

Para ellas...

COCINA

Lengua a la Robert.— Se escoge una lengua que sea tierna y se coloca en una placa de horno guarnecida con cebolla, zanahorias, tomillo, laurel, un poco de manteca y sal.

Se hace asar y cuando está dorada se añade un buen vaso de vino blanco, el cual se deja reducir. Después se saca de la placa y se pone en una cacerola honda, se cubre con una capa de harina y se deja ésta dorar.

Cuando la harina está dorada se cubre la lengua con caldo, se tapa la cacerola y se deja cocer hasta que esté blanda, retirándola luego de la salsa se le quita la piel y se corta a rodajas, colocándolas en una fuente, se puede decorar con un puré de patatas. Se pasa la salsa por el colador echándola encima y adornando con pepinillos y perejil cortado fino.

BELLEZA

Mantenga bellas sus piernas (2).— Póngase de pies y con las manos en la nuca arrodílese hasta quedar en posición de cuclillas. Vaya levantando muy despacio los talones procurando quedar de puntillas; repita el ejercicio diez veces.

Tiéndase en el suelo y levante todo el cuerpo hasta quedar en posición vertical. Apoye los codos en el suelo y cójase por la cintura con las manos.

Una vez las piernas bien estiradas pedalee como si fuera en bicicleta.

Estos ejercicios son beneficiosos para los músculos que se encuentran en los muslos, piernas, pantorrillas y tobillos ya que las tonifica, alargándolos y permitiendo un mayor riesgo sanguíneo.

RIUDAURA

El domingo día 16 de agosto por la tarde en la carretera de Olot a Ripoll y en las inmediaciones de Coll de Canes tuvo lugar un accidente automovilístico en que un turismo volcó en la misma carretera quedando destrozado e incendiado. Afortunadamente sus ocupantes resultaron ilesos del percance. Como consecuencia del mismo, las llamas se propagaron por el monte rápidamente, siendo precisa la intervención de las fuerzas de la Guardia Civil, vecindario de los mansos próximos y posteriormente de un nutrido grupo de vecinos

de Riudaura. A las nueve de la noche quedó totalmente sofocado, siendo los daños de poca consideración.

El domingo día 23 de agosto a las 11 de la mañana tuvo lugar la bendición y colocación de un relieve de la Virgen, en la fuente de la Canova del Pont (cruce de carreteras de Riudaura y la Piña) y a continuación la celebración de una misa de campaña.

Se está trabajando activamente para la puesta a punto e inauguración con motivo de la Fiesta Mayor, de la nueva red de alumbrado público en todo el casco urbano.

Han sido renovadas totalmente las líneas de conducción y se colocan el doble de puntos de luz de los existentes hasta ahora, todo en material moderno acorde con nues

Uns lligams familiars a l'Edat Mitjana

El Sr. Marquès de Vallgornera, membre actiu dels "Amics de Besalú i del seu Comtat", prengué part al XLII congrés de la "Fédération Historique du Languedoc Méditerranéen et du Roussillon" tingut a Perpinyà l'any 1969, al qual presentà el treball "El testament de Guillem de Vilademany, muller del Vescomte de Narbona Eimeric IX".

L'autor, partint del testament de la dita Guillem, reprodueix fidelment a la fi del treball, hi fa veure relacions entre Catalunya i terres franceses vistes a través d'alguns lligams familiars.

El testament en qüestió es troba a l'arxiu pairal de la família Vallgornera a Olot i sembla ésser de les darreries del segle XVIII.

Identificant punts, lligant caps i rectificat errors, l'autor tracta de la qui fou filla única de Bernat de Vilademany i de Blanca, la qual va contreure matrimoni dues vegades, la primera, en 1362, amb Pere III Galceran de Pinós, senyor de diversos indrets, el qual no deixava d'estar relacionat amb el vescomtat de Narbona. Però Guillem esdevé certament vescomtessa de Narbona pel seu segon matrimoni, en casar-se amb el vescomte de tal circumscipció, Eimeric IX.

Aprofundint més el tema, l'autor ens ofereix tant la filiació paterna com la materna de Guillem amb els dos arbres genealògics corresponents a ambdues branques familiars, i amb la vàlida conclusió que la mare d'aquella era Blanca de Vallgornera.

L'autor aporta no poques clàries a l'entorn de personatges que surten al testament, com són Francesc Vallgornera, els Santapau i Pere de Montclar i estableix relacions inconegudes, però mai no va més enllà del que permet la documentació descoberta.

Per aquest treball hom pot veure una mica, mitjançant unes relacions familiars, la vida social al segle XIV, ençà i enllà dels Pirineus, on deurà aturar-se no sols l'historiador ans tothom qui ací s'interessa pel propi passat.

P. Nolasc del Molar

tros días y que vendrá a sustituir al ya viejo y deficiente alumbrado que el paso de los años ha dejado insuficiente e inservible.

La popular villa va a celebrar su Fiesta Mayor durante los próximos días 20, 21 y 22. Cabe destacar de su programa de actos el solemne Oficio Religioso en honor del Santísimo Sacramento y sardanas, bailes, fútbol, conciertos y su tradicional tornaboda.

Jóvenes dinámicos Precisamos para vender artículo introducido, que dispongan de coche furgoneta. Gastos pagados. Sueldo y comisión. Presentarse de 10 a 20 horas en: ARCLO P.A., Tel. 26 10 66, Lorenzana 17 b. - OLOT.