissona B	23	8	6	9	42	39	30
Solsona B	Desc.	Vva de l'Aguda	23	9	3	11	44	47	30

**PRÓXIMA JORNADA - 18-19/03/17**

Tàrrega A-Angulària	Solsona B-Tremp
Cervera B-Oliana	Tornabous-Torà
Verdú Vall Corb-Vva de l'Aguda	Butsènit-Vallfogona Balaguer
Pons-Bellcairenc	Rialp-Guissona B
Pobla de Segur (Descansa)	

le esfumó.

**Angulària:** Márquez, Martí, Hoep, Porras, Larrosa, Martí, Bouhamidi, Dalghi (Suen), Segués (Ortiz), Diarra y Umana.

**Cervera B:** Companys (Bové), Catalin, Segura, Dalmases (Márquez), Kirilov, El Baghdadi, Puig (Boumedol), Kabouri, Kone (Diarra), Molina (Xuriguera) y Martín.

**Goles:** 1-0 Bouhamidi (11'), 2-0 Porras (16'), 2-1 Bové (70'), 3-1 Bouhamidi (p) (89').

**Ramon Oromí**

**BELLCAIRENC** 2  
**POBLA SEGUR** 1

El Bellcairenc sigue en disposición de luchar por la segunda posición tras imponerse en casa al Pobla de Segur. Los tres goles del partido llegaron en la primera mitad y en la reanudación ya no hubo más acierto.

**Bellcairenc:** Guix, Brufau (G. Ciobanu), Berge (Díaz), Pitart (Cano), Navau, Sala, Camí, D. Ciobanu (Gall), Galcerán (Capusan), Badia y Fontanet.

**Pobla de Segur:** Armada, Ben Yazide, R. Vila, A. Vila (Muhamadou), M. Molleví, Cisse, Doumi, Toudani, Ribeiro, Martínez y El Madani.

**Goles:** 1-0 Sala (20'), 2-0 Sala (24'), 2-1 A. Vila (30').

**Esteban Hernández**

**TREMP** 0  
**RIALP** 0

El encuentro entre el líder y el colista acabó con un sorprendente empate a cero después de que el Tremp buscara con intensidad la portería contraria, aunque sin suerte y estrellándose contra el sistema defensivo del conjunto de Rialp.

**Tremp:** Admella, Railean, González, Besliu, Ahumada, Sirvant, Gázquez, Gonálves, Farré, Sousa y Patzelt.

**Rialp:** Maxim, Cabezas, Gaspa, Luna, Moldovan, Sánchez, Alejandro, Solé, Ben Yazide, montané y Contel.

**Josep Maria Farré**

distancias antes del descanso y en la segunda mitad pasó por encima de su rival con un 'hat-trick' de Rostas.

**Vilanova de l'Aguda:** Haensel, Esteve, Fernandes (Samarra), Aumedes, González, Martins, Sabando, Soto (Rossi), Teixeira, Sabanés y Rostas.

**Tàrrega A:** Caus, Rodríguez, Yousfi, Riba, Moleres, Recasens, Jiménez (Sala), Balhadji, Rosinés, Baiget y Ospina.

**Goles:** 0-1 Ospina (11'), 0-2 Baiget (25'), 1-2 Martins (32'), 2-2

González (56'), 3-2 Rostas (69'), 4-2 Rostas (78'), 5-2 Rostas (83').

**Pere Argelich**

**ANGULÀRIA** 3  
**CERVERA B** 1

El Angulària jugó un gran encuentro ante el Cervera B aunque no pudo certificar su triunfo hasta el último minuto. En la primera mitad fue muy superior y se fue 2-0 al descanso, pero en la reanudación el juego se igualó y el Cervera tuvo alguna opción, aunque se

AMB LA  
VÈNIA

| Maria José  
Horcajada |



## Sí a l'Exèrcit

Les Forces Armades a Espanya tenen com a missió fonamental garantir la nostra seguretat nacional i la pau, essent l'Exèrcit la columna vertebral de la major part dels estats de tot el món, especialment en una societat com la nostra, en la qual existeixen nombrosos riscos, i hem d'estar preparats per defensar-nos en qualsevol moment o per participar en missions internacionals. Actualment, disposem d'un Exèrcit totalment professional que ofereix títols oficials de Formació Professional per la qual cosa considero que el Ministeri de Defensa ha de poder disposar d'un stand informatiu a l'edició de la Fira de Formació i Treball de Llei-

## La missió de l'Exèrcit és garantir la nostra seguretat nacional i la pau

da del mes d'abril on aquells joves que ho desitgin puguin rebre la informació adient. Que la Generalitat vulgui vetar la seva presència és del tot inacceptable i no deixa de ser una actitud hipòcrita atacar l'Exèrcit espanyol i, al mateix temps, defensar les bondats de crear unes forces militars catalanes en una eventual Catalunya independent. A més, en el cas de les terres de Lleida no hem d'oblidar que l'Acadèmia de Suboficials de Tarn genera riquesa al Pallars Jussà. Els militars són els garants de la nostra pau i seguretat, base de la nostra llibertat. Sí a l'Exèrcit.

## DE CUA D'ULL

Rosa Peroy @RPeroy



### RAFAEL SANTANDREU

Psicòleg i escriptor. Publica 'Ser feliz en Alaska' (Grijalbo)

# "Si et converteixo en algú que tothom respectarà, no seràs més feliç, sols et resultarà agradable"

**La que escriu es declara, amb sinceritat, poc aficionada als llibres d'autoajuda. Santandreu pot convèncer o no, però parla amb la seguretat de qui porta molts anys ensenyant el seu mètode per a la felicitat als altres i aplicant-lo a ell mateix. Va venir a Lleida a presentar el seu nou best-seller. Jutgin vostès mateixos.**



cessicitis, i no només de coses materials, també immaterials, com el respecte dels altres. Si ara, per art de màgia, et converteixo en algú que tothom et respecta durant tota la vida que et resta, no et farà feliç. Només serà agradable.

**Diu que perdre la salut tampoc és un obstacle.**

Tots la perdrem. Podem triar ser feliços o no. Tots

**'Ser feliz en Alaska'. Ser feliç davant les adversitats?**

Exacte. Mitjançant la psicologia cognitiva, que és la que practico, en el llibre proposo un aprenentatge en tres passes: Orientar-nos cap a l'interior. Sempre que tu tinguis un malestar emocional et preguntes: què he fet per estar malament? Perquè són els pensaments negatius els que provoquen el que no estiguem bé, i no les adversitats per elles mateixes.

**La psicologia cognitiva diu també que són els pensaments els que provoquen les emocions.**

És el primer fonament. Per a deprimir-te, t'has d'esforçar molt, insistir-hi. Al final aconseguixes deprimir-te, amb el pensament **terribilitzador**: qualsevol adversitat seria terrible si succeís.

**Hem d'aprendre a relativitzar, doncs?**

No m'agrada gaire aquest concepte. Cal aprendre a ser objectiu i, objectivament, no hi ha res pel que preocupar-se. Està bé ocupar-se de segons quins temes, mai preocupar-se.

**I arribem a la segona passa.**

Aprendre a anar lleugers. La renúncia mental és la via directa a la fortalesa emocional. Sant Francesc d'Assís diu: "Cada cop necessito menys coses i les poques que necessito, les necessito molt poc". Tenim la creença que necessito moltes coses, la ne-

coneixem malalts que estan contents, que viuen la seva malaltia com una experiència més, no limitant. Cal, però, aprendre'n.

**I, en 3r lloc, aprendre a apassionar-se per la vida.**

Cal reprogramar-nos. Accepta incondicionalment la gent, adopta la filosofia de Gandhi: ell estava convençut que tot el món era bo de natural i qui no actuava bé és perquè estava malalt.

**Vostè diu, finalment, que ser feliç depèn de nosaltres mateixos i de res més.**

Exacte.

**Perdre la por a la mort és essencial?**

La mort és natural, necessària i bonica. La nostra societat l'ha convertit en un tabú. Saber que no tardarem en morir fa que les coses no siguin tan importants. La mort és el millor desestressant que tenim.

**La pròpia mort, potser. Però hi ha cops durs a la vida que, difícilment, es poden superar. La mort d'un fill, per exemple.**

Inclús després d'una experiència tan dura es pot ser feliç. Fa només 70 anys es morien els 50% dels nens a tot el món i s'assumia. I una vida importa que sigui bona, no llarga, encara que es mori un infant. Si el fill mort t'estigués mirant per un forat, voldria veure't bé. Només per la memòria del fill, cal superar-ho i recuperar la felicitat.

“ La mort és natural, necessària i bonica. La nostra societat l'ha convertit en un tabú ”

DILLUNS 13 DE MARÇ DE 2017

# La Mañana

Telèfon: 973 001 140

DIPÒSIT LEGAL: L-22/1971 | CONTROL DIFUSIÓ: OJD

## La Picota



**Raül Valls**

Organitzador de la Fira Expotren

Estudien allargar un dia la durada de la fira, després que aquest cap de setmana el saló hagi rebut unes 12.800 persones, un 10% de les quals de fora de l'Estat espanyol.



**Antoni Gorgues**

Director del Festival MUD

Diu que aquesta 11a edició "marca un abans i un després", però vol que el MUD continuï mantenint la proximitat del petit-mitjà format, que li dóna personalitat pròpia.



**Cristina de Borbó**

Infanta

Amb el seu advocat, estudien presentar el recurs al Suprem per demostrar que no havia d'haver estat acusada en el cas *Nóos* i, així, poder retirar les imatges d'ella declarant.

## el Petardo

El Centro Galego de Lleida va celebrar ahir una calçotada a Grenyana. Quan va arribar la nostra reportera gràfica per immortalitzar la trobada, els va dir que no els volia fer una foto asseguts tranquil·lament a la taula, sinó atacant els calçots, perquè aquesta imatge dóna més joc. Algun regidor va intentar mig bromar mig seriosament, que s'ho pensés, però en comprovar que no hi havia cap altra solució, van capitular. Perquè la foto és la foto.



# SALUT A TOTHOM

## Cada dimecres parlem de salut amb La Mañana

Reserva el teu exemplar

Si vols participar en aquesta secció: Envia'ns un e-mail amb l'assumpte "Salut" a: [publicitat@lamanyana.cat](mailto:publicitat@lamanyana.cat) o truca'ns al telèfon: 973 00 11 40.

[www.lamanyana.cat](http://www.lamanyana.cat)