

The TOT logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a red rectangular background in the top left corner.

TOT

www.totbadalona.com
Del 23/04 al 02/05 '25
Num. 341

The background of the page features three Roman legionaries in full battle dress. The central figure is a man with a beard, wearing a silver helmet with a large crest of orange and red feathers. He is dressed in a chainmail tunic with a red collar and a red skirt, adorned with numerous silver circular and rectangular ornaments. He holds a wooden staff. To his left, another legionary in similar armor is partially visible, holding a curved sword. To his right, a third legionary in more ornate, gold-colored armor with a red crest is partially visible.

20 anys de la Magna



TANATORI
DE BADALONA

Nova imatge, mateix compromís

A PFB Serveis Funeraris renovem la nostra imatge per reforçar la nostra identitat, mantenint els nostres valors de **professionalitat**, **proximitat** i **innovació**.

El nostre compromís amb les famílies i el medi ambient és al centre de tot el que fem, i es reflecteix en **espais moderns**, **funcionals** i **sostenibles**.

Encarem el futur amb una mirada oberta i amb la confiança que ens ha caracteritzat durant gairebé un segle.

Atenció 24h
93 497 0 497



PFB

SERVEIS
FUNERARIS

tanatoribadalona.com

Impulsem el comerç local amb energia sostenible!



L'empresa badalonina Eco Verde Energía, distribuïdora oficial d'Audax Renovables, s'uneix a l'**Associació de Comerciants i Veïns del Passeig de la Salut**, a **Fem Lloreda (Associació de Comerciants Lloreda)** i a l'**Agrupació de Comerciants Pérez Galdós** per promoure el desenvolupament sostenible i potenciar el creixement dels comerços locals.

Gràcies a aquesta col·laboració, **oferim una tarifa exclusiva i personalitzada per als socis, dissenyada per optimitzar el consum energètic i reduir costos, tot contribuint a un futur més verd.**

Uneix-te al canvi!

Demana més informació a: info@ecoverde-energia.com

Tel: 657 167 620



A FONTS

Preocupació a Badalona per la manca de sorra a les platges a l'inici de la temporada de bany

Platges | Redacció

L'Ajuntament de Badalona ha expressat la seva preocupació per la regressió de la sorra a les platges del municipi, just quan comença la temporada de bany. La quarta tinent d'alcalde i responsable de Medi Ambient, Sonia Egea, ha denunciat la inacció del Ministeri per a la Transició Ecològica (Miteco), que encara no ha donat resposta

a les demandes del consistori. Davant la manca d'intervenció del Govern espanyol, el consistori ha decidit activar treballs municipals per pal·liar els efectes de la regressió, utilitzant maquinària pròpia per redistribuir la sorra i suavitzar els graons formats a la línia de costa. "Aquestes tasques haurien de correspondre al Ministeri, però no podem esperar més", ha

assenyalat Egea.

Les platges més afectades: Cristall i Barca Maria

Les platges del Cristall i Barca Maria són les més afectades, amb una notable pèrdua de sorra que dificulta l'ús segur i còmode per als banyistes. Les platges més properes al centre de la ciutat, com la del Coco, l'Estació i la dels Pescadors, també han patit



afectacions, però mantenen una amplada acceptable per a l'ús públic.

Una pèrdua de sorra alarmant en quatre anys

Segons dades presentades per l'AMB en una jornada sobre el litoral, Badalona ha perdut 573.662 metres cúbics de sorra entre 2020 i 2024. A més, el nivell del mar ha pujat 14 centímetres en dues dècades, i durant els temporals, l'onatge ha augmentat 26 centímetres, agreujant encara més la regressió de la línia costanera.

Guinguetes obertes i ac-

tivitat econòmica assegurada

Malgrat la situació, Egea ha confirmat que les vuit guinguetes de la ciutat obriran aquest estiu amb normalitat i ha descartat, de moment, afectacions greus a l'activitat econòmica vinculada a les platges. Tot i així, ha advertit que caldrà plantejar-se canvis a mitjà termini si la situació no millora: "Cada any anem a pitjor. Potser en el futur haurem de prescindir d'alguna guingueta."

El futur: geotubs i espigons?

Com a solució estructural, el

govern badaloní es planteja instal·lar geotubs submergits —una tècnica ja utilitzada a França— per esmorteir l'efecte de l'onatge, així com construir espigons o dics de protecció. L'objectiu és frenar l'erosió i garantir la pervivència de les platges.

El Ministeri diu que està treballant-hi

Per la seva banda, fonts del Miteco han assegurat que estan tramitant accions per protegir la costa catalana, incloent-hi Badalona, però no han especificat quan es duran a terme ni quins recursos s'hi destinaran.

La Cremada del Dimoni tindrà aforament de públic limitat a la Rambla



Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona està treballant amb els serveis de se-

guretat per establir un dispositiu que permetrà que fins a 36.000 persones puguin presenciar la

Cremada del Dimoni des de la Rambla, entre el carrer d'en Prim i el carrer de Mar, segons ha pogut confirmar el TOT per fonts de Protecció Civil. Aquestes són les xifres que es gestionen amb Mossos d'Esquadra, Guàrdia Urbana i Protecció Civil, i un cop s'arribi a aquest límit, no es permetrà l'entrada de més públic en aquest tram. Tot i això, es podrà seguir l'acte des d'altres punts de la ciutat, com ara les platges, que també oferiran una bona visibilitat del moment més esperat de les Festes de Maig. Aquest és el protocol de seguretat que s'està acabant de definir des del consistori per garantir una celebració segura i ordenada.

El TOT Especial Festes, el 2 de maig

Com cada any, el TOT Badalona publicarà un Extra Festes de Maig. Enguany, trobareu als punts de distribuïdors habituals el 2 de maig. Nena Daconte, Omar Montes, Doctor Prats, Roger Mas o Ramoncin, seran alguns dels artistes que vindran en concert a Badalona.



Millorar la seguretat de la Nit de Sant Anastasi

Fa temps que la Cremada del Dimoni preocupa els serveis d'emergència i seguretat. De fet, l'any passat, segons dades del mateix ajuntament, 115.000 persones van veure l'esdeveniment

central de les Festes de Maig a la Rambla i la platja. Per aquest motiu, s'han pres mesures dictades per la Generalitat per tal de viure una cremada amb seguretat.

Finalitzen els treballs d'enderroc de l'antiga Mobba



Els treballs de demolició de l'antiga fàbrica MOBA, situada al carrer de Sant Isidre, ja han finalitzat. L'espai, que ocupava una nau industrial en desús des de feia anys, ha quedat pràcticament convertit en un solar buit. Segons va anunciar l'Ajuntament de Badalona, la voluntat és transformar

aquest espai en una nova zona verda al Centre. Tot i això, de moment no hi ha un calendari concret per tirar endavant el projecte. Les últimes previsions apunten que la transformació podria arribar abans que acabi l'actual mandat municipal o bé el proper, cap a l'any 2027.

Detinguts per una baralla multitudinària amb ganivets i matxets

Successos | Redacció

Els Mossos van detenir el passat 10 d'abril quatre homes, amb edats compreses entre els 18 i els 24 anys, per participar en una baralla multitudinària el 24 de març al carrer Pau Piferrer, en què es van fer servir ganivets, matxets i altres armes blanques. L'enfrontament, que es va fer viral a les xarxes socials per la violència exercida pels participants, es va tornar a repetir tres dies després.



Pressupostos GRATIS

**TENDALS
MOTORIZACIONS
AUTOMATISMES**

**TOLDOS
ZABALLOS**

Tel. 93 399 01 00
Baldomer Solà, 63 local Badalona
Tel. 93 392 07 30
Bruc, 58 Sta Coloma de Gramanet
www.toldoszaballos.com

Finalitza la primera fase del desviament ferroviari



Ciutat | Redacció

Ja han finalitzat els treballs de la primera fase per desviar les vies del tren pel futur viaducte del Canal del Gorg. Els dos sentits del ferrocarril ja circulen pel nou traçat provisional, construït en paral·lel a la línia actual. Aquest és el primer pas d'un

total de tres fases. La següent consistirà en la construcció del viaducte, que travessarà el canal, i finalment es retirarà el desviament actual. Segons Marina Badalona, les obres haurien de concloure entre l'abril i el maig de 2026.

Adéu al mític cartell del Sant Pep

El centre parroquial de Sant Josep ja comença a acomiadar-se del paisatge urbà. Aquests darrers dies han començat els serveis previs a l'enderroc de l'edifici, un espai emblemàtic per a moltes generacions de badalonins. Un dels primers elements a desaparèixer ha estat el mític cartell del "Sant Pep", visible durant dècades des del carrer. Són molts els veïns que s'hi han aturat aquests dies per comprovar amb nostàlgia que ja no hi és.



Pancartes als balcons del Progrés

Ciutat | Redacció

L'Associació de Veïns del barri del Progrés ha començat a repartir pancartes entre els veïns per reclamar una millor mobilitat a la zona. Ja són molts els balcons del barri que llueixen aquestes pancartes, en què es demana la pacificació del trànsit als carrers del Progrés.



Tot i l'era digital, les postals continuen tenint seguidors fidels. Badalona compta amb

Turistes de fora de la ciutat

Entre el gener i el novembre de 2024, Badalona va rebre 217.643 turistes. Així es desprèn de la nova estadística experimental de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), que analitza les dades d'ubicació dels telèfons mòbils. Unes dades que, en la majoria dels casos, fan augmentar les xifres obtingudes de forma tradicional. La ciutat disposa d'una oficina de Turisme, tot i que tanca les tardes dels dies festius, una franja on Badalona pot rebre més turistes.

INSTITUT EUGENI D'ORS

ESO - BATXILLERAT

TORN DE TARDA

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA - CFGM TÈCNIC EN FARMÀCIA I PARAFARMÀCIA - CFGM TÈCNIC EN ATENCIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA - CFGS TÈCNiques D'ACTUACIÓ TEATRAL (TÍTOL PROPI GENERALITAT) | <ul style="list-style-type: none"> - CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA - CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN LABORATORI CLÍNIC I BIOMÈDIC - CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN INTEGRACIÓ SOCIAL - CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN DOCUMENTACIÓ I ADMINISTRACIÓ SANITÀRIA - CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN EDUCACIÓ INFANTIL - CFGM SERVEIS EN RESTAURACIÓ - CFGM TÈCNiques DE DANSA URBANA (TÍTOL PROPI GENERALITAT) |
|--|--|

Jornada portes obertes: 7 de maig a les 18:00 hores



Av. del Maresme, 192, 08918 Badalona - Tel. 933 87 58 66

Els bancs amb millors vistes (i més demandats) de Badalona



Ciutat | Redacció

Hi ha bancs per descansar... i després hi ha els bancs

davant del mar. Concretament, els que es troben a la platja dels Pescadors, ben

a prop de la Donzella, han esdevingut el seient VIP per excel·lència dels badalonins i badalonines que volen fer una pausa amb estil. Cada dia, aquests bancs reben una allau de visites: gent llegint, parelles contemplant l'horitzó, jubilats comentant la jugada i curiosos que només volen respirar una mica de salabror. És com si fossin el balcó preferit de la ciutat, però a primera línia de mar i sense necessitat de reservar!, explica una badalonina.

Motxilles vibratòries per a persones sordes



Per primera vegada, les Festes de Maig de Badalona comptaran amb motxilles vibratòries durant els concerts, una iniciativa que busca fer més accessibles els esdeveniments musicals a les persones sordes o amb discapacitat auditiva. Així ho va anunciar la regidora de l'àmbit, Flori Badia, durant el darrer ple municipal. Aquest projecte innovador, conegut com a Motxilles vibratòries, permet a les persones sordes "sentir" la música a través de vibracions.

Papallones i insectes tenen nova casa a Badalona

Natura | Redacció

El Parc del Torrent de la Font, entre la Morera i Bufalà, es-trena un nou espai que farà les delícies dels amants de la natura: el jardí de les papallones i l'hotel d'insectes.

Aquesta nova instal·lació vol ser un petit oasi per a papallones, abelles, marietes i altres insectes beneficiosos, tot fomentant la biodiversitat i apropant la natura als veïns i veïnes.



El femení de la Penya fa història

Bàsquet | Redacció

L'equip femení del Joventut Badalona s'ha classificat per al play off pel títol de la Lliga Femenina en el seu primer any a la màxima categoria del bàsquet espanyol. Les verd-i-negres van jugar al camp de l'Estudiantes amb la classificació a la butxaca. Les de Jordi Vizcaino van perdre a Madrid per 71 a 63. Les del Ramiro de Maeztu van dominar durant el primer quart. La reacció badalonina els va permetre poder arribar al descans amb avantatge al marcador (37-43). L'actuació del duet interior



Dembelé - Coulibaly els va permetre mantenir l'avantatge al marcador, fins que un parcial favorable a l'equip madrileny les va permetre capgirar el

marcador. Aquest dijous 24 es jugarà l'anada dels quarts de final a l'Olímpic, mentre que la tornada serà el cap de setmana.



Situació de contrastos al futbol badaloní

Futbol | Redacció

Els diferents campionats de lliga es troben a la seva recta final. El futbol badaloní viu una situació de contrastos entre els seus màxims representants. Després d'una mala primera volta, en la qual l'equip era molt a prop de la zona de descens, el CF Badalona compta amb moltes opcions de classificar-se per al play off d'ascens a Segona RFEF. Situació ben contraposada és la que

viu el Levante Badalona en el seu primer any a la ciutat. Després d'una bona primera volta, l'equip de Ferran Cabello s'ha aproximat a la zona de descens. El seu pròxim partit serà dijous dia 1 contra el FC Barcelona, en el qual s'espera l'assistència més gran a l'Estadi de la temporada, amb l'atractiu de veure a algunes de les millors jugadores del món, com Alexia Putellas o Aitana Bonmatí entre altres

Diumenge se celebra la Trail Institut Guttman

Aquest diumenge 27 d'abril se celebra la primera edició de la Trail Institut Guttman, una nova cursa de muntanya, organitzada per Badalona Challenge, amb l'objectiu de recaptar fons per a la remodelació del gimnàs del centre. Aquesta

cursa de muntanya tindrà dues modalitats, la de 6 km caminant, i la mateixa cursa de 14 km. El dia anterior, amb motiu de la recollida de dorsals, es faran tot un seguit d'activitats de la mà dels diferents patrocinadors de l'esdeveniment.



DIMECRES 23 D'ABRIL SANT JORDI

Exposició, Forjadors de la Festa. A cremar!, al CC Carme, fins el 31 de maig

Exposició "Activisme cultural a Badalona. Centenari de l'Agrupació Excursionista", fins el 22 de juny, al Museu de Badalona

Fira de Sant Jordi, durant tot el dia, al carrer Francesc Layret

XLV Fira del Llibre, durant tot el dia, a la plaça Pompeu Fabra

XIII Fira de Sant Jordi, durant tot el dia, al passeig de la Salut

Sant Jordi a la plaça de Sant Elies, durant tot el dia

Sant Jordi a la plaça d'Antonio Machado, durant la tarda

DIJOUS 24 D'ABRIL

Recital de poesia, a les 16h, a l'Espai Betúlia

DIVENDRES 25 D'ABRIL

Conferència: "Badalona: llibres, cultura i esport", per Josep Solà-Niubó, a les 18h, a l'Espai Betúlia

XX Magna Celebratio, "El Festival romà de Badalona", fins diumenge al voltant del Museu

Festes de Maig. Assaig Obert de les colles que participen a les festes. A les 20h, a la plaça de la Vila

Teatre, "Dos parells de sabatilles", a les 20h, al Círcol



CINEMA, "EL SENYOR DELS ANYELLS 3"

Diumenge 27 d'abril a les 18h, al Círcol

Tribut a Estopa, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 26 D'ABRIL

Teatre familiar, "Les aventures d'en Roc i l'Ona", a les 17:30h, al Círcol

Teatre "L'imperatiu categòric", de Victoria Szpunberg, a les 20h, al Zorrilla

Concert de Mala Vida, a les 24h, al Sarau 08911

DIUMENGE 27 D'ABRIL

Cinema familiar, "Guillot i Llebre salven el bosc", a les 12h, al Margarida Xirgu

Cinema, "El senyor dels anyells 3", a les 18h, al Círcol

DIMARTS 29 D'ABRIL

Inici de la plantada del dimoni, a la platja dels Pescadors

La biblioteca de Sant Roc fa 30 anys, a les 17:30h, tertúlia

amb l'autora Care Santos

DIJOUS 1 DE MAIG

Plantada del dimoni, a la platja dels Pescadors

Tardeo amb Chimo Bayo, a les 18:30h, al Sarau 08911

DIVENDRES 2 DE MAIG

Pregó de les Festes de Maig, a les 19h, a la plaça de la Vila

Nit del Mono, a partir de les 21h, pels carrers del Centre

Montgat

DIMECRES 23 D'ABRIL SANT JORDI

Festa Major de Sant Jordi de Montgat, fins diumenge, amb diverses activitats

Tiana

DIMECRES 23 D'ABRIL SANT JORDI

Sant Jordi al carrer, parades i activitats culturals

Badalona celebra la XX Magna Celebratio

Festival | Redacció

Badalona es prepara per viure una edició molt especial de la Magna Celebratio, el festival romà que organitza el Museu de Badalona i que enguany arriba a la seva vintena edició. Amb l'excepció de l'any 2020, a causa de la pandèmia, aquesta cita amb el passat romà s'ha consolidat com un dels esdeveniments culturals més destacats de la ciutat. La Magna arriba aquest cap de setmana, del 25 al 27 d'abril. Amb motiu del 20è aniversari de la primera Magna, el festival se centrarà en les celebracions a l'antiga Roma: festes vinculades al calendari religiós i al culte als déus, cerimònies civils i familiars, commemoracions militars i homenatges als governants.

Una varietat d'activitats

Tallers, conferències, espec-



tacles i recreacions històriques ompliran l'entorn del Museu de Badalona, tot oferint als visitants una immersió en la cultura romana i una nova oportunitat per

redescobrir els espais arqueològics de la ciutat. Una edició festiva per commemorar dues dècades d'història i divulgació del llegat romà a Badalona.

Recreacions històriques del nostre passat

Festival | Redacció

Durant el cap de setmana, el festival donarà un especial protagonisme a la reconstrucció històrica, especialment a la vinculada a la vida quotidiana i als oficis tradicionals. També es podran veure exhibicions de gladiadors i soldats. Tot plegat, a càrrec de Reconstrucció Històrica de Badalona, Terrafoç i Barcino Oriens



Sant Jordi i la princesa Sant Jordi a tots els racons de Badalona

Com a novetat aquest any s'ha previst l'activitat Un Sant Jordi de record. Sant Jordi i la princesa passejaran per la fira del carrer Francesc Layret i els assistents i els visitants a la Fira es podran endur un record visitant el photocall oficial i fent-se una original fotografia.

La Diada al Passeig de la Salut

Durant tot el dia el passeig de la Salut serà l'escenari de la Fira comercial i la mostra d'entitats de Sant Jordi. També comptarà amb un photocall oficial i la presència de Sant Jordi i la princesa. Durant la jornada hi haurà una Cercavila musical.



La diada de Sant Jordi es presenta a Badalona amb un programa d'activitats que porta arreu de la ciutat els elements tradicionals d'aquesta festivitat, com ara els llibres, els dracs, les roses, la poesia o la música. La tradicional Fira de Sant Jordi de la plaça de la Vila, també tin-

drà lloc al passeig de la Salut i espais, com la plaça de Sant Elies, al barri del Congrés, i la plaça d'Antonio Machado, al barri de la Salut, acolliran activitats per a grans i petits, sumant-se als actes programats per la Xarxa Municipal de Biblioteques, l'Espai Betúlia i el teatre Blas Infante.

XLV Fira del Llibre a Pompeu Fabra



Diada | Redacció

La celebració de la diada de Sant Jordi va començar di-lluns amb la XLV edició de la Fira del Llibre a la plaça de

Pompeu Fabra, fins aquest dimecres 23 d'abril. Enguany, la Fira del Llibre ha tingut un total de 8 estands de llibreters de la ciutat.

Concert a la plaça Sant Elies

La Colla Pirata, amb el Pepet i la Marieta actuaran a les 10:15h a la plaça Sant Elies. Serà una festa interactiva amb cançons, versions pirates de clàssics infantils, balls, contes i jocs tradicional. A més, tindrà lloc l'entrega dels Premis Jocs Florals 2025 als alumnes de les escoles de Sant Roc.

Montgat celebra la Festa Major de Sant Jordi



Festa | Redacció

Montgat es prepara per viure intensament la seva Festa Major de Sant Jordi, que tindrà fins al 27 d'abril amb una programació plena d'activitats culturals, tradicionals i lúdiques. Organitzada per l'Ajuntament de Montgat amb la col·laboració de les entitats locals, la festa

combinarà activitats per a totes les edats. Un dels moments més esperats serà el pregó de Festa Major, que aquest any anirà a càrrec de l'actor Fermí Fernández, i donarà el tret de sortida a un cap de setmana ple de festa i tradició. Serà aquest divendres, a les 19:30h, a la plaça de les Mallorquines.

Conferència: "Badalona: llibres, cultura i esport"

El Centre d'Estudis Històrics de Badalona organitza una xerrada, 25 d'abril a les 18h, a l'Espai Betúlia, amb el títol "Badalona: llibres, cultura i esport" a càrrec del badaloní Josep Solà-Niubó. L'acte estarà centrat en el món literari i girarà al voltant d'algunes publicacions, els seus autors i alguns dels esportistes que s'han significat en la intersecció de la cultura i l'esport a la ciutat. L'entrada per aquest acte és lliure.

Tiana també celebra Sant Jordi al carrer

Festa | Redacció

El 23 d'abril Tiana celebrarà la diada del llibre i la rosa al carrer amb diferents activitats i amb un programa d'actes treballat conjuntament amb l'ACIST, la Llar de les persones grans i les àrees de cultura, educació i comerç de l'Ajuntament. Des de les 10 del matí fins a les 8 del vespre, la fira de comerç i artesans de l'ACIST, la mostra d'entitats i l'espai gastronòmic resseguiran diversos carrers del centre del poble. Hi haurà estands al carrer Sant Cebrià, al carrer Lola Anglada, al carrer del Centre i al pas-satge Moragas.



Imatge del Sant Jordi a Tiana

El Reafina Festival torna amb dues setmanes de música clàssica



Música | Redacció

Badalona tornarà a vibrar amb la música clàssica amb la tercera edició del Reafina Festival, que se celebrarà els caps de setmana del 27, 28 i 29 de juny i del 4, 5 i 6 de juliol. El festival aposta per apropar la música clàssica a la ciutat amb una programació variada, espais singulars i propostes fresques. El concert inaugural tindrà lloc el divendres 27 de juny al Teatre Cor de Marina amb "Reafina

& Friends". El cap de setmana continuarà amb el Trio Sonoïra i el seu concert "El cant de les cordes". El segon cap de setmana arrencarà amb una proposta innovadora: el grup Electro Ma Non Troppo, que fusiona música barroca amb electrònica. Com a novetat, el Reafina 2025 també incorpora el ReafinaPro, una jornada professional adreçada a músics i agents del sector de la clàssica.

Chimo Bayo actuarà al Sarau l'1 de maig

El mític Chimo Bayo, icona de l'escena electrònica dels anys 90, actuarà el proper 1 de maig a la Sala Sarau de Badalona. Coincidint amb el Dia del Treballador, que enguany cau en dijous i és festiu, la sala acollirà una tarda de festa amb el reconegut artista valencià com a gran protagonista. La festa començarà a partir de les 18:30h i les entrades ja estan a la venda.



30 anys de la Biblioteca de Sant Roc

Lletres | Redacció

Aquest 24 d'abril se celebra els 30 anys de la inauguració de la Biblioteca de Sant Roc. Tres dècades compartint lectures, aprenentatges i vivències amb totes les persones que, dia rere dia, feu créixer aquest espai de cultura i comunitat. Per commemorar aquest aniversari s'ha preparat un seguit d'activitats pensades per a totes les edats, com una tertúlia amb l'autora Care Santos, (29 d'abril a les 17:30h).





SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es



Quin és el calçat més idoni segons el tipus d'esdeveniment

Eva Remolina / amic.cat

L'elecció del calçat adequat per a un esdeveniment depèn del tipus d'acte, el lloc i el nivell de formalitat exigít. Aquí et donem alguns consells perquè vagis sempre perfecte:

Gal·les, casaments i esdeveniments formals

Dones: Sabates de taló (stiletos, sandàlies elegants, sabates de taló mitjà o baix si es busca comoditat).

Homes: Sabates de vestir (Oxford, Derby, mocassins elegants).

Esdeveniments semiformals (còctels, sopars d'empresa, etc.)

Dones: Talons mitjans o

baixos, sabates tipus saló o sandàlies sofisticades.

Homes: Mocassins, sabates Derby o botins elegants.

Esdeveniments informals (festes, trobades casuais, concerts, etc.)

Dones i homes: Botes, vambes sofisticades, sandàlies còmodes, mocassins casuais.

Esdeveniments a l'aire lliure (bodes a la platja, pícnic, festivals, etc.)

Dones: Espardenyes, sandàlies planes o de plataforma, sabates de falca.

Homes: Mocassins de pell suau, sandàlies de qualitat,

vambes estilitzades.

Calçat NO recomanat segons l'esdeveniment

Per a esdeveniments formals: Evita les vambes, les botes robustes, les sandàlies massa informals o el calçat excessivament esportiu.

Per a esdeveniments a l'aire lliure: Evita els talons d'agulla (s'enfonsen a la gespa o sorra), sabates massa delicades o que es facin malbé fàcilment.

Per a esdeveniments amb molta estona a peu dret o ball: Evita talons molt alts si no estàs acostumat/da a portar-los i sabates molt estretes o incòmodes.

L'armilla: l'estrella de la moda masculina aquesta primavera

Tendències / amic.cat

Si ets d'aquells que busquen un equilibri entre estil i comoditat, aquesta primavera tens un aliat perfecte: l'armilla. Aquesta peça donarà un toc distintiu al teu conjunt i et permetrà jugar amb diferents estils.

Armilles clàssiques. Les armilles de tall tradicional són l'elecció sofisticada per a aquells que volen lluir un estil refinat. Estan fetes de materials com la llana lleugera o el cotó i són perfectes per combinar amb camises i pantalons de vestir. Els colors que do-



minen són els neutres, com el gris, el blau marí i el beix.

Armilles informals. Si busques una opció més casual, les armilles de teixits lleugers com el lli o el denim són perfectes per a les jornades de primavera. Aquestes peces es poden portar amb samarretes bàsiques i texans. Així pots crear un estil fresc i modern. A més, els dissenys amb butxaques i detalls esportius afegeixen un aire juvenil i funcional.

Com portar-la aquesta primavera?

Per aconseguir un conjunt equilibrat, pots combinar-la amb peces que realcin el conjunt sense sobrecarregar-lo. Per a un estil més formal, pots optar per una armilla clàssica sobre una camisa de vestir i un pantaló elegant; i si prefereixes un aire més despreocupat, prova amb una samarreta bàsica i unes vambes per donar-li un toc contemporani.

CLÍNICA
RIGARD MEGIAS
- PODOLOGIA - FISIOTERÀPIA - MEDICINA ESTÈTICA

Experts en Fisioteràpia

- Fisioteràpia esportiva
- Rehabilitació
- Osteopatia
- Quiromassatge
- Punció seca

De dilluns a divendres:
8h00 a 14-30 - 16h30 a 20h00
Dissabtes: 10h00 a 14h00
Barrida del Carrer 20 - Badalona
(Plaça dels Llops, 123)
Tel: +34 934 004 40 23 25
www.clinica-rigardmegias.com

Experts en Podologia

- Podologia clínica
- Estudi de la marxa
- Plantilles personalitzades
- Verrugues plantars
- Peu diabètic
- Podologia infantil
- Cirurgia podològica per mínima incisió (Juanetes, Dits en garra...)

Medicina Estètica

- Bòtox - Bòtox bruxisme - Somriure gingival
- Augment de llavis - Augment de pomuls
- Augment de mentó - Augment d'ulleres
- Solc nasogenià - Vitamines - Peeling químic
- Rinomodelació sense cirurgia - Fils tensors
- Lifting sense cirurgia - Rejuveniment facial
- Estimulació de col·lagen - Hidratació profunda - Mesoteràpia capil·lar
- Mesoteràpia corporal - Escleroteràpia
- Hiperhidrosi

La Carme i en Joan deixen el restaurant Ca l'Arquè

La Carme i en Joan deixen el restaurant Ca l'Arquè

El restaurant Ca l'Arquè, un dels espais més emblemàtics del centre de Badalona i referent de la cuina catalana, deixa enrere una llarga història de més de tres dècades. Fundat l'any 1993 per en Joan i la Carme, l'establiment ha estat un punt de trobada per als amants de la bona gastronomia. Amb la decisió de traspasar el restaurant, els propietaris posen fi a una etapa plena de records i experiències compartides al cor de la ciutat. En Joan i



la Carme han estat testimoni de nombrosos esdeveniments que han marcat la història del local, i, tot i que és difícil acomiadar-se d'un espai tan estimat, aquesta decisió obre la porta a noves oportunitats i propostes que,

sens dubte, mantindran viu el llegat de Ca l'Arquè. Els antics clients han expressat la seva nostàlgia, rememorant aquells moments i plats tradicionals que han fet del restaurant un punt de referència.

Qui fa anys?

20 anys d'ajuda, 20 anys d'Ortopèdia Ajudes

L'Ortopèdia Ajudes és una empresa creada el 2005, ara fa 20 anys, a Badalona formada per un grup de cinc professionals que exerceixen les seves funcions d'acord amb el càrrec i responsabilitat que li pertany, amb autonomia però treballant en equip. L'ortopèdia és una disciplina en constant evolució, motiu pel qual requereix l'autoexigència dels seus professionals en innovació, reciclatge i actualitzacions diàries. L'Ortopèdia Ajudes és un nou concepte d'ortopèdia, que prioritza poder ajudar i solucionar les dificultats del dia a dia, amb un tracte totalment personalit-

zat, oferint els seus productes i també les novetats del sector. Segons expliquen, aquest sector, l'ortopèdia, requereix la màxima atenció i dedicació. És per això que la sensibilitat, la discreció

i la rapidesa és el puntal per aconseguir la confiança dels clients. L'Ortopèdia Ajudes està situada al carrer d'en Prim, 195, amb tenda física, al Centre de Badalona.



Fet a Badalona

Badalona s'omple de flors per Sant Jordi

Amb l'arribada de Sant Jordi, els carrers de Badalona es transformen en un veritable jardí urbà. Les floristeries de la ciutat viuen aquests dies amb una activitat frenètica i, alhora, carregada de màgia. Les parades s'omplen de colors, aromes i creativitat, oferint roses per a tots els gustos i estils. Les clàssiques roses vermelles continuen sent les protagonistes, però cada vegada guanyen més espai les roses de colors i els rams innovadors, que barregen flors variades

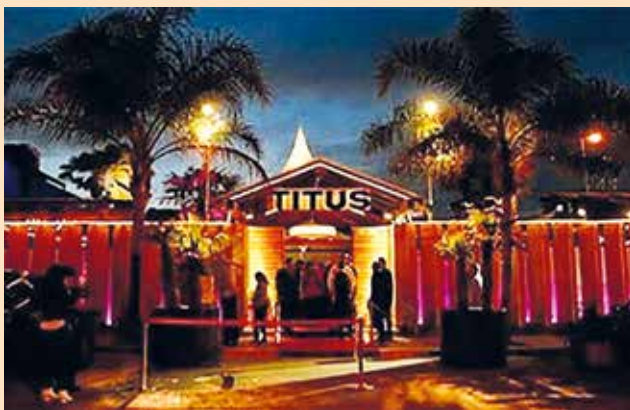


amb detalls personalitzats. Algunes floristeries aposten per embolcalls sostenibles, d'altres per dissenys més artístics, però totes comparteixen una mateixa il·lusió: fer que aquest

Sant Jordi sigui especial per a tothom. Passejar per Badalona aquests dies és una experiència visual i emocional, amb aparadors que fan goig i professionals floristes que posen el cor en cada ram.

Titus Carpa, nominat a la llista dels 100 millors clubs del món 2025

Titus Carpa ha estat nominat per formar part de la llista The World's 100 Best Clubs 2025, un dels reconeixements internacionals més prestigiosos dins del sector de l'oci nocturn. Aquesta nominació posiciona Titus com un dels referents del panorama nocturn català i estatal. En total, 23 locals de Catalunya han estat seleccionats com a candidats en aquesta edició, fet que col·loca el país al capdavant del rànquing estatal, per davant de les Illes Balears (amb



18 nominacions) i Andalusia (amb 15). Titus Carpa és, a més, l'únic club nominat de la ciutat de Badalona. La llista és elaborada cada any per la International Nightlife Association, entitat en què participa la pa-

tronal estatal Spain Nightlife i FECASARM, que representa el sector a Catalunya. La fase de nominacions va finalitzar el passat 31 de març, i ara els clubs passen a una fase de votació popular i valoració tècnica.

Badalona en IA

Com veu XatGTP la plaça de la Vila per Festes de Maig



Playlist

El Badaiona Grup Instrumental, formació musical vinculada a la ciutat, ja es pot escoltar a les principals plataformes com Spotify. Entre les seves interpretacions destaca El Cant de Déu de Josep Soler, amb peces com Concert dels Àngels o Escena amb Cranis. Una oportunitat per descobrir o redescobrir la música contemporània creada i interpretada des de Badalona. Es la proposta musical d'aquesta setmana des del TOT.



El TOT d'abans

El TOT de fa 15 anys, publicat durant l'abril de 2010, explicava la inauguració de l'L10 del metro a Badalona. El 18 d'abril de 2010, entraven en funcionament noves parades a la ciutat, Lle-

fià, La Salut i el Gorg, de l'L10. Aquest era el tema central de la nostra portada. El metro arribava als barris més poblats de Badalona. A més, la crisi econòmica retardava la temporada de platges a la ciutat i s'entrevistava el badaloní Mamel Piñero, l'home APM.

Badalona en xifres

De les 85 espècies d'arbres i palmàcies plantades a Badalona, els que més abunden són els plàtans (*Platanus hispanica*), amb 6.280 exemplars.

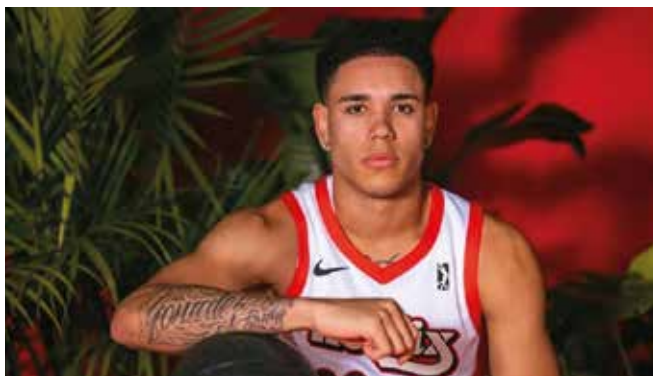
Als carrers de la ciutat

també es registren troanes (*Ligustrum japonicum*), amb 1.331 exemplars i pollancres (*Populus* sp.), amb 2.221 exemplars.

Ca l'Arnús té una palmera datilera, Phoenix, amb una edat aproximada de més de 100 anys i un diàmetre de capçada de 5 metres i 18 metres d'altura.

Badalonins: Isaac Nogués, talent badaloní que fa el salt a la NBA G League

El jove jugador badaloní Isaac Nogués continua fent passos fermes en la seva prometedora carrera esportiva. Després de formar-se entre els anys 2020 i 2023 al planter del júnior del Joventut de Badalona i al filial que competeix a la Lliga EBA, el jugador va fer el salt a l'àmbit estatal fitxant pel Club Baloncesto Peñas Huesca, de la LEB Plata, per disputar la temporada 2023-24. Ara, un cop finalitzada la seva etapa a Huesca, Nogués ha estat seleccionat en la quarta posició del draft internacional de la NBA G League pel filial dels Portland Trail Blazers, un pas clau en el seu camí cap



al bàsquet professional dels Estats Units.

A més, el seu currículum internacional tampoc passa desapercebut: ha defensat la samarreta de la selecció

espanyola en categories inferiors, i va ser un dels integrants de l'equip que es va proclamar campió del món sub-19 el passat 2 de juliol de 2023 a Hongria.

Moments

La Maria Vidal ens ha fet arribar aquesta bonica imatge de la Serralada de Marina aquesta primavera. Ens explica que hi camina sovint, gairebé cada setmana, i que aquests dies, després de les pluges, el paisatge ha can-

viat radicalment: el verd ha tornat amb força i omple cada racó d'aquest entorn natural que tenim a tocar del nucli urbà. La Serralada de Marina és, sens dubte, un dels tresors naturals de la ciutat.



El viral del TOT

Sense "caballitus" per la Festa Major de Montgat @TotBadalona

Segueix el rodatge del film "Oh, Nora" d'Aina Clotet, al Centre de Badalona @TotBadalona

La Carme i en Joan deixen el restaurant Ca l'Arqué @TotBadalona

Busquen voluntaris per al recompte de persones sense llar @TotBadalona

Fins a 36.000 persones podran veure la Crema del Dimoni des de la Rambla @TotBadalona



Badalona incorpora un nou entremès al seu patrimoni festiu: el Bou de Mar. Aquesta figura de fibra de vidre, de 45 quilos, ha estat creada per l'artista solsoní Pau Reig al seu estudi, situat prop d'un alzinar als afores de Solsona. Reig ha volgut deixar una empremta simbòlica d'aquest entorn natural inserint una fulla d'alzina a l'interior de la figura. El Bou de Mar formarà part, a partir d'aquest 2025, de l'imaginari popular de la ciutat. Foto: Jordi Gimeno cedida al TOT.





Can Ruti implanta per primera vegada el dispositiu d'estimulació cerebral profunda recarregable

Salut / redacció

L'Hospital Germans Trias implanta per primera vegada a Espanya el dispositiu d'estimulació cerebral profunda recarregable més petit del món

Badalona, 10 d'abril de 2025. L'Hospital Germans Trias, gràcies a professionals del Servei de Neurocirurgia, ha estat, conjuntament amb l'Hospital de la Princesa de Madrid, el primer d'Espanya a implantar el dispositiu d'estimulació cerebral profunda recarregable més petit del món amb programació remota.

Es tracta d'un element que s'utilitza en el tractament de persones que pateixen trastorns del moviment, com ara la malaltia de Parkinson, la distonia i el tremolor essencial, un camp de la salut en què el centre és referent internacional.

L'aparell -anomenat Liberta RC i desenvolupat per la companyia Abbott- s'implanta a la regió infraclavicular o abdominal, a nivell subcutani, i compta amb un generador d'impulsos implantable que envia estimulació elèctrica al cervell per interrompre els senyals anormals que cau-

sen els símptomes. Aquest procés es coneix com a estimulació cerebral profunda i pot ajudar els pacients a controlar millor aquests símptomes, inclosos els tremolors, la rigidesa o la lentitud de moviment.

A diferència d'altres dispositius anteriors, el gran avantatge és que la seva recarregabilitat li proporciona una vida mitjana més elevada; així, a llarg termini s'evita haver de canviar-lo més freqüentment i s'evita reintervenir els pacients, reduint el risc d'infeccions a les cirurgies de revisió.

Com es pot evitar la ortopnea

Eva Remolina / amic.cat

L'ortopnea és una malaltia en la qual una persona experimenta dificultat per respirar quan està estirada, i que millora quan es manté en posició incorporada. L'ortopnea sol ser un símptoma de condicions que provoquen acumulació de fluids als pulmons, dificultant l'intercanvi de gasos. Algunes de les seves causes principals són:

Insuficiència cardíaca congestiva: Quan el cor no pot bombar eficientment la sang, els fluids s'acumulen als pulmons, provocant dificultat respiratòria en posició horitzontal.

Malalties pulmonars cròniques: Afeccions com la MPOC (malaltia pulmonar obstructiva crònica) poden empitjorar en determinades posicions.

Obesitat: Un excés de pes pot augmentar la pressió sobre els pulmons i dificultar la respiració.

Apnea del son: Tot i que no és el mateix, l'apnea del son pot provocar episodis d'ofec durant el descans.

Els pacients amb ortopnea sovint es queixen de sentir una manca d'aire quan es tomben al llit, cosa que els obliga a dormir amb diversos coixins o fins i tot en una posició semiincorporada. Aquests símptomes poden



acompanyar-se d'inflor a les cames, fatiga i tos nocturna. Si l'ortopnea és causada per una malaltia subjacent, el tractament d'aquesta condició és essencial per millorar la respiració. Algunes mesures per alleujar-la inclouen:

Dormir amb el cap elevat: Utilitzar coixins o un llit ajustable per mantenir una posició semiincorporada.

Controlar la insuficiència cardíaca: Seguir el tractament mèdic adequat i reduir el consum de sal per evitar la retenció de líquids.

Mantenir un pes saludable: Reduir l'excés de pes pot disminuir la pressió sobre els pulmons i millorar la respiració.

Fer exercici regular: Sempre sota supervisió mèdica, l'activitat física pot ajudar a millorar la funció cardiovascular i respiratòria.

Evitar el consum d'alcohol i tabac: Aquests hàbits poden empitjorar els símptomes.

Utilitzar diürètics si s'indiquen: En casos d'insuficiència cardíaca, poden ajudar a eliminar l'excés de fluids del cos.



Av. President Companys, 57 local
08911 Badalona
Tel. 93 464 21 34
info@boramarserveis.com



Persones que cuiden de persones

Els serveis domèstics i d'assistència domiciliària de la teva zona

Empresa Registrada amb el núm. 502775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Acció Social i Qualitat de la Generalitat de Catalunya





Cuina en “L”: aprofita cada racó

Llar / amic.cat

Una cuina en L és una opció versàtil i funcional que s'adapta perfectament a habitacions tancades i espais diàfans. Aquest disseny consta de dos mobles de cuina disposats en angle recte per crear una estructura compacta i eficient. Per la seva forma, també es coneixen com a cuines angulars o de cantonada i serveixen per optimitzar l'espai a cases de qualsevol mida.

Aquestes cuines es poden integrar en una gran varietat d'estils i distribucions, des de les més tradicionals fins

a les més modernes. Aquesta configuració permet un flux de treball fluid perquè separa les zones de cocció, rentat i emmagatzematge. Això millora l'eficiència i funcionalitat de l'espai. A més, la seva forma s'adapta perfectament a cuines americanes, fet que les converteix en elegants separadors d'espai entre la cuina i el saló o menjador.

Ofereixen un espai ampli per a l'emmagatzematge i la preparació d'aliments. Això les converteix en els espais ideals per a famílies grans o

per amants de la cuina que necessiten un espai pràctic i organitzat.

A l'hora de planificar-la, és important aprofitar de manera intel·ligent les cantonades. Aquestes zones acostumen a estar infravalorades, però amb una distribució adequada poden convertir-se en espais d'emmagatzematge addicionals o zones de treball molt útils. Es necessita una planificació acurada per treure el màxim profit d'aquest disseny tan popular i pràctic.

El "Doom spending" o la compra compulsiva per por a la incertesa

Eva Remolina / amic.cat

El doom spending es refereix a la pràctica de gastar diners de manera compulsiva a causa de la por o la percepció d'un futur incert, sobretot impulsada per l'ansietat, el pessimisme i, en alguns casos, una sensació d'impotència davant els esdeveniments globals. Sol ser una resposta a una crisi social, econòmica o mediambiental percebuda. Per exemple, durant la pandèmia de la COVID-19, moltes persones van gastar en excés en articles de luxe, viatges i altres béns com una forma de compensar la incertesa i la por pel futur.

El concepte ha sorgit en paral·lel a l'augment de crisis globals i una percepció generalitzada d'inestabilitat. Alguns dels factors que el fomenten inclouen:

Crisi climàtica i mediambiental: la por a un futur marcat per desastres naturals i canvis climàtics extrems fa que algunes persones gastin de manera impulsiva en experiències o productes per gaudir del present.

Incertesa econòmica: les recessions, la inflació i la por a perdre l'estabilitat financera poden portar a una mentalitat de "viu el moment".

Guerres i conflictes geopolítics: l'ansietat causada per tensions internacionals pot



generar una resposta consumista com a mecanisme de confort.

Esgotament psicològic i fatiga pandèmica: després de

períodes de confinament i restriccions, moltes persones han desenvolupat el desig de recuperar el temps perdut mitjançant despeses enociastes.



URGÈNCIES 24H

93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS

INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS


admin@grifells.com

El doom spending pot tenir efectes negatius tant personalment com del col·lectiu: Individualment: pot provocar endeutament, estrès financer i una sensació de buit després de la compra, ja que el consum no resol l'arrel de la preocupació.

Macroeconòmicament: encara que pot estimular temporalment l'economia, si es combina amb crisis financeres, pot portar a inestabilitat a llarg termini.

Ambientalment: una despesa compulsiva pot contribuir al sobre consum i l'impacte ecològic negatiu.

Per evitar caure en aquesta dinàmica de despesa descontrolada, es poden aplicar diverses estratègies:

Consciència financera: establir un pressupost i revisar els hàbits de consum.

Gestió emocional: identificar les emocions que impulsen la despesa i trobar alternatives saludables per fer-hi front, com l'exercici o la meditació.

Objectius a llarg termini: centrar-se en metes financeres i planificar les despeses de manera conscient.

Reducció de l'exposició a impulsos consumistes: limitar el temps a xarxes socials i publicitat que fomenten el consum.



Neteja i ordre: com decidir què llençar

Eva Remolina / amic.cat

Amb el pas del temps, acumulem objectes a casa que, sense adonar-nos-en, omplen espais i generen una sensació de saturació. Fer neteja i desfer-se del que no ens serveix no només ajuda a mantenir l'ordre, sinó que també ens aporta claredat mental. Però, com saber què conservar i què llençar? Aquí t'expliquem algunes claus per prendre decisions amb practicitat i coherència.1. Pregunta't si realment ho fas servir

El primer pas és sincerar-se: fa més d'un any que no ho utilitzes? Si la resposta és sí, potser ja no és necessari. Objectes com roba, estris de

cuina, aparells electrònics o decoració que fa temps que no toques poden estar ocupant un espai que es podria aprofitar millor.

2. Té un valor sentimental real o només culpa?

Molts objectes es conserven per nostàlgia o perquè ens sap greu llençar-los, sobretot si ens els ha regalat algú. Però és important distingir entre un record amb valor real i un que només arrosseguem per compromís. Si el record viu dins teu, no necessites que un objecte t'ho recordi cada dia.

3. Aporta valor o només ocupa lloc?



çar i que no

Una bona manera de triar és fixar-se en si l'objecte millora la teva vida diària. Et fa sentir bé? És útil? Està en bon estat? Si no compleix cap d'aquests criteris, probablement és hora de deixar-lo anar.

4. Fes servir la regla del "sí rotund o no"

Aquesta tècnica, molt recomanada per minimalistes i experts en organització, diu que si un objecte no et fa dir un "sí rotund", la resposta és un "no". És una forma senzilla i efectiva de filtrar el que realment importa.

5. Revisa si pots donar-li una segona vida

Abans de llençar res, pensa si algú més ho podria aprofitar. Hi ha moltes associacions, mercats de segona mà i plataformes digitals on pots donar o vendre allò que ja no fas servir. Donar una segona vida als objectes és també un gest sostenible.

6. Estableix un sistema de revisió regular

Un cop hagis fet una primera tria, és bo revisar cada cert temps (per exemple, un cop cada temporada) què tens i què ja no et cal. Això evita que la casa torni a omplir-se d'allò que no aporta valor.

**REFORMAS, OBRAS, REPARACIONES,
ALBAÑILERIA, ELECTRICIDAD,
FONTANERIA, GAS, PINTURA**

ECONÓMICO
670 -232 -977



“Superbananes” més fresques, duradores i resistents

Eroski / amic.cat

Una companyia de biotecnologia vegetal acaba de llançar bananes que no s'oxiden en obrir-les i, a finals d'any, les comercialitzarà amb una vida útil més llarga. Segons els seus responsables, aquestes innovacions obriran el mercat de fruites tallades de la IV gamma, reduiran el malbaratament d'aliments, desbloquejaran mercats d'exportació i disminuiran els costos d'enviament en facilitar-ne la comercialització. Però aquesta empresa també farà una cosa tan important o més: un altre dels seus projectes està relacionat

amb la resistència a la malaltia fúngica de pansiment pel fong *Fusarium* que ha estat devastant els cultius de banana Cavendish a tot el món. Cavendish, les bananes més famoses

Hi ha al voltant de mil varietats de bananes segons la forma, el sabor i el color dels seus fruits. Però la gran majoria dels que consumim avui, de varietat Cavendish, descendeixen d'una planta que va créixer fa gairebé dos segles en una casa senyorial anglesa coneguda com a Chatsworth House: una banana dolça i sense llavors, anomenada en honor a Wi-

liam Cavendish, VI duc de Devonshire, el jardiner del qual el va cultivar en un hivernacle.

No va ser fins a la segona meitat del segle XX quan aquesta varietat es va estendre i es va convertir en la més comercialitzada a tot el món. Aquest canvi va ser degut a l'anomenat “mal de Panamà”, una malaltia causada pel fong *Fusarium oxysporum* (Foc), que provoca pansiment i podridura a les bananes fins a matar-los. Va afectar greument els cultius de Gros Michel, predominant fins aleshores, cosa que va portar a substituir-lo pel Cavendish



Arròs amb bonítol

Eva Remolina / amic.cat

Ingredients

(per a 4 persones):

- 300 g d'arròs
- 400 g de bonítol fresc (sense espines ni pell)
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba mitjana
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- 750 ml de brou de peix o aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre
- Un polsim de pebre vermell dolç (opcional)
- Julivert fresc (per decorar)

Elaboració:

Preparar els ingredients: Tallar el bonítol a daus mitjans. Picar la ceba, els alls i els pebrots a trossos petits.

Fer el sofregit: En una cassola ampla amb un bon raig d'oli d'oliva, sofregir la ceba i els alls

fins que comencin a daurar-se. Afegir els pebrots i continuar sofregint fins que estiguin tendres.

Incorporar el tomàquet ratllat i coure uns 5-7 minuts fins que perdi l'aigua i quedi un sofregit concentrat. Afegir sal, pebre i, si vols, una mica de pebre vermell dolç.

Afegim el bonítol: tallat i remenar un parell de minuts. No cal coure'l massa perquè no es resequeixi.

Tirar l'arròs i remenar perquè s'impregni bé del sofregit.

A Continuació, afegim el brou de peix calent. Deixar coure uns 18-20 minuts, primer a foc fort i després abaixar-lo a foc mitjà. Rectificar de sal si cal.

Deixar reposar l'arròs 5 minuts tapat amb un drap net abans de servir. Decorar amb julivert fresc picat.

que resisteix a la malaltia. No obstant això, una nova mutació del fong (R4) ha tornat a amenaçar el cultiu de Cavendish amb la fusariosi, especialment greu a les zones tropicals (R4T), davant una forma més benigna subtropical (R4ST).

Una de les causes del ressorgiment d'aquesta infecció fúngica és la manca de diversitat genètica, ja que gairebé totes les bananes Cavendish són clons sense llavors que es propaguen per plançons. Això dificulta obtenir exemplars diferents, i la solució passa per l'enginyeria genètica.





Són saludables els productes “alts en proteïnes”?

Eroski / amic.cat

Primer va ser la demonització dels greixos a la segona meitat del segle XX, després el focus es va posar als sucres lliures com a factor de risc de malalties no transmissibles. Ara sorgeixen les proteïnes com el nutrient estrella.

Les dietes altes en proteïnes guanyen adeptes en proposar-se com una pauta alimentària suposadament més saludable i que fins i tot ajuda a perdre pes, malgrat

que els seus efectes dependran dels aliments que s'hi incorporin. L'evidència científica indica que, a llarg termini, són igual d'eficaces que un altre tipus de dietes que continguin la mateixa aportació energètica.

La menció “alt en proteïnes” és una declaració nutricional que està regulada per llei i que es pot fer en aliments on les proteïnes aportin, com a mínim, el 20% de l'energia total del producte.

La legislació tampoc no té en compte la qualitat de les proteïnes, que està determinada per dos factors:

1. El contingut i la proporció d'aminoàcids essencials, que són aquells imprescindibles per a la vida, però que el nostre organisme no pot sintetitzar per ell mateix i, per tant, s'han d'incorporar amb la dieta.
2. La digestibilitat de les proteïnes, és a dir, en quina mesura les podem absorbir i aprofitar.



Maduixes per rebre la primavera

Eroski / amic.cat

Sabràs que ha començat la temporada de maduixes quan entris a la fruiteria i t'emboliqui una aroma dolça i temptadora que no hi era la setmana anterior. Segueixes el rastre i, en trobar la caixa, et reben el color vibrant i l'aspecte sucós, preparades per portar-les a casa. Aquest esperat moment arriba entre finals de març i principis d'abril, assolint la seva màxima esplendor al maig, juny i

juliol.

La maduixa és una reina de la vitamina C. La seva aportació d'aquesta vitamina és similar a la taronja, cosa que contribueix al funcionament normal del sistema immunitari. També millora l'absorció del ferro.

Però, curiosament, la maduixa no és un fruit com a tal, sinó un engrossiment del receptacle floral, una infructescència i són totes les llavors adherides —anomenades aquenis— els veri-

tables fruits. Les figues i la pinya són també infructescències.

Tot i que semblen totes iguals, les varietats són moltes i molt diverses.

Els maduixots són més grans i dolços, amb les llavors daurades, encara que moltes vegades es comercialitzen com maduixes.

Les silvestres, anomenades així encara que siguin de cultiu, són més petites, delicades i d'un sabor molt concentrat i amb certa acidesa.



Els radars no només multen en el sentit de la marxa

Eva Remolina / amic.cat

Quan un cinemòmetre s'instal·la en una carretera pot detectar les infraccions que es cometen en tots dos sentits, indiferentment de la direcció del vehicle. No més depèn de com s'hagi configurat cada dispositiu de mesurament.

La tecnologia aplicada als radars avança exponencialment. Els primers instru-

ments de mesurament tenien unes capacitats limitades, tant d'enfocament com de distància i del rang de velocitats que eren capaces de registrar. A mesura que la tècnica ha avançat, ho han fet les habilitats dels radars i s'ha ampliat la seva capacitat per a perseguir els excessos de velocitat.

Els radars multicarril poden

detectar infraccions de velocitat no tan sols en el carril més pròxim al punt on estan instal·lats, sinó que poden captar els excessos de velocitat en la resta de carrils de la via, sigui a favor de la marxa o en sentit contrari. Això és aplicable tant als radars fixos com als mòbils.

Un mateix dispositiu pot vigilar un o més carrils al ma-



cabina o de pòrtic, capaços d'equipar-se amb tecnologia més potent. N'hi ha prou amb reconèixer al vehicle infractor i captar la instantània per a identificar-lo.

Una altra qüestió és com multar d'enfront a aquells vehicles que no porten una placa de matrícula en la seva part davantera, com és el cas d'una motocicleta. En aquest cas, malgrat que el radar pot detectar igualment la infracció, no és possible identificar al vehicle inicialment.

Per a això caldria recórrer a la identificació visual per part de l'agent de l'autoritat, que recordem compta amb presumpció de veracitat en l'exercici de les seves funcions. Si el radar ha captat una infracció, l'agent podria sol·licitar la detenció del vehicle per a notificar la sanció si s'aconsegueix la identificació del subjecte infractor, si quadra la motocicleta i la indumentària i posteriorment l'agent es ratifica.

teix temps. Tot depèn del calibratge que s'hagi dut a terme amb cada dispositiu

però generalment els més aptes per a la seva aplicació multicarri són els fixos de

Taller de Reparacions

Badauto



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

C/ Jovellar, 18-20 | Rbla. de Sant Joan, 139

T. 93 384 11 52





(+34) 633 100 661



hola@pistapc.com

BADALONA ►

Any 1987. Habitatges construïts a l'avinguda de Sant Ignasi de Loiola cantonada carrer de Progrés. Com es pot veure, es van edificar on hi havia hagut l'empresa de maquinària Establecimiento Mecánico Bacás y Cia.

*Desconegut/Museu de Badalona.
Al. Fons Ajuntament*

**LA FOTO DELS LECTORS ►**

La plaça de Casagemes, al barri de Casagemes, cap a final dels anys setanta.

*Desconegut/Museu de Badalona.
Al. Fons Ajuntament*



Si voleu enviar les vostres fotos:
totbadalona@gestiocomunicativa.com
o WhatsApp, 651 976 517



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Pots tenir problemes a casa perquè els altres i tu teniu diferents formes de viure. Estàs inspirant i molt imaginatiu. Aprofita-ho per fer coses divertides o creatives.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Una amistat pot arribar al seu final perquè els vostres interessos no coincideixen gaire. Si has iniciat una relació sentimental, les coses van més de pressa del que pensaves.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Et sents una mica místic i amb ganes de gestionar millor les teves emocions. Ara mateix prefereixes la pau a tenir raó. En aquests dies hauràs de fer més desplaçaments.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

La Lluna Plena a Casa IV porta a viure moments en família o a retrobar-te amb persones del passat. Acabes una tasca que vas iniciar fa unes setmanes i ja podràs descansar.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Si a la feina no estàs bé prepara el teu futur en solitari o en una altra empresa. Pots rebre un regal o una herència. Parles de les teves emocions amb algú de confiança.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Observes una situació o persona de manera prudent per no equivocar-te. Ha arribat la primavera, estàs cansat d'estar a casa i surts a gaudir de la natura en bona com-



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Venus en conjunció a Saturn pot portar més estabilitat sentimental o també en el sector material. A la feina podries viure una situació abusiva i hauràs de posar límits.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Treballes molt i pots patir una mica d'estrès. Aprendre a deslligar la feina de la teva vida personal t'anirà bé. Emocions molt intenses amb la Lluna Plena per Casa XII.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Si tenies un assumpte legal encallat, torna a moure's. Podries formar part d'una activitat grupal en la qual faries noves amistats. Despeses relacionades amb oci o fills.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Amb la Lluna a Casa X creix la teva popularitat o inicias un projecte amb algú de la família. Si darrerament has estat molt tancat, comences a sortir i a veure als amics.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

L'aspecte de Venus amb Urà facilita conèixer a una persona amb la qual pot sorgir l'atracció i l'enteniment. Si cerques la sort en un joc d'atzar, potser cau alguna cosa.



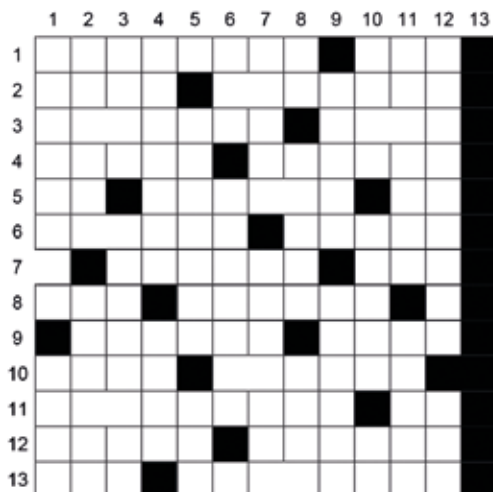
Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Potser no tens molt clar que fer en el sector econòmic i la millor aliada serà la prudència. Si vas deixar en pausa una relació sentimental, pots intentar de recuperarla.

Mots encreuats per Pau Vidal

HORITZONTALS: 1. Banda sonora del cremat, que sona de primera. I aquest que la protagonista deu ser el meu / 2. Petit però en certa manera mató. Les grans drassanes l'han esclafat / 3. Tal com tallaré serà un costat. Ma veïna, la del merendero / 4. La matèria més rica de la costa africana. Fan servir el que algú em pispa / 5. Dues d'una tirada. Ineppte, que ni a la mili et van voler! Dues d'una tenuta / 6. Estil decoratiu acumulant rocs per darrere. Abans d'associar-se amb en Ware treballava el suro / 7. Final de curs. Em preparo per endrapar. Enemics de Socórrer els Amics / 8. Barco de tot idiota. La besàvia ja els trobava passats de moda. P amb crossa / 9. Té, per regal, un teixit molt actual. Salti de joia en veure tot el que ha pispat / 10. Ordeni la redistribució de la Mina. Funciona com cal, com a Terrassa / 11. És a l'artèria com al regalim la regalimosa. En nom de San Francisco / 12. En aquest arbre l'italià declara que t'estima. Lluitador de catre / 13. Sardina inapetent. Així va quedar l'últim poema d'en Ferrater.

VERTICALS: 1. Barrera invisible per a un diàleg pròxim amb l'interlocutor. Apagats / 2. Ni citava bé, era immemorial. Típic lleó marí de notaria / 3. Estic a favor de la versió original en togolès oriental. Mostrar cofois un os tentacular / 4. Gran fàbrica universal d'oncles. Ens fotem del mareig de la Meri / 5. Surt dos cops a cada anunci. Amb el rinoceront té feina per mesos. Aquest pla, que va pel Segre! / 6. Enemics de Continuar Amics. Punt de trobada de gèneres. Veus?, ja torna a sortir / 7. Senyal per fer picar el dineret. Apreciada pel que val / 8. No fa cap mal. Quatre grans de raïm penjant de cap per avall. Practica l'abstinència fent el pi / 9. Podria ser Palma, si no fos tan dilatada. Com a ofrena, tornada dels Beatles / 10. Un africà al safareig. Boleta verda que a les princeses els costa de pair. Riba sense vores / 11. Bastonets en mans de gent poc realista. Quina feina, la del malcasat! / 12. Trajecte idoni per a una exposició. El destí del calafat.



PROPER SUPLEMENT FESTES DE MAIG



PROMOCIONA ELS TEUS SERVEIS:
TOTBADALONA@GESTIOCOMUNICATIVA.COM
651 976 517



VARIS

COMPRAMOS comics, discos, álbuns de fútbol, Playmobil, Scalextric, Geyperman, Madelman, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general **679 736 491**

REFORMAS INTEGRALES: se realizan todo tipo de reformas, baños, cocinas, fontanería, pintura, pladur, electricidad y suelo parquet precios justos y económicos presupuesto sin compromiso **641 943 612**

TREBALL

BUSCO TRABAJO para fin semana de limpieza o cuidado personas mayores con experiencia **654 960 104**

SEÑORA se ofrece para cuidar personas mayores y limpieza **686 089 972**

SOY ROSA busco trabajo para cuidar ancianos, niños o limpieza, interna o externa **614 798 877**

CHICA BUSCA TRABAJO cuidando personas mayores turno noche o por horas **600 053 421**

CHICA BUSCA TRABAJO cuidando personas mayores interna - externa noches o por horas **670 353 102**

SEÑORA BUSCA TRABAJO para cuidar personas mayores y limpieza, disponible de lunes a viernes **602 853 825**

BUSCO TRABAJO de externa en limpieza y cuidado de personas mayores, disponibilidad completa **613 577 392**

CHICA RESPONSABLE BUSCA empleo cuidadora personas mayores y niños. Disponibilidad horaria. Limpieza por horas **604 348 731**

Mercat municipal



La Salut

PARADAS DISPONIBLES

Para la venta de alimentación

Inf.: 649 199 883

COMUNICA'T AMB EL WHATSAPP DEL TÒT 651 976 517 DES DEL TÒT



US CONVIDEM A ENVIAR-NOS EL QUE CREIEU QUE POT SER NOTÍCIA A BADALONA.

651 976 517

TINTATEC.

Venta de Cartuchos, tóner e impresoras

REPARACIÓN MÓVILES

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT BADALONA

Horari: de dilluns a divendres de 10h a 14h i de 16h a 20h

Preu: 0,35€/paraula

Avda. Martí i Pujol, 294 - tels: 93 464 6914 - 405 804 74

FONTISI®

BADALONA 1965

RENOVACIÓ ►
Plaça Pep Ventura, 16
Badalona

Pastisseria i brioixeria tradicional, amb una excel·lent relació qualitat-preu i una àmplia varietat de productes típics regionals.

Fontisi, la pastisseria dels badalonins des del 1965.

Horari: De dilluns a divendres de 8.00h a 20.00h

Dissabtes i diumenges de 8h a 14h.

Aquest any celebrem 60 anys des de la nostra creació i el 5è aniversari de la nostra nova botiga. Ho volem compartir amb vosaltres amb sorpreses per premiar la vostra fidelitat i celebrar junts aquestes dates tan especials.

Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?

Com a badalonins de tota la vida, volem que TOTom gaudeixi de la qualitat dels nostres productes i promoure la tradició local.



Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:

651 976 517

totbadalona@gestiocomunicativa.com

La boutique del peix Ribeiro

Botiga Pietat: Matins de dimarts a dissabte de 8h a 13,30h. Dimecres tarda de 17 a 20,30h

Botiga Canonge: Matins de dimarts a dissabte de 8.30h a 14h, tardes dimarts i dijous de 18h a 20,30h

635 63 63 10

Peix de platja cada tarda.

Repament a domicili gratuït

Segueix-nos a @laboutiquedelpeixribeiro

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Per oferir un servei als clients



RENOVACIÓ ▶
Rostisseria "Queda pollo"
Avda. Sant Salvador, 80
933 884 827

Pollo a l'ast · Comidas caseras

**Horarios: Viernes a Domingo
y todos los festivos de
9.30 h a 15.30 h**

Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?

Porque es la revista de la ciudad, cercana y con toda la actualidad de Badalona.



RENOVACIÓ ▶
Av. President
Companyes, 57 - 61
933 84 55 54

Horari: Lu - Vi : 8:00 a 20:30

Sábado: 9:00 a 14:00

Per què renoves com a distribuïdor del TOT?

Perquè la gent ho demana i perquè dóna informació de la ciutat.



ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA
Crtra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALA

BON ÀREA
Independència, 156
93 460 55 16

CONDIS
Independència, 186-188
93 388 65 08

CONDIS
Martí Pujol, 495-519
93 497 01 25

CAN CLARIS

EL POLLASTRE ANGLÈS
Pau Claris, 1-3 - 93 387 79 97

CASAGEMES

LA BOTA DE ARAGÓN
Santa Madrona, 122-123
93 389 30 80

RESIDENCIA DANAE
Santa Maria, 178-180
93 384 72 40

EL CELLER
Prim, 11 - 93 464 31 99

LA TARTALETÀ
Santiago Rusinyol, 108
93 389 17 63

CENTRE

KARNS FIBLA
Arnús, 26-28 - 93 384 66 54

ESTANC CANONGE
Canonge Baranera, 100
93 384 39 09

LA BOTIQUE DEL PEIX
Canonge Baranera, 42
93 130 05 69

COSTA SERRA
Baldomer Solà, 1
93 399 57 18

GRANJA FIMONS
Colón, 68 - 93 464 33 86

CALÇATS VILALTA
Francesc Layret, 24
93 389 48 61

DECORACIÓ GONZALEZ
Canonge Baranera, 27
666 755 283

FLORISTERIA MORERA
Francesc Layret, 40
93 384 26 53

PERRUQUERIA BARBANY ART
Francesc Layret, 147
93 464 11 41

MERCAT MAIGNON
Avda. Martí Pujol 70
93 483 29 24

FARMACIA BETULO
C/ Francesc Llairet 205
93 389 21 13

PRELUDI
Cadis, 4 - 93 464 26 77

CASAL DE GENT GRAN DEL CENTRE
Ignasi Iglesias, 38
93 389 29 48

FABRE GEMMÒLEGS
Lleó, 28 - 93 170 34 79

DROGUERIA BOTER
Mar. 71 C. Baranera, 2e
93 384 54 64

FIMONS BAR
Mossen Anton, 29 - 93 389 11 38

SABATERIES GUBERN
Mar. 54 - 93 384 50 03

PAM I PIPA LLAMINADURES
D'en Prim, 195 - 93 611 14 66

VENTURA FLORISTES
President Companys, 18
93 389 44 21

ADESLAS
D'en Prim 66 - 93 802 87 10

FLECA SANT PERE
Sant Pere, 38 - 659 220 589

J.CAMPS S.L.
Sta. Madrona, 45 - 93 118 42 32

MARGENAT
Santiago Rusinyol, 3
Martí Pujol, 131 - 93 389 48 20

FARMÀCIA CAIRÓ
Canonge Baranera 60
93 384 04 53 - 655 039 269

SPORT DREAMS WEAR
De Mar, 126 - 93 389 45 61

LA MODERNISTA
Maignon, 15 - 93 389 15 19

COLL I PUJOL

EL ESCONDRIJO
Coll i Pujol, 26 - 93 387 10 83

DALT LA VILA

PASTISSERIA LA VILA
Martí Pujol, 192 - 93 389 36 25

ESTANC BENEYTO
President Companys, 57-61
93 384 55 54

FORN LAIA
Av. President Companys, 45
93 384 53 57

FORN DIMA
President Companys 55
676 368 583

GORG

FARMÀCIA OLÍMPIC
Alfons XIII 127 - 93 387 93 50

LOTERIA SORS
Joaquim Ruyra, 1 - 3 - 93 387 17 97

REST. SHAN HAI CITY
M. Mont-Roig, 72-74 - 93 397 91 63

LA SALUT

MERCAT LA SALUT
Marqués de Sant Mori, S/N
93 383 32 61 - 649 199 883

CARNICERIA CHARCUTERIA MARI LA EXTREMEÑA
Quevedo, 18 - 93 383 97 06

ABACUS
De la Concòrdia, 1 - 93 511 72 44

XURRERIA RODRÍGUEZ
Passeig de la Salut, 76
93 387 46 90

LLEFIA

QUEDA POLLO
Avda. St Salvador, 80-84
93 388 48 27

LLOREDA

FORN SWING
Catalunya, 39 - 93 460 66 70

DIETETICA SANDRA
Rambla Sant Joan, 81
93 387 28 24

MORERA

BON AREA (MORERA)
Morera, 101 - 93 395 50 12

POMAR

FORN DE PA ARTESÀ
Plaça Pomar, 3 - 645 45 00 32

PROGRÉS

FARMÀCIA PRAT
Francesc Macià 94
93 387 06 47 - 607 26 72 21

FLORISTERIA S. VENTURA
Plaça Pep Ventura, 13
93 387 17 95

LOTERIA MUSSOL MÀGIC
Alfons XIII, 6 - 640 662 756

CONDIS
Guifré, 100-108 - 93 464 69 89

JOIERIA LA PLANA
Guifré, 82 - 93 397 71 56

ALFA BADALONA CENTRE - MAR
Indústria 143 - 149 local
93 397 59 65

CONDIS
Torner, 5-7 - 93 461 07 70

ULTRAMARINOS MARTINA
Progres, 93 - 93 388 12 42

PIT I CUIXA
Príncep de Bergara 46
93 464 30 81

RAVAL

FONTISI PASTISSERIA
Plaça Pep Ventura, 16
93 387 49 42

ABACUS
Francesc Macià, 60-64
93 384 19 19

SANT CRIST

BON ÀREA
Coll i Pujol, 185 - 93 461 04 05



Telèfons d'emergències

Emergències: 112

Guàrdia Urbana de Badalona: 092/ 93 483 29 01

Mossos d'Esquadra: 088/
93 497 72 00

Bombers: 112

**Bombers caserna de
Badalona:** 93 395 00 13

**Polícia Nacional, comissaria
Badalona:** 93 497 24 60



Serveis municipals:

Ajuntament de Badalona:
93 483 26 00

Servei de recollida mobles
901 114 115

Dipòsit grua municipal:
93 460 09 00

Atenció al ciutadà:
93 483 26 00

Serveis socials
93 483 26 00 (ext. 3149 o
3081)

**Departament d'informació
al consumidor:**
93 483 27 44

**Oficina de turisme de
Badalona:**
93 483 29 90

**Defensor del ciutadà de
Badalona:** 93.389.55.02



Transport públic:

**Tusgsal, servei d'atenció al
client:** 900 909 061

Metro (TMB) 900 701 149

Rodalies RENFE 900 410 041

Tramvia (TRAM-BAIX)
900 701 181

**Ferrocarrils de la Generali-
tat (FGC)** 012



Telèfons de salut:

Sanitat respon 24 hores:
061

Servei a les persones grans:
900 502408

Hospital Municipal:
93 464 83 00

Hospital Can Ruti:
93 497 88 00/ 93 465 12 00

CAP Doctor Robert:
93 384 24 24

**Centre ajuda drogodepen-
dència:** 93 384 66 56

Altres telèfons d'interès:

Generalitat de Catalunya:
012

**Atenció víctimes situació
violència de gènere** 016/
900 900 120

Infància respon 116.111

**Emergències de persones
amb discapacitat auditiva
(SMS)** 679 436 200

Comerços:

**Federació de comerciants
de Badalona:** 692 343 693

Que sona a Badalona?

Ràdio Ciutat de Badalona:
94.4FM

Ona Mar: 88.0FM

Ràdio Pomar: 101.2 FM

Portals informatius:

El TOT: www.eltotbadalona.cat

Diari de Badalona:
www.diaridebadalona.com

Webs municipals:

Badalona: www.badalona.cat
Montgat: www.montgat.cat
Tiana: www.Tiana.cat

El temps a Badalona:
www.meteobadalona.com

NOVA BOTIGA BADALONA

FACIL
mobel



**Carrer de la
Pietat 24**

Cantonada amb carrer Lleó
Al costat del carrer del Mar

www.facilmobel.es
www.facilmobel.cat



facilmobelsa