

**GASTRONOMIA** pàg 3  
Més enllà de les estrelles Michelin: la cuina popular de la ciutat es reivindica

**ES DESMARCA DE COLAU** pàg 10  
El socialista Jaume Collboni diu que cal repensar l'aposta municipal per les superilles



# líniaeixample

cada dimecres

Setmanari · 30/11/2022 · Núm. 225 · liniaeixample.cat

## Memòria obrera

► Un nou faristol homenatja la història de l'edifici de la Unió Cooperatista Barcelonesa

► L'Ajuntament l'ha de catalogar, cosa que podria fer que el Clínic no hi faci el centre de recerca previst pàg 10



Foto: Ajuntament

**SANT ANTONI** pàg 12  
Reivindicació veïnal per salvar l'emblemàtic bar Prize de Floridablanca



**DRETA DE L'EIXAMPLE** pàg 14  
La Sala Tèxtil acull un nou festival musical amb perfil social i solidari

**ESPORTS** pàg 20  
Panteres Grogues: "No hi ha cap jugador del Mundial gai?"



**Garcia Zarco dental**

implants | odontologia | estètica



**IMPLANTS  
MÍNIMAMENT  
INVASIUS**

- Menor inflamació i dolor
- Menys temps de cirurgia



Perquè ens importes...

- 1 Confiança: No som una franquícia
- 2 Compromís: La teva salut és el que ens preocupa
- 3 Proximitat: Estem al teu costat, al barri

Demana la teva 1a visita GRATIS sense compromís  
Et farem una història clínica + exploració amb estudi radiogràfic i càmera intraoral



**Dra. Josefina Zarco Cabrerizo**

Directora mèdica

- Llicenciada en Medicina i Cirurgia (UB)
- Metge especialista en Estomatologia
- Postgrau en Endodòncia, Implantologia i Cirurgia Oral
- Pèrit Dental
- Certificada en Carilles Lumineers
- Medicina estètica

C/ Casanova, 105 - Barcelona (entre Mallorca i València) - Telf. 93 451 10 26 - 669 125 397  
De dilluns a divendres de 10h a 14h i de 15h a 21h - Metro: Hospital Clínic



AQUEST NADAL, MÉS QUE MAI

# LA MÀGIA LA POSES TU



\*Antonio Díaz, El Mago Pop\*

PERQUÈ LA TEVA IL·LUSIÓ POT FER  
REALITAT PROJECTES FASCINANTS.  
**UNEIX-TE A LA FUNDACIÓ VICENTE FERRER.**



VicenteFerrer

Transforma la societat en humanitat

**900 111 300**  
fundacionvicenteferrer.org





L'interior del bar La cuina del papi, al Camp de l'Arpa. Foto: Línia

# “Aquests sí que són estrelles”

» La bona cuina tradicional a bon preu encara existeix a la ciutat de l'Estat amb més estrelles Michelin  
 » És el que defensa Alberto García Moyano, l'advocat que hi ha rere el perfil En Ocasiones Veo Bares

Anna Utiel  
**BARCELONA**



Barcelona és la ciutat de l'Estat amb més estrelles Michelin. La capital catalana ha aconseguit superar Madrid en la guia de 2023, presentada el 22 de novembre a Toledo. A més, amb l'ascens de Cocina Hermanos Torres, ha passat a tenir tres restaurants amb tres estrelles, la màxima distinció possible. Així doncs, una cosa queda ben clara: si la butxaca t'ho permet, a Barcelona pots menjar com un rei. Ara bé, quines opcions hi ha a preus més assequibles?

Sembla que, en aquest sentit, hi ha un pessimisme generalitzat. Només cal recordar les dures paraules del cuiner Marc Ri-

bas fa uns dies a *Catalunya Ràdio*: “Barcelona s'ha mort gastronòmicament”. Però hi ha qui està disposat a trencar aquesta visió negativa. Això passa per passejar pels barris, parlar amb els veïns i, sobretot, entrar als locals “de tota la vida”.

Ho fa amb gust Alberto García Moyano, l'advocat que hi ha darrere del perfil d'*En Ocasiones Veo Bares* a les xarxes socials, que s'ha convertit en tot un expert de la restauració de Barcelona i més enllà. A través de publicacions a Twitter, Instagram i Facebook, i de recomanacions a la secció *Menú del dia* d'*El Periódico*, fa difusió de bars i restaurants que són petites joies. A més, predica amb l'exemple com a copropietari del Bar Bodega Carol (Sant Martí) i de Sants Es Crema (Sants-Montjuïc).

**RESISTIR A LA UNIFORMITZACIÓ**  
 El mèrit d'aquests negocis és mantenir l'autenticitat quan la tendència és la “uniformització”, tal com diu García Moyano. És a dir, continuar oferint escudella i fricandó enmig de tantes torrades d'alvocat, tartars i tatakis.

Des que es va convertir en un rastrejador d'establiments que valen la pena, García Moyano assegura que s'ha sorprès gratament. “Trobo més llocs dels que em pensava. Se m'acumula la feina”, admet, satisfet. En una llarga llista de recomanacions, hi ha des del mític Gelida (Eixample) fins al relativament nou El Cullerot de Sants (Sants-Montjuïc), inaugurat per una parella jove que funciona com si portés anys al negoci.

Tot i els rajos d'esperança, el creador d'*En Ocasiones Veo Bares* reconeix que el nivell gastro-

nòmic de Barcelona ha fet passos enrere en les últimes dècades. “Sobretot s'ha perdut originalitat, més que qualitat. Ens hem tornat grisos i uniformes”, lamenta.

A parer seu, s'ha estès un tipus de restauració que es basa en un estudi de mercat i ofereix qualsevol cosa que estigui de moda. “Aquesta visió mercantilista fa que cada vegada hi hagi menys diferències entre locals: molts tenen gairebé la mateixa carta i la mateixa decoració, i te'ls podries trobar a qualsevol ciutat europea”, diu.

## LA FEINA BEN FETA

Entres un dimarts a mig matí, quan per a alguns és l'hora del *brunch*, a La cuina del papi (Sant Martí) i et trobes uns amants dels esmorzars de forquilla assaborint unes mandonguilles amb sípia. I saps que l'has encertat. Potser és

per això que l'establiment de la família Grau –al rètol, per cert, hi continua dient Ca'l Grau– és un dels exemples que li venen al cap a García Moyano quan parla de fer les coses bé.

Al capdavant d'aquest negoci amb gairebé quaranta anys d'història ara hi ha la filla de l'Antonio, l'Alba, que es va formar en alta cuina a l'Escola d'Hostaleria de Sant Ignasi, dels Jesuïtes de Sarrià. Alba Grau ha treballat a restaurants com el Disfrutar, que té dues estrelles Michelin, però, quan el seu pare ho va necessitar, no va dubtar a tornar a casa. Un gest que li agraeix enormement l'Antonio, però també els clients. Com un dels que gaudia de les mandonguilles, gran defensor dels bars i restaurants de barri, que abans de marxar exclama: “Aquests sí que són estrelles!”



**ALUMINI - VIDRES  
OBRES INTEGRALS**  
*home homing*

**vidres • miralls  
claraboies • alumini**

**projectes integrals  
i execució d'obra**



*Si ho pots somiar,  
nosaltres ho podem  
fer realitat*

**cuinescat**  
Gremi de reformes  
d'interiors, cuines  
i banys de Catalunya

Padilla, 243 • 08013 Barcelona  
Tel. 93 881 77 06 • admin@home-homing.com  
www.home-homing.com  
• Magatzem: Ptge. Utset, 3



## La lupa

## A les grans ciutats, continuem sumant

per Oriol López, secretari de Mobilització i Coordinació Municipal d'Esquerra Republicana



Foto: Arxiu



**S**i algun tret ha definit l'estratègia d'Esquerra Republicana la darrera dècada ha estat la voluntat de sumar al projecte republicà sensibilitats i persones provinents d'altres espais polítics. La resposta de l'Estat espanyol al procés de reforma estatutària que van posar en marxa els governs progressistes a Catalunya la primera dècada d'aquest segle va afavorir notablement aquest trànsit de capital polític cap a les files republicanes. Eren, en bona part, persones que van haver de renunciar al seu propòsit de regenerar l'Estat espanyol un cop van xocar amb un immobilisme intransigent que foragitava els federalistes decebuts. En el marc d'aquest procés han anat desembarcant a ERC persones amb un gran bagatge polític que han acabat encapçalant projectes municipalistes. El cas més paradigmàtic és el d'Ernest Maragall, guanyador de les eleccions municipals a Barcelona el 2019 i que repeteix com a candidat el 2023, com a símbol d'aquest trànsit de l'ànima catalanista del PSC cap a l'independentisme. El maragallisme forma part avui dia de l'ADN d'Esquerra Republicana.

Aquesta voluntat de suma, de construir grans majories i consensos, de comptar amb diferents sensibilitats per poder fer créixer el projecte republicà i servir la ciutadania de la millor manera possible és palpable dia rere dia i en tots els àmbits. Només així s'entén la composició del nou Govern de la Generalitat, un cop Junts va decidir marxar a l'oposi-

ció. Per obrir aquesta nova etapa, el president Pere Aragonès va decidir incorporar com a consellers persones provinents de diferents espais polítics, com Carles Campuzano (un veterà socialdemòcrata amb una llarga trajectòria a CDC), Quim Nadal (que havia estat conseller del PSC, on va militar 35 anys) o Gemma Ubasart (que havia liderat Podem a Catalunya). També cal destacar la incorporació al Govern de l'exdiputada de la CUP Mireia Boya i de Maties

### Volem representar els nostres barris, amb un marcat caràcter social i sent útils a la ciutadania

Serracant, exalcalde de Sabadell encapçalant la Crida per Sabadell. El resultat és un govern plural, republicà i al servei de la ciutadania, amb la vocació de representar i defensar els grans consensos de la societat catalana.

Amb les eleccions municipals en un horitzó cada cop més proper, ara arriba el torn de continuar amb la suma en l'àmbit local. En aquesta línia, les darreres setmanes s'han anunciat diverses coalicions d'Esquerra Republicana i Esquerra Unida i Alternativa a diferents municipis metropolitans, com l'Hospitalet, Cornellà i Mollet, i s'està treballant per

aconseguir més acords en altres ciutats. A les zones metropolitanes volem continuar creixent i sumant des de l'esquerra, i ho fem amb qui compartim un llarg historial de lluites compartides, començant per les lluites veïnals que va encapçalat el PSUC els anys 70 fins als nostres dies. Amb aquests acords, tenim la voluntat de representar els nostres barris, amb un marcat caràcter social i sent útils al conjunt de la ciutadania, especialment en aquests moments en què la inestabilitat internacional, l'augment dels preus dels serveis bàsics i la pujada dels tipus d'interès dificulten els projectes de vida de bona part de les famílies del nostre país.

El republicanisme, doncs, continua sumant, cada dia i des de tots els àmbits. Hi ha una part de l'independentisme que, incapaç de sumar voluntats i de generar consensos, ha mostrat un especial interès a ridiculitzar el concepte "eixamplar la base". Aquells que no tenen un projecte propi ni cap estratègia definida per avançar cap a la República catalana dediquen totes les seves energies a posar pals a les rodes i a mirar de fer descarrilar el projecte d'aquells que sí que en tenim. Davant d'aquest tacticisme destructiu, des d'Esquerra Republicana hi contraposem la nostra responsabilitat i el nostre esforç incansable per continuar sumant, treballar per fer possibles grans consensos i ser útils a la ciutadania. Ho continuarem fent, malgrat el soroll i les dificultats, des dels valors republicans i progressistes, sempre al costat de la gent.

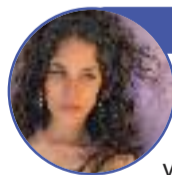
Aquí es piula 

El Twitter en paper



@XavierAntich

Estupefacció al Parlament Europeu durant la compareixença de la directora del CNI per l'espionatge amb Pegasus. 28 preguntes sobre #CatalanGate. Respostes: ZERO. "No se puede hablar de eso más que en el Congreso. Los intereses nacionales son competencia exclusiva del estado español".



@roserlilith

Si un bitllet només d'anada a ca meua per veure sa meua família me costa 120 euros amb es 75% de descompte de resident, ja me poden explicar ses històries que vulguin, que açò és una estafa i encara que me descomptessin es 100% me sortiria car, lladres de Vueling.



@bartoleiros

Casi uno de cada dos menores de 30 años en España cobra menos de 1.000 euros. En octubre, el alquiler de un piso de 60 m<sup>2</sup> y una habitación costaba de media 1.150 euros en Barcelona, 1.005 en Madrid y 850 en Bilbao. No tenemos proyectos de vida, tenemos estrategias de supervivencia.



@Yamatodabashii

He demanat quatre pressupostos per canviar les finestres de casa. Quatre han anat de 18 a 12 mil euros. El cinquè, un tio que ha vingut a les 8 del matí d'un dissabte a prendre mesures amb un metro de tota la vida, ho ha pressupostat per 6 mil IVA inclòs. Mateixa feina, mateix material.



**Director Editorial:** Arnau Nadeu  
**Subdirector d'edicions:** Albert Ribas  
**Subdirectora de digital:** Anna Corbatera  
**Redacció:** Albert Alexandre (diari metropolità), Anna Utiel i Guillem Francàs (Barcelona), Olga García (Vallès), Gerardo Santos (Barcelonès Nord)

Dipòsit Legal: B 43221-2010

i Baix Maresme), Francisco J. Rodríguez (l'Hospitalet i Baix Llobregat), Mar Sifre (Montserrat), Toni Delgado (Esports), Andreu Asensio (suplements i *branded content*) i Júlia Estivill (xarxes)  
**Dept. de Producció gràfica:** Susana Dicenta  
**Distribució:** Andrés Meca i Pablo Favieri

Premi Tassis Torrent de Comunicació 2011

**Editor-Administrador:** David Centol i Lozano  
**Director Editorial:** Arnau Nadeu  
**Director General:** Marcelo Villanueva  
**Coordinadora de Producció gràfica:** Marga Moreno  
**Controller:** Mauro Favieri  
**Webs temàtics:** Pere Giménez i Quim Miró

grup comunicació 21 www.liniaarxa.cat





## Els semàfors



## AV Sant Antoni

La vocalia de Feminismes de l'Associació Veïnal de Sant Antoni ha rebut el Premi 25-N que atorga l'Ajuntament pel projecte *Totes som punt lila*, una iniciativa comunitària per fer xarxa contra la violència masclista al barri.

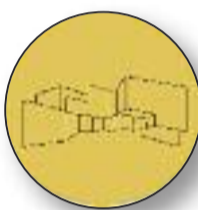
pàgina 12



## Social Dance

El grup de música Trezor i el Col·lectiu Pràxedes han impulsat el nou festival benèfic Social Dance, que combina música electrònica i solidaritat. Els beneficis de la primera edició es destinaran a Ahora Dónde, una entitat que ajuda joves LGTBI.

pàgina 14



## Ateneu Fort Pienc

El Centre Cívic Ateneu Fort Pienc ha acollit al llarg d'aquest mes de novembre l'exposició *Dones sense llar. Històries de supervivència*, de la periodista i fotògrafa Claudia Frontino. La mostra recull els testimonis de deu dones sense llar.

pàgina 18

## El + llegit

líniaeixample.cat

- 1 *Sant Antoni vol salvar l'emblemàtic bar Prize*
- 2 *Coreixample i Espai Línia firmen un conveni per promoure el comerç de proximitat*
- 3 *Educar abans no sigui tard*
- 4 *Els canvis de Cinto Garcia*
- 5 *ERC demana posar ordre a les voreres i els carrils bici*

## Safata d'entrada

## Un lloc sense nom

per Francesc Reina



Foto: Pexels

No és estrany sentir una gran decepció pel menyspreu que se li fa a l'ONU quan continua sent, només, un lloc de tràmit quan les coses s'agiten, tal com passa quan un furóncol ens obliga a anar al metge. La veritat és que el que s'hi parla no és vinculant, i hi ha una àmplia polèmica sobre el tema: les últimes declaracions del secretari general de les Nacions Unides, António Guterres, en què retreu als governs certes actituds "criminals" davant la manca de compromís per la sostenibilitat del planeta, en són un clar exemple.

L'arrogància d'alguns fa difícil expressar lliurement allò que es pensa i arriba el dilema de sempre: el fi justifica els mitjans? Al festival de la informació, la manipulació és l'avantsala a la cultura de les mentides: la propaganda i la por. On no es respecta el veritable sentit de les coses, tot es converteix en un eslògan que els tecnòcrates utilitzen per provocar autoengany i doblegar-nos als interessos econòmics. La bellesa a les seves mans és una trampa per fomentar els seus valors.

El silenci és l'eina que deshumanitza i exclou, potser és per això que als bars i als sopars familiars

és on més es parla, perquè no es pot fer res per demostrar res, encara que la parròquia segueixi atenta al que passa amb tota la ràbia (o la complaença), amb indiferència (o radicalitat), entre vins i cafè, la majoria continuem submergits en el mutisme social.

Les persones que tenen esperança no deixen d'avançar, i encara que el futur és fosc, com deia Virginia Woolf, no calen narratives descoratjadores, ja les coneixem. Parlar d'esperança és complicat, explica Rebecca Solnit, convençuda que l'ésser humà pot ser molt millor, fins i tot en els desastres, plantant cara al canibalisme i la covardia del "campi qui pugui" i així engrandir la noblesa de la solidaritat. La veu és l'estri que ens permetrà mobilitzar-nos, però, si no podem dir el que ens dol, mai no abordarem la realitat més enllà d'un mediocre grapat de dies frustrats.

La cimera del clima d'Egipte va veure augmentada en un

25% la presència de *lobbies*, és a dir, de grups de pressió que condicionen les decisions polítiques. Coca-Cola, una d'aquelles multinacionals que més alimenten les dues grans crisis (la climàtica i l'energètica) hi va estar present, aprofitant el moment i amagant la seva marca més contaminant. Mentre la falsedat vola, la veritat arriba coixa, i les coincidències no existeixen. Mentir bé no és una cosa que s'improvisi; és un art amb totes les lletres. Novament, la dictadura del mercat.

Com passa a l'ONU, arriben els 27 anys de cimeres pel clima sense acords vinculants, amb consensos inabastables. Poc abans de ser detingut, Carsten Jensen, reputat escriptor danès i activista contra l'ecodidi, va escriure un text amb el títol *L'últim discurs que dono abans de convertir-me en un criminal*. En ell advertia: "Si creus que els teus fills tindran una vida com la teva, t'equivoques".

Línia Eixample no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se'n fa responsable.

Les cartes d'opinió es poden enviar a: [opinio@comunicacio21.com](mailto:opinio@comunicacio21.com)

## A les xarxes



#VagaDeMetges



#NomésSíÉsSí



#CartellDeNivell



@324cat: El sindicat Metges de Catalunya, majoritari en aquesta professió, convocarà una vaga de dos dies, el 25 i 26 de gener, per reclamar millores en la sanitat pública.

@TaniaTapiaDiaz: El Suprem augmenta a 9 anys la pena de presó als exfutbolistes de l'Arandina per violar una menor. Adverteix, però, que amb la llei antiga haurien estat 10.

@agenciaacn: Depeche Mode, Kendrick Lamar, Blur, Rosalía, Halsey, FKA twigs i St. Vincent, caps de cartell del @Primavera\_Sound 2023.





# A qui interessa criminalitzar l'ocupació?

per Lucía Navarro, activista de la PAH de Barcelona

**L**a tàctica de llançar enganys, mentides, postveritats o com vulguin anomenar-les està feta amb la intenció d'estendre una informació manipulada o directament falsa fins a aconseguir que es converteixi en una veritat en l'imaginari de la població. Això ho expliquen perfectament algunes persones enteses en la matèria i també aquelles persones opinadores professionals que es passegen pels platós de tants programes de tertúlies, dels que ofereixen, sobretot, *panem et circenses*.

Qui no recorda els bombardejors de l'estiu? Aquelles cançons amb què ens martiritzaven durant l'època estival? Doncs les campanyes mediàtiques de criminalització de l'ocupació no en són ni més ni menys que un bon exemple. Han arribat per quedar-se en substitució dels vells èxits estiuencs. Podríem fins i tot posar-hi títols. Un d'ells podria ser: "Compte, no vagi a buscar el pa que quan torni li hauran ocupat l'habitatge".

El que és inaudit és que, periòdicament, són les dades de l'administració les que informen que les ocupacions van baixar un 7% entre el 2019 i el 2021. Que el 100% dels pisos ocupats estaven buits. I que d'aquests, el 73% pertanyien a grans tenidors com la Sareb. Aquestes són les darreres dades facilitades per l'Ajuntament de Barcelona. Però és clar, el mal ja està fet i és més còmode quedar-se amb la mentida que intentar anar a l'arrel del problema.

I ara, posem-nos per un moment a la pell d'una persona que ha d'ocupar un habitatge per necessitat, perquè l'han desnonat per no poder assumir l'increment desorbitat del lloguer o perquè no pot pagar la hipoteca, perquè ha perdut la feina i no té xarxa de suport econòmic entre la família o les amistats. Si això li passés a vostè, estimada persona que

gentilment està llegint aquest article d'opinió, es quedaria de braços plegats, sabent que hi ha milers d'habitatges buits de bancs i d'entitats financeres, aquells que ens han tret i que són utilitzats com a mercaderia amb fins de lucre?

Anem ara al punt més cru de la situació: posem per cas que vostè té una família amb membres menors d'edat, amb persones grans o amb algun grau

ment perquè vostè i la seva família no acabin al carrer. Estic gairebé segura que, si encara li quedessin forces per pensar, davant d'una situació tan desesperada acabaria lluitant per aconseguir un habitatge buit de grans propietaris i l'ocuparia per poder començar a gestionar aquest lloguer social al qual té dret com a persona de bona fe que s'ha vist desbordada per les circumstàncies.

Fem aquesta anàlisi: saben quina és la solució per evitar l'ocupació? Garantir el dret a un habitatge digne! Per això des de la PAH i altres plataformes socials hem treballat pel dret al sostre per a totes, que a Catalunya ens va conduir fins a la consecució de la nostra preuada Llei 24/2015 de mesures urgents per afrontar l'emergència en l'àmbit de l'habitatge i la pobresa energètica.

La PAH hem trencat la supremacia de la banca a força de pressionar les seves entitats. Però ho hem fet de manera pacífica. Queden enrere aquells temps en què, angoixades per no poder pagar, ens presentàvem a les seves oficines per explicar els nostres problemes de liquiditat. Aquelles oficines on, quan tot anava bé, ens atenia l'equip de comercials ben entrenats per dir-nos que estàvem fent la inversió de la nostra vida, que l'habitatge mai no es depreciaria, que tot era xerino-la. I, de sobte, tot es va torçar i van començar a tractar-nos amb menyspreu, a fer-nos sentir culpables per haver "volgut viure per sobre de les nostres possibilitats"... Ah, "és el mercat, amic". Va ser aquí quan vam fer recollida de la intel·ligència col·lectiva que ens caracteritza i vam començar a visitar-los en manades, sempre molt pacífiques, però gens disposades a anar-nos-en sense una solució.

Així que, bancs i voltors: un desnonament? Una ocupació!



Foto: Jordi Pujolar/ACN

de dependència, és a dir, una família vulnerable. Acceptaria anar-se'n a viure al carrer perquè els bancs o entitats financeres (també anomenades fons voltors) es neguen a fer-li un lloguer social d'acord amb els seus ingressos, malgrat que a Catalunya ho preveu la Llei 24/2015? Per cert, aprofito per dir que l'administració no els pressiona prou perquè la compleixin ni tampoc ofereix sortides dignes d'allotja-

## Les millors perles



**Q**uè faries per demostrar a la policia que no has begut, tot i haver rebotat l'alcoholímetre en el control? A Sevilla un home va provar sort amb la capoeira. Sorprenentment, l'espectacular tombarella no va convèncer els agents.

**U**n home va a Urgències perquè el seu rellotge intel·ligent li diu que no té pols. Sí que en té. La recepta del metge: reparar l'aparell. Queda clar que l'intel·ligent és el rellotge espatllat, i no el seu propietari.

**M**anolo Lama, comentant el primer partit d'Espanya a Qatar: "Están los costarricenses rezando a su Dios. Vamos a rezar nosotros al nuestro". Un company li va haver de recordar que és el mateix Déu (per raons que ara no venen al cas).

**H**ollywood ens mira. L'actriu Eva Longoria, que fa mesos que treballa en una sèrie a l'Empordà, ha penjat un vídeo en què li pregunta a la seva amiga on són. L'amiga diu "a Espanya" i Longoria s'afanya a corregir-la: "A Catalunya".

Maxime Van Clevan/ACN

## LA FOTO





## **línia** vol ser un espai per a la conversa metropolitana serena i responsable



David  
Fernández



Montserrat  
Tura



Neus  
Munté



Oriol  
Lladó



Susana  
Pérez



Dolores  
Sabater



Jordi  
Martí



Lucía  
Delgado



Marc  
Cerdà



Janet  
Sanz



Xavier  
Godàs



Martí  
Casamajó



Joan Ramon  
Casals



Elisenda  
Alamany



Xavier  
Marcé



Oriol  
López



Ferran  
Falcó



Manuel  
Reyes



Núria  
Parlon



Amau  
Nadeu





## Tribuna

# El dret humà a l'energia

per David Bondia, síndic de greuges de Barcelona



Foto: Maria Aladem/ACN

**L**es tendències alcistes del preu de l'electricitat s'estan produint en un context de crisi econòmica i social derivada de la crisi sanitària de la covid. Els impactes devastadors de la pandèmia ens desvelen xifres alarmants, com ara l'increment de l'exclusió social severa. Això ens situa davant d'una societat cada cop més desigual, en la qual el grup que més augmenta és el de les persones més desafavorides, a les quals els és cada cop més difícil participar en la societat per les seves dificultats per accedir al treball, consum, habitatge o serveis bàsics. És preocupant que, mentre que aquest gruix de persones han caigut en situació d'exclusió amb una rapidesa vertiginosa en context de crisi, el procés de sortida d'aquesta situació en context de recuperació serà molt més lent. Però, a casa nostra, no tothom ho està patint de la mateixa manera: la geografia urbana de la pobresa a Barcelona posa en relleu les desigualtats a la ciutat.

A tot això s'ha d'afegir que l'hivern que s'acosta es preveu que serà un dels més durs a Europa, però no pas perquè hagi de ser més fred que la mitjana, sinó, en gran part, per les conseqüències de la invasió russa d'Ucraïna i la inflació.

A l'Estat espanyol no s'espera, de moment, arribar a l'extrem de tenir talls de subministraments, però la guerra es nota des de fa mesos a les factures dels subministraments bàsics. Són moltes les famílies a casa nostra que seran incapaces de mantenir el seu habitatge a una temperatura adequada durant els mesos

freds o s'hauran d'endarrerir en el pagament dels rebuts dels subministraments bàsics.

Centrant-nos en les tarifes elèctriques, ens cal defensar la necessitat d'abordar els assumptes relacionats amb l'energia des d'un enfocament basat en els drets humans. Un canvi de paradigma, un nou contracte social, encaminat a fer que les persones deixin de ser considerades mers clients d'una empresa subministradora i passin a ser titulars d'un dret subjectiu als subministraments bàsics a un preu assequible i dins d'uns paràmetres de consum bàsics i essencials. Ens cal transitar de l'assistencialisme i els privilegis a l'àmbit de les necessitats i els drets.

És per aquesta raó que considerem que la formulació del dret humà a l'energia és una prioritat davant la mercantilització que està patint aquest bé comú. Mercantilització que implica que el poder de control sobre aquest bé bàsic es concentri en mans d'uns quants actors econòmics, grans oligopolis, amb el vistiplau de les autoritats públiques.

Sabent que l'energia és indispensable per a la vida de les persones, no ens podem permetre durant més temps el luxe de deixar la seva supervisió en mans purament privades, ja que qui té el poder sobre el subministrament energètic acaba exercint control sobre la societat. Revertir les lògiques imperants avui dia passa per la formulació i el reconeixement del dret humà a l'energia. No serà una tasca fàcil, però sí que és possible: només cal que gosem jugar la partida, com així ho hem fet en el darrer informe de la Sindicatura de Greuges de Barcelona.

“

**Ens cal defensar la necessitat d'abordar els assumptes relacionats amb l'energia des d'un enfocament basat en els drets humans**

”

## Flaixos

**@Antoni\_Gelonch:** Alguna cosa comença a moure's a la Xina? Centenars de persones es manifesten denunciant la política de covid 0 del govern.

**@paucusi:** Sempre que et prometen una "experiència immersiva", l'únic que acaba passant és que la música està massa forta.

**@urinethearmynow:** Me estoy acordando del anterior mundial cuando marcó un gol Japón y un hombre en el bar felicitó al chino que estaba jugando a las tragaperras.



# “No estem soles”: una mà amiga per deixar enrere la violència masclista



Un cop detecta un cas entre les treballadores, Clece posa en marxa uns protocols d'autoprotecció que treballen amb les víctimes. Fotos cedides

► “Quan ja anava a llençar la tovallola, em va oferir una darrera mà que em va salvar”. La Berta (nom fictici per preservar la seva intimitat) és una professional de la neteja que ha refet la seva vida després de patir maltractament per part de la seva exparella. Ho ha fet amb l'ajut de la Unitat de Suport i Acompanyament a les Persones (USAP) de Clece –on treballa–, una iniciativa que s'emmarca en el compromís de l'empresa per una societat lliure de violència masclista. El seu és un cas de superació i de determinació per deixar enrere les adversitats, així com el de la Mari (igualmente nom fictici per preservar la seva intimitat), una altra professional de la neteja de Clece que durant l'últim any ha viscut un autèntic calvari relacionat amb la seva anterior parella.

Tant la Berta com la Mari van beneficiar-se d'un acompanyament que té la finalitat de detectar i d'assistir dones que han estat o són víctimes de violència de gènere. “Aquesta és una causa que ens sentim molt nostra”, afirma la Montse Parés, delegada social de Clece a Catalunya, a qui tant la Berta com la Mari estan eternament agraïdes per l'ajuda.

La USAP està formada per una psicòloga, l'Olga, que s'encarrega d'aconsejar i d'acompanyar aquestes dones en tot el procés cap a una vida millor. “Volem ajudar les dones supervivents de violència masclista perquè reiniciïn la seva vida i s'empoderin”, assegura la Montse, que assenyala que aquest suport no és invasiu. “Prevenim i detectem, però mai actuem en contra de la voluntat de ningú”, aclareix la delegada social. “Volem establir un vincle de confiança amb la persona”, afegeix, en aquest sentit.

## “HI HA UNA SORTIDA”

Les històries de la Mari i de la Berta són casos d'èxit. I és que tant una com l'altra han pogut refer la seva vida. “Hi ha una sortida”, repeteix la Berta una vegada i una altra durant l'entrevista. Ella diu que explica la seva història perquè les dones que són víctimes de violència de gènere facin el pas i deixin enrere els cops, els insults i la por. “No estem soles, hi ha una segona vida”, corrobora la Mari, que fa un any va patir una greu agressió per part de la seva exparella que va fer obrir-li els ulls. Arran d'aquells fets, va demanar consell al seu entorn i va fer el pas de de-

nunciar. Així i tot, totes dues reconeixen que la por arriba a ser paralitzant. En aquest sentit, la Mari, que ara viu en un habitatge protegit, reconeix que els mesos posteriors a denunciar la seva exparella van ser durs. “Em costava sortir al carrer, no podia dormir i tenia malsons”, recorda. “Estava morta de por”, resumeix.

Per la seva banda, la Berta posa l'accent en la incertesa pel futur. I és que, per a ella, la clau és tenir una feina que et permeti ser “independent” per tirar endavant. I més en el seu cas, amb tres criatures per les quals ha hagut de ser “valenta”. “Jo puc amb tot”, es va esperar en el moment de fer el pas per deixar enrere una vida de violència. Sobre aquesta qüestió, la Montse destaca que la feina “és molt important per a elles”, perquè a més de ser un “espai segur on se senten lliures”, es generen “entorns de confiança” que faciliten la tasca de la USAP.

Perquè un cop detecta un cas entre les treballadores, Clece posa en marxa uns protocols d'autoprotecció que treballen amb les víctimes perquè, si les agressions es tornen a repetir –cosa que acaba passant sovint–, sàpiguen que tenen un referent que

els pot ajudar. Es tracta d'un acompanyament intern i especialitzat, que també està pensat per a persones en risc d'exclusió o amb diversitat funcional.

## UN CANVI DE VIDA

Actualment, tant la Berta com la Mari han fet un gir radical a les seves vides. La Berta ho testimonia a través dels seus fills, amb els quals viu en un pis de lloguer social al Barcelonès Nord gràcies al Projecte Vesta, una iniciativa del Consorci del Besòs amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona que ofereix casa a dones sense sostre, maltractades o en risc d'exclusió. De fet, Clece estableix aliances amb entitats del Tercer Sector per la inserció al món laboral de dones que pateixen violència i promou així nous començaments que siguin la llavor de noves vides.

“Ara no hi ha crits a casa, és meravellós”, destaca la Berta. I s'emociona quan parla de la seva filla gran, que l'ha ajudat molt per fer el pas cap a un nou horitzó vital. “Es va haver de fer gran”, afirma, emocionada, així com quan recorda com la USAP i Clece van estar al seu costat per a qualsevol cosa que necessitava, tant per portar-li roba com joguines per als seus fills.

Per tot plegat, la Berta repeteix que el compromís de Clece i figures especialitzades com la USAP “haurien d'existir a totes les empreses”. En la mateixa línia es mou la Mari, que destaca que l'empresa sempre li ha donat “facilitats”. De fet, cada cop va augmentant les hores de feina. “Anar a treballar em motiva molt”, destaca, tal com fa la Berta, que considera que la feina és “molt important” per fer un projecte de vida independent i lliure.

## FUTUR ESPERANÇADOR

Els horitzons d'aquestes dues supervivents són més esperançadors que mai. “Ara soc el que sempre he volgut ser”, diu la Berta. “La meua vida ha canviat completament”, afirma la Mari, que reconeix que ara vol fer coses que no havia fet abans. Motivació palesa en dues dones que, amb valentia i determinació, van prendre una decisió que els ha salvat la vida. “Jo no estaria parlant ara mateix amb vosaltres si no fos pel pas que vaig fer i l'ajuda rebuda”, coincideixen a dir tant l'una com l'altra. Amb tot, “històries impactants que deixen marca”, descriu la Montse, que tanca la conversa amb un missatge d'esperança per a les dones que pateixen violència: “Deixar-ho enrere és possible”.



# Esquerra de l'Eixample

líniaeixample.cat

30 de novembre del 2022

## Successos | Troben un cadàver a dins d'una maleta

Una persona va trobar ahir un cadàver en un contenidor al carrer de Casanova amb el d'Aragó. Segons va avançar *betevé*, el cos va ser trobat a l'interior d'una maleta que hi havia a dins del contenidor.

## L'Eixample homenatja la Unió Cooperatista Barcelonesa

**MEMÒRIA HISTÒRICA** ▶ Un faristol recorda des de diumenge el passat de l'edifici del carrer Comte d'Urgell, 176. Aquest immoble, actualment propietat de l'Arquebisbat, va ser durant el segle XX la seu de la Unió Cooperatista Barcelonesa, "la cooperativa obrera de consum més important de la ciutat", tal com es pot llegir al cartell col·locat per l'Ajuntament. El consistori ha volgut homenatjar així el moviment cooperativista barceloní en general i la Unió Cooperatista Barcelonesa en particular.

Aquesta entitat va sorgir l'any 1927, fruit de la fusió de les cooperatives El Relloger i La Dignitat, i va arribar a tenir 2.000 socis. No va ser fins al 1931 que es va traslladar al 176 d'Urgell, on va rebre la visita de personalitats com Lluís Companys o Victòria Kent, que van oferir els seus discursos a la gran sala d'actes de l'edifici.

### EL FUTUR D'URGELL, 176

L'Arquebisbat va arribar a un acord amb l'Hospital Clínic el



Un moment de la descoberta del faristol. Foto: Ajuntament

2021 per fer un centre de recerca a Urgell 176, on fins fa poc hi havia la parròquia de Sant Isidor. Arran d'això, veïns i entitats van crear la Plataforma Salvem la Unió Cooperatista Barcelonesa i van aconseguir el compromís de l'Ajuntament per catalogar (i, per tant, protegir) parcialment la finca.

Xavi Becerril, membre de la plataforma, confia que la catalogació sigui incompatible amb el projecte del Clínic i que s'acabi desfer l'acord. En aquest sentit, detalla que l'informe tècnic que hi ha

damunt la taula –i que encara està pendent d'aprovació– proposa protegir la sala d'actes, la primera planta, les escales i la façana.

Si, tal com esperen des de la plataforma, l'acord es desfà, el següent pas serà "lluitar perquè l'edifici torni a tenir un ús cooperatiu i comunitari, que sigui del barri", afirma Becerril. També considera que és necessari que l'Ajuntament els acompanyi en aquest objectiu i recorda que, tot i que estan contents amb el faristol, és un gest "insuficient".

## Collboni: "Pacificar no vol dir bloquejar l'accessibilitat"

**SUPERILLES** ▶ El primer tinent d'alcalde i candidat del PSC a les eleccions municipals de 2023, Jaume Collboni, creu que cal "aturar-se" a repensar les superilles que ha desplegat el govern municipal, del qual ell forma part, en els últims anys. En un acte organitzat el dia 23 per Barcelona Oberta, el socialista va posar en qüestió el model dels comuns, els seus actuals socis de govern, i va subratllar que "pacificar un carrer no vol dir bloquejar-hi l'accessibilitat".

Per a Collboni, el pròxim mandat "serà el moment d'atu-

rar-se, consolidar les transformacions" que s'han fet darrerament a la ciutat i "avaluar-les".

### LA RESPOSTA DE COLAU

L'endemà de les declaracions de Collboni, l'alcalde Ada Colau va sortir en defensa de les superilles. Va assegurar que la "transformació" que s'ha iniciat els últims anys "és imparabile" i que li "sorprendria" que el PSC es volgués "alinejar" amb les crítiques que reben les superilles. Per a Colau, aquestes crítiques venen de "lobbies que no volen que res canviï".



El primer tinent d'alcalde, Jaume Collboni. Foto: Marta Vidal/ACN

VI CURSA BARCELONA EN MARXA CONTRA EL CÀNCER

# Aquesta cursa la ~~correm~~ guanyem entre tots.

**18 desembre**

📍 Parc del Fòrum

**Apunta-t'hi!**



barcelonaenmarxa.org

AVITALLAMENT OFICIAL SOSTENIBLE



La gestió responsable



associació  
contra el càncer  
a Barcelona







# territori línia

## 36 municipis metropolitans

periodisme de proximitat

**línia**

**liniaxarxa.cat**      grup comunicació21      el diari metropolità



## amic ficcions

L'AVENTURA DE CREAR HISTÒRIES

15a EDICIÓ

# FEM DE L'ESCRITURA UN JOC...

Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO, Batx. o CFGM.  
Inscriu-te fins al 31 de gener de 2023 a:

**[www.amicficcions.cat](http://www.amicficcions.cat)**

**Participa i guanya!**

- PlayStations
- iPhones
- iPads  
Llibre electrònic
- Auriculars sense fils

Organitza: **amic** associació d'ajut i informació i comunicació

Amb el suport de: **Generalitat de Catalunya Departament de Cultura**

**CONSELLERIA DE FONS EUROPEUS**  
**UNIVERSITAT DE CULTURA**  
**DEPARTAMENT D'INFORMACIÓ I RELACIÓ PÚBLICA**

Amb la col·laboració de: **GENERALITAT VALENCIANA** **2023 L'AV**  
**EDITORIAL BARCINO** **FUNDACIÓ CARULLA**



## El barri es bolca per salvar l'emblemàtic bar Prize

**SOCIETAT** ▶ El bar Prize corre perill. La nova propietat de l'edifici del carrer Floridablanca, 130, on hi ha aquest emblemàtic establiment des de fa tres dècades, vol posar fi a un dels locals amb més personalitat de Sant Antoni. La intenció de la immobiliària a qui ara pertany la finca és renovar-la i fer-hi pisos turístics, segons el propietari del Prize, conegut al barri amb el sobrenom de Xavi Prize. "Jo els molesto i per això em volen fer fora", denuncia.

La notícia ha estat com un gerro d'aigua freda per als veïns, que s'han afanyat a mostrar el seu suport al Prize. De moment, unes 500 persones i una quinzena d'entitats han signat un manifest d'oposició al desnonament del bar. També van fer una protesta a les portes del local dijous passat.

"L'espai Prize no és un bar, és el nostre espai de trobada i relació, el nostre refugi", diu el manifest. Un dels clients habituals i amics d'en Xavi, en Miki, de 27 anys, assegura que entrar al Prize és "com entrar a casa". En Xavi



La concentració en defensa del Prize. Foto: Twitter (@FemSantAntoni)

va arribar a aquest local quan tenia precisament l'edat d'en Miki. Acompanyat dels seus pares, va obrir un bar de menús que va funcionar fins que va haver de prendre les regnes del negoci i el va convertir en un bar de copes. A partir del 1999, recorda, va començar a "allargar les nits". Els anys següents arribarien els concerts, els espectacles, les festes i algun *after*. El bar esdevindria, per tant, el Prize underground i canalla que coneixem ara. Sen-

se oblidar una de les claus de la seva història: la implicació amb la Festa Major de Sant Antoni.

### EL BARRI QUE VOLEN

La defensa del Prize encapçalada per veïns i entitats és en realitat la defensa d'un model de barri que es perd. "Si tot queda en mans de fons d'inversió, al final al barri no hi haurà veïns, només turistes", apunta en Miki, que ajuda en Xavi a seguir la conversa quan el venç l'emoció.

## Equipaments | La Cendra, un nou espai de joves

L'entitat Joves Sant Antoni va presentar dimecres passat, 23 de novembre, el nou projecte d'espai autogestionat La Cendra en un acte al fossat del Mercat de Sant Antoni. La Cendra s'ubicarà al local de sota del mercat.

## La vocalia de Feminisme de l'AV Sant Antoni, Premi 25-N

**IGUALTAT** ▶ La vocalia de Feminismes de l'Associació Veïnal de Sant Antoni ha guanyat el Premi 25-N de l'Ajuntament pel projecte *Totes som punt lila*. Es tracta d'una iniciativa de caràcter comunitari que busca prevenir, detectar i erradicar la violència masclista al barri. Per aconseguir-ho, proposa fer xarxa amb veïns, comerços i equipaments de Sant Antoni.

Algunes de les accions concretes que planteja el projecte són la instal·lació de carpes de sensibilització (punts liles) al

carrer o la detecció de zones i recorreguts insegurs per a les dones, a través de marxes exploratòries nocturnes com la que es va fer el passat mes d'octubre.

Aquesta idea ha estat mereixedora del Premi 25 de novembre en la seva dissetena edició, que duia com a lema *Sumant aliances contra el masclisme*. Com a entitat guanyadora del guardó, l'AV Sant Antoni rebrà 15.000 euros i suport municipal per poder desplegar el projecte *Totes som punt lila* i fer fora el masclisme del barri.



Les guanyadores del Premi 25N a l'acte d'entrega del guardó. Foto: Ajuntament



Foto: Alberto Lores / PIN Media

## EMERGENCIA EN UCRANIA

Miles de personas huyen de sus hogares buscando refugio para salvar sus vidas. La infancia está especialmente desprotegida.

[Dona ahora](#)

Cuenta bancaria:  
ES69 2100 5731 7202 0041 1957

 Ayuda en Acción



The advertisement features a vibrant, multi-colored background with large, overlapping circles in shades of blue, yellow, green, and red. In the upper left, a white robot with a single large eye and a brown furry creature wearing a white t-shirt with a green lightning bolt are shown. To their right, a small blue fly-like puppet is flying. Further right, an orange furry creature is peeking over a yellow ledge. In the lower right, a man in a pink long-sleeved shirt and a green hood with cat ears has a wide-eyed, surprised expression with his hands raised. In the lower left, there is a stylized illustration of a trumpet and a QR code.

# SX3

**EL NOU SX3 JA ÉS AQUÍ!**  
Tot un món a les teves mans





# Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

30 de novembre del 2022

## Seguretat | Cauen els delictes al passeig de Gràcia

Els delictes al passeig de Gràcia han caigut en un 49% aquest any respecte al 2019. Ho revela un informe dels Mossos d'Esquadra encarregat per l'Associació del Passeig de Gràcia, que celebra aquesta reducció.

## Festa i solidaritat s'uneixen en el nou festival Social Dance

**CULTURA** ▶ Sortir de festa per una bona causa. És, a grans trets, el que proposa el nou festival Social Dance, que s'estrenarà aquest dijous, 1 de desembre, a la Sala Tèxtil (Casp, 33B). Es tracta d'una iniciativa solidària creada pel grup de música electrònica Trezor i el Col·lectiu Pràxedes per recaptar fons per a associacions i ONG dedicades a diferents accions socials. Els beneficis de la primera edició del festival es destinaran a Ahora Dónde, una entitat que acompanya i dona suport a joves del col·lectiu LGTBI que pateixen el rebuig de les seves famílies.

“La nostra intenció és col·laborar amb associacions petites que fan una feina molt important, per mirar de donar-los visibilitat”, diu Jordi Via, més conegut pel nom artístic Way, un dels dos components de Trezor. En aquesta primera edició han volgut centrar-se en la comunitat LGTBI, amb la qual tenen molta vinculació, però estan oberts a altres àmbits. “Hi ha moltes causes i molta feina a fer”, recorda. De fet,



El grup Trezor, un dels impulsors del festival, hi actuarà. Foto: Noemi Elias

Trezor és un grup molt compromès i ha fet accions relacionades amb l'animalisme o la migració, entre d'altres. En aquest sentit, Way destaca que “la música, també l'electrònica, té un paper molt reivindicatiu”.

### CULTURA 'BALLROOM'

El festival Social Dance també vol ser “un homenatge a la cultura ballroom”, assegura Way. Tal com explica l'artista, aquesta cultura va sorgir durant els anys 60 a Nova York, on van aparèi-

xer espais en què “tothom podia ballar i desinhibir-se, independentment de la seva orientació sexual, la seva identitat de gènere o el color de la seva pell”.

El cartell de la primera entrega inclou les actuacions de Dewinter, Capitano Barbacoño, DJ KaeY i, per descomptat, Trezor, amb el drag king Toi Boi com a mestre de cerimònies. Les entrades es venen a cinc preus diferents, que oscil·len entre els 10 i els 50 euros, de manera que cadascú tria els diners que pot o vol pagar.

## Coreixample i Espai Línia sumen forces amb un conveni

**COMERÇ** ▶ Coreixample, Espai Línia i el setmanari *Línia Eixample* han signat un conveni de col·laboració que permetrà a l'entitat i els seus associats fer servir la sala de conferències d'Espai Línia, perfectament equipada a nivell audiovisual i amb un escenari preparat per atendre qualsevol format, sempre de forma gratuïta. Espai Línia vol esdevenir per a l'associació un lloc de trobada, discussió i intercanvi de punts de vista sobre la vida de la Dreta de l'Eixample i de la ciutat.

L'acord servirà per projectar,

potenciar i impulsar campanyes de comunicació en l'àmbit de la ciutat. La col·laboració permetrà potenciar les campanyes de Coreixample per tal que tinguin més visibilitat. Xavier Llobet, president de Coreixample, ha destacat el valor de l'acord: “Amb aquest conveni guanya el barri, guanyen les botigues i guanyem els veïns, sumem esforços en la promoció del que fa Coreixample. Agraïm la bona feina que està fent el setmanari *Línia Eixample* i l'Espai Línia amb aquest magnífic local que han inaugurat”.



Xavier Llobet i Marcelo Villanueva signant el conveni. Foto: Espai Línia

## la Barcelona desconeguda



La Casa  
dels Barris

espai línia

Girona, 52  
Dreta de l'Eixample

Entrada lliure

9:00h a 20:00h de dilluns a dijous

9:00h a 14:00h els divendres





The advertisement features a vibrant green background with a pattern of overlapping blue and yellow geometric shapes. At the top left, a young man in a blue sweater and a young woman with glasses and denim overalls are smiling. To their right, an anime character from Haikyuu!! is shown in a dynamic pose. In the center, a large white 'SX3' logo is prominently displayed. Below the logo, the text 'EL NOU SX3 CREIX!' is written in bold white letters, followed by 'TOT UN MÓN A LES TEVES MANS' in a smaller font. At the bottom left, an anime character from Demon Slayer is shown in a dynamic pose, with a QR code positioned below it. At the bottom right, two young women are smiling and making hand gestures; one is wearing an orange top and the other a pink top.

**SX3**

**EL NOU SX3 CREIX!**  
TOT UN MÓN A LES TEVES MANS





# Sagrada Família

líniaeixample.cat

30 de novembre del 2022

**Urbanisme** | Sessió informativa sobre la superilla

L'Ateneu El Poblet va acollir dilluns una sessió informativa oberta al veïnat sobre la futura superilla de la Sagrada Família. La trobada va permetre que els assistents presentessin propostes per acabar de definir el projecte.

## L'AV Sagrada Família, part de la lluita de la FAVB contra l'amiant

**SALUT** ▶ “Per un país lliure d'amiant”. Aquest va ser el clam de la primera convenció contra l'amiant, organitzada dissabte passat per la Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona (FAVB) i la plataforma Jubilats de Macosa-Alstom Afectats per l'Amiant a l'Auditori de Sant Martí. L'Associació de Veïns de la Sagrada Família ha estat part activa d'aquesta lluita al llarg dels anys i ha ajudat a “resoldre alguns casos”, tal com afirma Gabriel Mercadal, integrant de l'entitat, que cita com a exemples d'èxit “el solar de Dos de Maig o l'Escola 9 Graons”.

Mercadal també assegura que estan seguint altres casos d'amiant al barri. Entre aquests, hi ha el dels centres educatius de l'entorn de la plaça de Glòries (les escoles Encants i Gaia i l'escola bressol Leonor Serrano) o el de la nau de l'illa delimitada pels carrers de Mallorca, Lepant, Marina i València. Sobre aquesta nau, Mercadal recorda que es va retirar la meitat de la teulada d'uralita durant els treballs d'adequa-



La primera convenció contra l'amiant, el 26 de novembre. Foto: FAVB

ció que van permetre que s'hi instal·lés l'Agrupació d'Escoltes Antoni Gaudí. Però l'altra meitat encara hi és i això preocupa veïns com l'Andreu, que subratlla el perill per a la salut que suposa la presència d'aquest material, sobretot quan està malmès (com ho està en aquest cas).

La nau del carrer Mallorca és propietat de la junta constructora de la Sagrada Família (abans pertanyia a Aigües de Barcelona). La retirada de l'amiant, doncs, no està en mans de l'Ajuntament,

sinó que “va lligada a la resolució del problema d'encaix del temple al barri”, diu Mercadal. Per tant, caldrà paciència. “Ens mantinem a l'espera”, afegeix.

### UNA MESURA “INSUFICIENT”

El president de la Generalitat, Pere Aragonès, va anunciar en la convenció contra l'amiant un fons especial de deu milions d'euros per retirar aquest material arreu de Catalunya. Per a la FAVB, la xifra és “del tot insuficient” i, a més, cal precisar què inclou la partida.

## Ja és Nadal a la Sagrada Família: en marxa la Fira

**COMERÇ** ▶ L'esperit nadalenc ja ha aterrat al barri i es fa notar a cada racó, però especialment a la plaça de la Sagrada Família. Com cada any des de la dècada dels seixanta, la Fira de Nadal de la Sagrada Família s'ha instal·lat a tocar del temple per oferir a veïns i visitants productes de tota mena, sempre relacionats amb l'època més màgica de l'any.

En aquesta ocasió, la fira compta amb un total de 72 parades, disponibles des de dissabte passat, 26 de novembre. Es podran visitar fins al 23 de desem-

bre entre les deu del matí i les nou del vespre, a excepció de dissabtes i vigílies de festius, que l'horari s'allargarà fins a les deu de la nit.

El pregó d'inauguració de la Fira de Nadal es va fer diumenge i va ser la primera de la quinzena d'activitats programades en el marc d'aquesta activitat. Durant les properes setmanes hi haurà tallers, jocs, mostres d'art i altres propostes, pensades sobretot per a la canalla. Els adults, per la seva banda, podran comprar arbres i plantes, pessebres, menjar i regals a les diverses parades.



La Fira de Nadal de la Sagrada Família ha tornat. Foto: Ajuntament



**Hotels que són autèntiques joies**  
 Coneix l'Especialització Monument

**B<sup>HH</sup>**  
 Gremi d'Hotels de Barcelona

Ajuntament de Barcelona

La Casa dels Barris

espai línia

Girona, 52  
 Dreta de l'Eixample

**Entrada lliure**

9:00h a 20:00h de dilluns a dijous  
 9:00h a 14:00h els divendres



# Càncer de pròstata: la biòpsia per fusió detecta el 96% de casos, un 40% més que la convencional

Permet un estudi complet de tota la glàndula i redueix els falsos negatius



Un metge i un enginyer biomèdic planifiquen la biòpsia amb la fusió de RM i ecografia.

La biòpsia és el mètode clau per confirmar si, a partir de la sospita de proves diagnòstiques prèvies, un home pateix càncer de pròstata, el més freqüent entre la població masculina. Actualment, els avenços en tècniques d'imatge i programari mèdic permeten aplicar la biòpsia per fusió d'imatge de ressonància magnètica (RM) i ecografia, un procediment que aconsegueix detectar més del 96% de casos i que, respecte a la biòpsia convencional, augmenta fins a un 40% la precisió diagnòstica.

**Ascires fusiona les imatges de la ressonància magnètica multiparamètrica i de l'ecografia per realitzar biòpsies de pròstata de màxima precisió**

La biòpsia transrectal clàssica presenta diferents limitacions: és cega –s'extreuen mostres de teixit de manera aleatòria–; és parcial –permet accedir només a la meitat de la glàndula–; i presenta un risc més gran d'infeccions –a causa del seu abordatge per la cavitat rectal. L'evolució tecnològica que ha fet possible la biòpsia per fusió d'imatge permet superar aquestes limitacions i fer la prova de manera més segura, eliminant pràcticament el risc d'infecció greu o sèpsia.

"La biòpsia per fusió és l'eina més avançada per al diagnòstic del càncer de pròstata", afirma el Dr. Jorge Pastor, cap del Servei d'Oncologia Radioteràpica de Clínicas Biomèdiques Ascires. Aquest procediment presenta dos avantatges importants: la fusió de dues tècniques d'imatge diagnòstica per mitjà d'un programari específic i la via d'accés a la pròstata, que es realitza pel perineu, en comptes de pel recte.

**Màxima precisió amb dues tècniques d'imatge i un equip multidisciplinari**

Les dues proves d'imatge que es combinen són la ressonància magnètica multiparamètrica (RMm) i l'ecografia. La

primera es du a terme de manera prèvia a la biòpsia. "A Ascires la realitzem amb una ressonància de 3 Tesles, actualment la de més qualitat d'imatge en la pràctica mèdica", detalla l'especialista. En l'anàlisi de la RMm i en la planificació de la biòpsia intervenen un radiòleg expert en pròstata, un enginyer biomèdic i un oncòleg radioteràpic, amb l'objectiu de determinar amb exactitud la localització del possible tumor.

En el moment de fer la biòpsia, el programari permet fusionar la imatge de la ressonància –amb les estructures d'interès delimitades– amb la de l'ecografia, que es fa en temps real. Amb això, l'equip mèdic és capaç d'obtenir amb total precisió la mostra de teixit de la part sospitosa, prèviament delimitada a la RMm.

**A diferència de la tècnica convencional (transrectal), la nova modalitat de biòpsia es du a terme per via transperineal, amb la qual cosa es minimitza el risc d'infecció**

A més, tenint en compte que en el 70% dels casos el càncer de pròstata és multicèntric –té diferents focus o tumors–, en la biòpsia també es prenen altres mostres del conjunt de la glàndula. "El gran avantatge és que amb la biòpsia transperineal podem accedir, a més, a la part anterior i l'àpex de la pròstata, de manera que obtenim un estudi complet de la glàndula. Aquest mapatge integral és complex i, de vegades, impossible amb la biòpsia convencional, ja que només tenim accés a la part posterior de la pròstata", aclareix el Dr. Pere Bassa, metge nuclear de Cetir Ascires i especialista en biòpsia prostàtica ecodirigida.

**Més opcions terapèutiques i menys seqüeles**

El fet de fusionar les dues tècniques d'imatge i aconseguir un accés complet a la zona permet un estudi més precís

tant a nivell anatòmic –de totes les regions on hi pot haver tumor– com del grau del possible càncer. "D'aquesta manera, amb la biòpsia transperineal per fusió aconseguim diagnosticar fins a un 40% més de tumors agressius que amb la convencional", apunta el Dr. Pere Bassa.

Aquest increment en la precisió diagnòstica afavoreix una selecció més adequada del tractament per a cada pacient. "Detectar el càncer de manera més precisa i primerenca obre la porta a una selecció més adequada de les opcions terapèutiques, cosa que ens permet tenir una taxa d'èxit més gran en el tractament i un menor grau de seqüeles", subratlla el metge nuclear.

**Menor risc d'infecció**

La biòpsia per fusió no només és més precisa, sinó també més segura. De fet, la via de punció per accedir a la pròstata és un altre dels valors diferencials de la nova tècnica que ha implantat Clínicas Ascires. Amb la biòpsia transrectal, l'accés a la glàndula es produeix travessant el recte, una cavitat contaminada. Això provoca una taxa d'infeccions del 20%, que van des de la infecció urinària fins a la prostatitis o la sèpsia. Per contra, amb l'abordatge transperineal, l'agulla no travessa en cap moment la cavitat rectal i es redueixen les infeccions, mentre que la taxa de sèpsia queda en xifres properes al 0.

Per totes aquestes raons, davant d'una sospita de càncer, les principals guies oncològiques europees\* i nord-americanes\*\* ja recomanen,

com a primera opció, una ressonància magnètica multiparamètrica i una biòpsia dirigida per ecografia, sempre que estigui disponible.

A Clínicas Ascires el procediment es porta a terme a la clínica de Cetir Ascires Viladomat (Barcelona) i a Ascires Campanar (València), amb una durada aproximada d'una hora. Es realitza sota sedació superficial i anestèsia local, de manera que el pacient no percep cap molèstia i, després de la recuperació de l'anestèsia, rep l'alta ambulatoria el mateix dia.

**La biòpsia per fusió augmenta un 40% la precisió diagnòstica respecte a la tradicional, fet que permet seleccionar millor l'abordatge terapèutic per a cada pacient**

**Sobre Cetir Ascires**

L'equip mèdic català Cetir forma part del grup biomèdic Ascires. D'arrels mediterrànies, per tecnologia aquest grup és pioner a Espanya tant en Diagnòstic per Imatge com en Medicina Nuclear i Genètica Mèdica.

Amb una trajectòria de més de 50 anys, centra la seva activitat en el diagnòstic de precisió i el tractament, i reinverteix anualment una mitjana del 15% dels beneficis en R+D+i, una reinversió que li permet la constant incorporació de l'última tecnologia i programari mèdic.

**Més informació: [www.cetir.com](http://www.cetir.com)**



La nova modalitat de biòpsia es realitza per via transperineal, de manera que es minimitza el risc d'infecció.

\*European Society for Radiotherapy and Oncology (ESTRO) i European Association of Urology.  
\*\* National Comprehensive Cancer Network (NCCN), American Urological Association (AUA)



# La cara femenina del sensellarisme

» Una exposició de Claudia Frontino ha mostrat les històries de 10 dones sense llar a l'Ateneu Fort Pienc  
 » La fotoperiodista recull testimonis que exposen diverses formes de no tenir casa, més enllà del carrer

**CULTURA** ▶ Més de 1.200 persones dormen al carrer a Barcelona, segons el darrer recompte de la Fundació Arrels. D'aquestes, més de 1.100 són homes i tan sols unes cent són dones. Ara bé, el nombre de dones sense casa a la ciutat supera per molt el centenar. “El sensellarisme no es correspon només a una situació de carrer”, matisa la fotoperiodista Claudia Frontino, autora de l'exposició *Dones sense llar. Històries de supervivència*, que ha estat instal·lada a l'Ateneu Fort Pienc aquest mes de novembre.

Frontino explica que no tenir llar vol dir, també, viure rellogada a casa d'algú a qui pràcticament no coneixes (sovint a canvi de “favors sexuals”) o treballar com a interna a un domicili assumint les tasques de la llar i de les cures, per exemple. Sobre aquest últim context, la periodista recorda que “hi ha dones que viuen on treballen i que, per tant, si perden la feina, perden la casa”.

Aquestes i altres realitats són les que va retratar en un reportatge publicat al diari *Ara* l'octubre de l'any passat. El va poder fer després d'haver guanyat el Premi Montserrat Roig per a la promoció de la investigació periodística en l'àmbit del benestar social a Barcelona, atorgat per l'Ajuntament. Gràcies a això, va comptar amb el temps i els recursos necessaris per treballar “sense pressa”, diu Frontino.

D'aquesta manera, va poder endinsar-se en les històries de deu dones amb qui va compartir cafès i llargues converses. “No havia de tornar ràpidament a la redacció amb un titular, una foto i un testimoni, per tant podia anar amb tota la paciència del món”, admet.

Tot i que la publicació del reportatge va ser la culminació de la recerca promoguda pel premi del consistori, Frontino no va voler que el projecte acabés allà. “Vaig pensar que encara hi havia



L'exposició 'Dones sense llar. Històries de supervivència'. Foto: Biblioteques de Barcelona

molta gent que no havia pogut conèixer aquestes històries”, comenta. Per això va decidir “buscar un lloc i un format que permetés arribar a tothom, no només a la gent convençuda”, afegeix. D'aquesta voluntat va néixer l'exposició, formada per grans lones amb fotografies de les protagonistes del reportatge i amb textos que expliquen les seves històries.

Es tracta d'una mostra itinerant que ha estat a diversos equipaments municipals en els últims mesos. Ja ha passat per Sants, Horta i el Fort Pienc, i aviat s'estrenarà a la Guineueta, a la Biblioteca Nou Barris. L'autora de l'exposició assegura que aquesta mena d'espais són els més adequats. “Són punts de trobada i hi va molta gent, també persones

sense llar”, apunta. A més, com que les imatges són grans, els usuaris topen amb elles i això facilita que llegeixin els testimonis. Uns testimonis, per cert, que “resumeixen problemes estructurals com la manca d'habitatge o el racisme”, diu Frontino. “Les històries d'aquestes dones ens alerten que això li pot passar a qualsevol i que no hem de jutjar”, conclou.

## Podòleg

Des de 1957



Horari: de dilluns a divendres de 16.30 a 19.30h

**Miguel Ángel Cuesta Alonso**

Dos de Maig, 223, 1er 2a  
(edifici Encants Nous)

Telf. 93 245 48 29



DESCOMPTES AMB LA TARGETA ROSA



# amicdirectes

Creadors de continguts en català

1a Edició

## LLUMS, CÀMERA EN DIRECTE I...

# ACCIO!

Inscriu-t'hi fins al 2 de desembre  
de 2022 a:

**amicdirectes.cat**

Si ets alumne/a de 3r o 4t d'ESO,  
Batxillerat o CFGM participa i  
guanya el teu premi!

Organitza:



Amb el suport de:





El conjunt d'Iván Faure visitarà el pròxim dissabte 3 de desembre el SESE, en partit corresponent a la 10a jornada de la Copa Catalunya femenina. El CB Roser hi arribarà després de superar el Draft Gramenet per 60-54 el passat 26 de novembre.

## El braçalet prohibit a Qatar

» La FIFA prohibeix al Mundial el missatge 'One Love', que dona suport al col·lectiu LGTBI+ del país  
 » "El Mundial hauria pogut millorar les seves condicions de vida", diu Joan Miró, de Panteres Grogues

**Toni Delgado**  
**SANT ANTONI**



"La repercussió d'un Mundial és enorme. Per exemple, l'impacte del nostre himne nacional, el *Wilhelmus*. Mai no havia viscut l'experiència d'escoltar-lo a l'estadi amb tanta gent i amb tanta passió", explicava Johan Cruyff a la seva autobiografia sobre el Mundial d'Alemanya de 1974. Les noves tecnologies han multiplicat la importància i el ressò d'un campionat del món. Aquests dies es disputa a Qatar, que l'ha traslladat de l'estiu a l'hivern amb vots corruptes.

Qatar no defensa els drets humans, com ja va passar amb altres seus, l'Argentina de 1978, sota la dictadura de Jorge Rafael Videla, o la Itàlia de 1934, sotmesa a Benito Mussolini. Segons *The Guardian*, han mort 6.500 treballadors immigrants en la construcció dels estadis d'aquest Mundial, i l'organització les redueix a tres i a 37 més no relacionades amb el treball.

"Avui [pel passat 19 de novembre, un dia abans de l'inici del Mundial] em sento qatari, àrab, africà, gai, discapacitat i treballador migrant", va assegurar Gianni Infantino, president de la FIFA. "És un discurs que exemplifica la hipocresia de la FIFA i són declaracions per quedar bé amb les societats occidentals. També em va semblar oportunista que després el cap de premsa anunciés que era homosexual", intervén Joan Miró (Barcelona, 1967), president de Panteres Grogues, entitat esportiva i cultural LGTBI+ sense ànim de lucre que el passat 3 de novembre va rebre el Premi Dona i Esport al club esportiu.

### ELS SACRIFICIS

Abans del partit Alemanya-Japó, un àrbitre assistent va revisar el braçalet del capità Manuel Neuer. El porter havia optat per portar-ne un amb el missatge *No Discrimination* [No Discriminació], que promou la FIFA, i no amb el reclam *One Love* [Un Amor], que representa un suport simbòlic als drets de la comuni-



El braçalet prohibit per la FIFA al Mundial de Qatar. Foto: One Love

tat LGTBI+ a Qatar. Si no hagués cedit, Neuer hauria rebut una targeta groga només començar el partit. "En principi, li haurien tret la vermella després perquè l'acció es manté", assegura Miró, comprensiu amb els jugadors: "No podem oblidar que han sacrificat la seva vida personal i familiar per arribar a l'elit i entenc que no es vulguin arriscar a fer certes declaracions o accions que els puguin comportar problemes en la seva carrera".

Per a l'entrevistat la campanya de la FIFA "no té cap mena de contingut ni coherència i no va més enllà de les paraules perquè han atorgat la festa més important del futbol a un país on no hi ha igualtat entre homes i dones i es vulnereu els drets humans d'immigrants, el col·lectiu LGTBI+...". Quin és el missatge que s'està donant? "Que qui té més diners disposa de més opcions d'organitzar un esdeveniment així que té un impacte social o econòmic infinit", exposa el president de Panteres Grogues.

Miró valora que "almenys, per primer cop" s'hagi parlat en primer plana dels mitjans de comunicació d'arreu del món de la situació del col·lectiu LGTBI+ al món de l'esport i que, per tant, "hagi tingut l'efectiu contrari al desitjat per Qatar". També celebra que fins a vuit seleccions hagin donat el seu suport al col·lectiu i que hagin fet altres accions per no ser sancionades.

"No hi ha cap jugador del Mundial que sigui gai o bisexual? És una pregunta retòrica. Fins que el futbol no sigui un entorn en què es puguin expressar amb total llibertat i el fet que el Mundial sigui a Qatar ja és un exemple que és així, serà molt difícil que un futbolista de primer nivell pugui fer el pas", reflexiona.

"A Qatar hi viuen persones de la comunitat LGTBI+ i no ho tenen fàcil. Volem que deixin d'estar perseguides i un Mundial hauria estat una bona oportunitat de garantir i millorar les seves condicions de vida, però el govern qatari no s'ha compromès a res ni la FIFA se n'ha preocupat", tanca Miró.

3a Catalana de futbol				2a de futsal				Classificacions				Lliga EBA			Copa Catalunya de bàsquet		
Equip	PTS	GF	GC	Equip	PTS	GF	GC	Equip	PG	PF	PC	Equip	PG	PF	PC		
1. FC l'Esquerra	27	24	8	1. Penya Esplugues	22	55	8	1. CB Santfeliuenc	8	799	608	1. CB Roser	8	525	441		
2. CF Sant Adrià	26	26	8	2. CFS Eixample	21	36	13	2. FC Barcelona B	8	733	554	2. AB Premià	6	491	467		
3. FC Can Buxeres	22	24	14	3. AE Les Corts-UBAE	19	35	14	3. CB Navàs	6	664	594	3. CB Prat	5	476	495		
4. CF La Romànica	22	26	20	4. CN Caldes	17	44	15	4. CB Valls	6	652	604	4. TGN Bàsquet	5	480	483		
5. UD Montsant	21	26	23	5. CFS Castellón	16	28	11	5. FC Martinenc B.	5	670	639	5. CB Samà Vilanova	5	525	537		
6. EF Joan Murtró	19	23	14	6. Rubí FS	15	30	17	6. CB Granollers	5	657	661	6. Manresa CBF	6	464	391		
<b>Tot l'esport, a <a href="http://liniaeixample.cat">liniaeixample.cat</a></b>				7. InterSala Zaragoza	15	27	25	7. CB Tarragona	4	639	638	7. SESE	4	503	527		
				8. FS Ripollet	12	41	27	8. CB Roser	4	587	613	8. CB Igualada	4	497	515		



## Segueix-nos

a les xarxes socials

# @liniaxarxa

facebook

twitter

instagram



# cada dimecres fem barri



... a més de  
**700** botigues  
dels eixos comercials  
**líniaeixample**

L'únic setmanari de l'Eixample

## EXPOSITORS:

- **Encants Nous**  
Carrer de València, 548  
1 expositor
- **Mercat Sagrada Família**  
Carrer de Padilla, 255  
3 expositors (Porta 1, 2 i al bar)
- **Mercat de la Concepció**  
Carrer d'Aragó, 311  
2 Expositors  
(entrada per Aragó)  
(entrada Floristeria)
- **Mercat del Ninot**  
Carrer de Mallorca, 133  
2 expositors
- **Mercat Sant Antoni**  
Carrer Comte d'Urgell, 1  
6 expositors  
(Porta 1, 2, 3, 4, 5 i 6)
- **Supermercat Condis**  
Carrer de Mallorca, 542  
1 expositor
- **Mercat Fort Pienc**  
Carrer d'Alf Bel, 105  
1 expositor
- **Home Homing**  
Carrer de Padilla, 243  
1 expositor
- **Biblioteca Arús**  
Pg. Sant Joan, 26  
1 expositor
- **Vital-Ilit**  
Galeries d'Encants Nous  
Carrer de València, 548  
1 expositor
- **ACURA**  
Carrer del Bruc, 122  
1 expositor
- **Esportiu Rocafort**  
Carrer de Floridablanca, 41  
1 expositor
- **Seu Districte de l'Eixample**  
Carrer d'Aragó, 311  
1 expositor
- **Darthy**  
Carrer de Floridablanca, 114  
1 expositor
- **PSC Barcelona**  
Consell de Cent, 416
- **Espal Línia**  
Girona, 52



## No t'ho perdís

Foto: Dart Festival



### Festival Dart

Ja està en marxa, a la sala Phenomena, als cinemes Girona i al MACBA de Barcelona –i *online* a Filmin–, la sisena edició del Festival Dart, que s'allargarà fins a l'11 de desembre. Aquesta cita pretén ser "el punt de trobada entre el cinema i l'art a Espanya i l'Amèrica Llatina", tal com diuen els mateixos organitzadors, que també presumeixen de ser "el primer festival de cinema documental dedicat a l'art contemporani". El seu objectiu és "entrellaçar la cultura i el coneixement amb el gran públic" a través de documentals de temàtiques diverses: fotografia, pintura, *performance* i arquitectura, entre d'altres.

## Llibres



**No serà fàcil**  
Jordi Rovira

La vida de Joana Biarnés (1935-2018), la primera fotoperiodista del país, plena d'experiències extraordinàries i desconegudes, va ser la vida d'una pionera que va vèncer tots els prejudicis d'una època. Les seves imatges van captar una etapa clau del segle XX: els anys del franquisme, amb una Espanya trista i empobrida, i els inicis de la democràcia.

## Teatre



**Yerma**  
Federico García Lorca

Juan Carlos Martel dirigeix una de les peces més aplaudides de Federico García Lorca, amb espai escènic de Frederic Amat i música de Raül Refree. *Yerma* és un poema tràgic que mostra el conflicte intern d'una dona que no aconsegueix tenir fills i viu aquesta frustració sota la pressió social i el seu desig de ser mare. Al Teatre Lliure de Montjuïc.



## Famosos

Un futbolista que ha aconseguit estar en boca de tothom tot i no estar convocat al Mundial de Qatar. Té mèrit. Marc Bartra (Sant Jaume dels Domenys, 1991), exculer i actual jugador del Trabzonspor de Turquia, ha ocupat titulars de la premsa del cor aquests dies després de confirmar la seva nova relació amorosa. La particularitat és que ho ha fet per error. El defensa –que va començar l'any divorçant-se de la mare dels seus tres fills, Melissa Jiménez– va publicar fa uns dies un vídeo a Instagram en què apareixia fent-se petons amb la model i *influencer* barcelonina Jessica Goicoechea. Pocs instants després, el va eliminar, però ja era massa tard. Les captures de pantalla no han deixat de publicar-se a mitjans i xarxes i, malgrat que cap dels dos protagonistes s'ha pronunciat al respecte, la relació ja es dona per confirmada.

## La fitxa

**QUI ÉS?**
**M A R C B A R T R A**
**ÉS FAMÓS PER...**
**Ser futbolista de primer nivell**  
Va jugar al Barça entre el 2012 i el 2016

**QUÈ HA FET?**
**Confirmar la seva nova relació per error**  
Va publicar un vídeo amb Jessica Goicoechea i el va eliminar

**A LES XARXES...**
**No hi ha marxa enrere**  
El vídeo s'ha escampat i tothom dona per confirmat l'afer

## Música



**Des de dins**  
Mireia Vilaseca

La cantant maresmenca Mireia Vilaseca, membre del grup Kirias, s'ha estrenat en solitari aquest novembre amb *Des de dins* (La Catenària), que inclou una desena de cançons. "[L'àlbum] Neix en un moment de debilitat força gran, en un moment en què no trobo una estabilitat ni em trobo a mi mateixa", reconeix la mateixa artista al web de la discogràfica.

## Pelis i sèries



**Historias para no contar**  
Cesc Gay

Un repartiment de luxe per narrar situacions en què ens podem reconèixer, però que preferiríem no explicar. De fet, fins i tot preferiríem oblidar-les. *Historias para no contar* recull trobades inesperades, moments ridículs i decisions absurdes. En total, cinc històries amb una mirada àcida i compassiva a la incapacitat per governar les nostres emocions.



# ESTILS DE VIDA

## Una mala dieta passa factura

Foto: Freepik



### **i** NUTRICIÓ

Segons els experts, entorn d'un 70% de la població pateix restrenyiment. Moltes d'aquestes persones pateixen també flatulències, perquè ambdós trastorns estan molt relacionats. Si no expulsem els excrements necessaris, es queden retinguts a l'intestí i bloquegen la sortida dels gasos que es van acumulant al nostre interior. Si aneu al bany cada dia i, tot i això, patiu flatulències, llavors és que no aconseguiu buidar completament l'intestí per algun motiu.

Al mercat hi ha pastilles o tractaments que poden ajudar-nos, tant amb el restrenyiment com amb les flatulències, però la solució no és prendre medicació, perquè el nostre intestí es tornarà mandrós i acabarà necessitant aquesta ajuda externa per sempre. L'única solució per a aquest problema és canviar la nostra alimentació i preocupar-nos cada dia per com i quan anem de ventre i si tenim o no flatulències.

Moltes persones s'avergonyeixen de parlar sobre aquestes coses, però el fet és que els nostres excrements hi tenen molt a dir sobre la nostra salut. Cal controlar-los i fer canvis en la nostra dieta per garantir una bona salut digestiva i intestinal.

## Les claus .....

### FIBRA

Una dieta sana implica menjar més fruita i verdura, però també llegums, cereals integrals i peix

### LÍQUIDS

Cal beure molta aigua i begudes vegetals, però aneu amb compte amb la llet de vaca i els seus derivats

### CALMA

Les persones nervioses sovint pateixen flatulències perquè traguem més aire del compte quan mengem

### PROTEÏNES

Una causa habitual d'aquesta mena de problemes és el consum excessiu de proteïna animal

Foto: Freepik



Atenció psicològica via telemàtica

**Psicoterapeuta Col·laboratiu i Dialògic  
Psicòleg**



Depressió, Ansietat, Estrès  
Dificultats de relació

Visites concertades dimarts i divendres

[www.javiercentol.com](http://www.javiercentol.com)

**625 522 561**

**Numància, 52-54 Entresòl 4t**





ACABA L'ANY COM ET VAS PROPOSAR I ENTRENA  
**GRATIS FINS AL GENER**

ÀCCURA BRUC  
Bruc, 122 Barcelona  
T 93 208 22 00  
info.bruc@accura.es  
[www.clubsaccura.es](http://www.clubsaccura.es)

**NOVEMBRE I DESEMBRE**

**0€\***

\*Consulta condicions al club.