

**MOBILITAT** pàg 3  
Xifres de rècord:  
quin és el límit del  
transport públic?

**CASA GOLFERICHS** pàg 6  
Rita Rakosnik i David  
Fernàndez estrenen un  
cicle sobre salut mental



# liniaeixample

Setmanari · 18/10/2023 · Núm. 263 · liniaeixample.cat

## Alerta a Sant Antoni pel preu dels lloguers comercials

*Els dos eixos de comerciants avisen: "Els lloguers estan molt per sobre de les possibilitats dels botiguers"* pàg 8

Foto: Ajuntament



**SAGRADA FAMÍLIA** pàg 10  
Escales Servitja:  
un negoci familiar que  
resisteix el pas del temps

**EL FORT PIENC** pàg 11  
La gastronomia del barri,  
un món sense fronteres

**AFICIÓ ANALÒGICA** pàg 12  
Col·leccionar cromos:  
resistir a l'allau digital

## El millor producte

El Mercat de Mercats arriba a la plaça Catalunya pàg 9



DEFENSA PERSONAL

MIXTO  
FEMENINO  
EXTRAESCOLARES



KRAVMAGA

DINAMIS SPORT

CLASES Y ENTRENAMIENTOS PRIVADOS  
GRATIS 2 DIAS DE PRUEBA MÁS CAMISETA

618 557 197

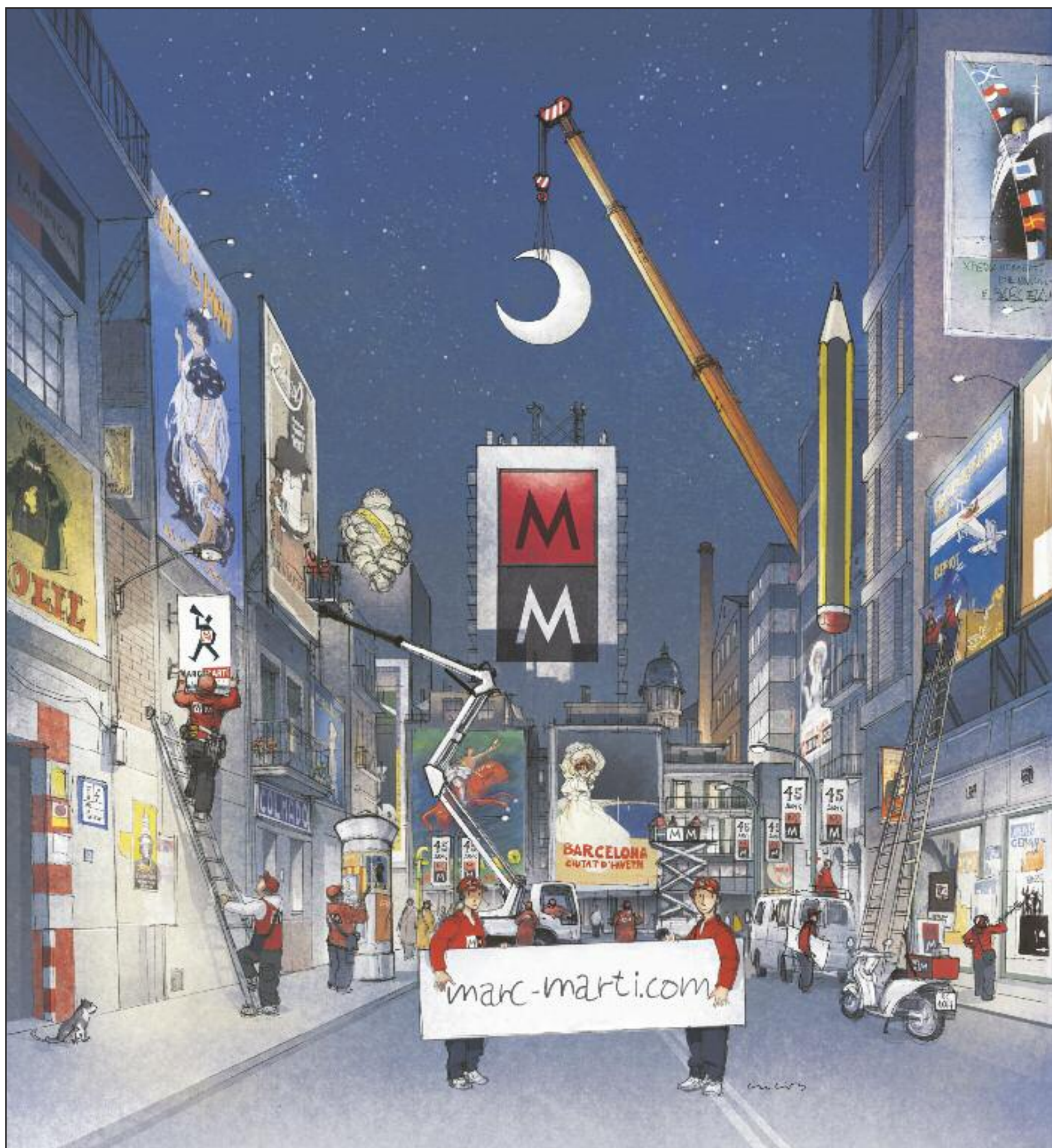
DEFENSA  
PERSONAL

[ SALA FITNESS INCLUIDA  
1H PARKING GRATUITA ]



KRAVMAGA-DEFENSAPERSONAL.COM | INFO@KRAVMAGA-DEFENSAPERSONAL.COM





**Som especialistes en Publicitat Exterior, Imatge Corporativa,  
Esdeveniments Esportius i Culturals, Comunicació Visual,  
Decoració, Exposicions i Street Marketing.**

**MM**  
MARC MARTÍ

BARCELONA MADRID VALÈNCIA  
**IMPRESSIONEM LES TEVES IDEES**



# Quin és el límit?

» El metro, el bus i el tram han registrat els millors mesos d'abril, maig i juny des que hi ha dades  
 » Aquest 2023 es poden superar les xifres rècord del 2019, quan es van fer 1.057 milions de viatges

Albert Alexandre  
**BARCELONA**



Rècord. Els transports públics metropolitans ja fa mesos que s'han abonats a aquesta paraula. Cada pocs dies assistim a la polvorització d'una nova marca del nombre de passatgers a la xarxa de mobilitat pública del territori. El metro ha registrat els seus millors mesos d'abril, maig i juny d'ençà que l'Institut Nacional d'Estadística, el 2012, va començar a recollir dades.

Pel que fa al bus, a l'agost, amb més de 14 milions de viatgers, es va tocar sostre pel que fa al mateix mes de la sèrie històrica.

Si ens centrem en la xarxa en el seu conjunt, també està vivint un moment dolç. El setembre, el nombre de validacions al metro i al bus va arribar al seu màxim històric pel que fa a un mes de setembre, amb 53 milions de viatges. A més, el 4 d'octubre es va assolir la millor marca de viatges en un dia laborable. Concretament, 2,3 milions de validacions.

Finalment, si parlem de rècords cal esmentar tots els que enguany ha conquistat el Tram. El 3 d'octubre, el Trambaix, és a dir la T1, T2 i T3, arribava a les 84.305 validacions, la millor xifra en un mateix dia de tota la història d'aquest transport. Aquesta mateixa xarxa de tramvia va superar per primera vegada els dos milions de passatgers en un mes el març.

## DARRERE DELS RÈCORDS

En termes numèrics, el 2023 podria ser millor que el 2019. Com és possible si, segons diuen, encara no s'ha arribat a les xifres de turisme d'aleshores? Com és possible si teòricament



El metro és una infraestructura clau per a la mobilitat barcelonina i metropolitana. Foto: Aina Martí/ACN

ara hi ha més gent teletreballant que el 2019?

Des de l'Associació per a la Promoció del Transport Públic (PTP) afirmen que "la demanda al sistema de transport públic està condicionada per moltíssims factors". Ara bé, el principal motiu pel qual s'ha produït aquest increment és la tornada a la normalitat pre-pandèmica. Des de l'organització consideren que fenòmens com el teletreball no són tan notables com per fer que es produeixi una davallada de les persones que van en metro, tram o bus. "No ha suposat una disminució del global de desplaçaments, ja que hi ha moltes activitats que no es poden fer mitjançant teletreball", afirmen des de la PTP.

Per altra banda, l'associació tampoc creu que la rebaixa en els abonaments del transport

públic estigui darrere d'aquest augment del nombre de validacions. "La política de rebaixes als preus dels abonaments no sembla fer augmentar substancialment la demanda, ja que el que realment fa que la gent utilitzi el transport públic és una bona oferta, és a dir, més trens i autobusos, millors temps de viatge, etc.", consideren.

Dit d'una altra manera, el mateix sistema de transport metropolità ja tenia com a objectiu continuar creixent en nombre de passatgers, i la tornada a la normalitat, després de tres anys d'aturada, només ha constatat aquesta dinàmica. De fet, des de TMB afirmen que el compromís de l'entitat fins al 2025 és "incrementar el nombre d'usuaris al transport públic i així contribuir a una mobilitat més sostenible".

## FINS A ON?

La capacitat de la xarxa de transports públics no és infinita. Si continua augmentant el nombre de passatgers, hi hauria la possibilitat d'arribar a una situació que pugui tensar el sistema. Estem lluny o a prop d'aquest futur? Segons expliquen des de la PTP, "depèn del lloc" en el qual ens fixem. "Al centre de Barcelona fa falta capacitat, encara que els operadors estan fent tot l'esforç possible per solucionar-ho a través de la compra de més trens", diuen des d'aquesta entitat.

En canvi, si no posem el focus a la capital catalana, l'organització en defensa del transport públic assenyala que, "fora del centre, cal començar a planificar i projectar, però no per una estricta falta de capacitat, sinó per poder millorar els temps de viat-

ge i acostar el transport públic a més gent". Segui com sigui, afegeixen, és urgent "acabar noves infraestructures per mirar de descongestionar el centre de la xarxa".

## LLUNY DE LA PANDÈMIA

Tot això contrasta amb la situació que es va viure amb la crisi sanitària provocada pel coronavirus. El 2021, l'any es va tancar amb 425 milions de validacions, 92 més que el 2020. Aleshores, TMB parlava de "crisi de confiança en els transports".

Ara, en canvi, la realitat és molt diferent. En els primers sis mesos del 2023 s'han registrat 545 milions de validacions. Aquesta dada podria fer que enguany se superin les xifres rècord del 2019, quan en tot un any es va arribar als 1.057 milions de viatges.

Rep el diari en PDF i les últimes hores de **líniaeixample** a Telegram

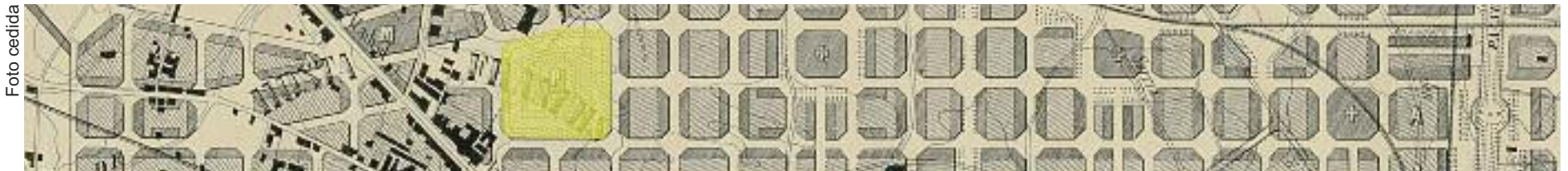




## La lupa

## Rèquiem pel parc Joan Miró

per Jaume Artigues i Vidal (AV Dreta de l'Eixample)



L'any 1983, un flamant Ajuntament democràtic inaugurava un nou parc, amb una superfície de 4,71 hectàrees, gràcies a l'enderrocament de l'antic Escorxador. Barcelona intuïa la importància de les zones verdes i l'oportunitat de crear un parc de quatre illes de l'Eixample, que el propi Ildefons Cerdà ja havia previst el 1859 per a aquesta part de la ciutat. El parc es va inaugurar, no sense suprimir prèviament del Pla General Metropolità (PGM) les insòlites prolongacions en túnels subterranis dels carrers de Llançà i Consell de Cent i qualificar l'espai de Parcs i Jardins, per obtenir una seguretat jurídica.

L'any següent, batejat com a parc de Joan Miró, l'espai disposava de plataformes a diferents nivells, camins, escales, pèrgoles i zones arbrades amb centenars de palmeres, pins, alzines i plantes, que permetien el passeig i el lleure, tot i que en el futur no compliria els requisits normatius d'accessibilitat. A l'altre extrem del parc, el 1990 s'hi projectà una biblioteca pública, uns 750 metres quadrats de superfície dins dels paràmetres permesos pel PGM del 5% de la superfície ocupable per a equipaments, és a dir, 2.355 m<sup>2</sup>. Però a partir de 2003, s'obrí una greu tendència cap a un progressiu deteriorament dels espais lliures per donar satisfacció als interessos polítics més immediats, omplint els buits urbans amb una mena d'"horror vacui", menystenint les zones verdes, amb unes actituds que obririen nous conflictes del patrimoni verd de la ciutat.

Les construccions continuaren de forma submergida

amb el dipòsit de vehicles de la grua municipal, de 6.000 m<sup>2</sup> de superfície, i el dipòsit de retenció d'aigües pluvials, de 55.000 m<sup>3</sup>, de l'any 2003. Malgrat ser tots dos soterrats, afecten el subsol i l'arbrat en superfície. El 2007, com a resposta al déficit d'equipaments, es construïren les pistes poliesportives cobertes i els vestidors, amb una superfície de 1.200 m<sup>2</sup> més. Però el conflicte greu va començar a partir del trasllat provisional de la Caserna de Bombers Joan Miró, el 2009, amb una superfície de 2.500 m<sup>2</sup>, edificació avui encara existent i sense data de retorn després de 14 anys. Això va ocasionar les protestes de sectors veïnals i la presentació d'una querrela contra l'Ajuntament de Barcelona, amb una sentència del 2012 que va declarar il·legal la Caserna de Bombers per superar el 5% de superfície del parc en equipaments, el límit del Pla General Metropolità.

Com si les sentències fossin alienes a la política municipal, el 2016 s'aprovava iniciar les obres del Nou Parc de Neteja del Districte arran del rebuig dels anteriors emplaçaments. Aquest nou centre de manteniment, soterrat amb una superfície de 3.550 m<sup>2</sup>, aplegaria un total de 290 treballadors i mobilitzaria 80 vehicles de servei. Finalitzat el 2018, i tot i estar semisoterrat, va afectar el subsol i la superfície amb més àrees pavimentades i amb la construcció d'una enorme pèrgola fotovoltaica. Finalment, l'ocupació en superfície visible dels equipaments ja sumaven un total de 5.195 m<sup>2</sup>, amb un 50% de superfície del subsol malmesa.

Per acabar d'adobar-ho, el mes de març de 2023,

es va saber que el Departament de Territori de la Generalitat pretén ocupar el parc de Joan Miró amb el centre d'obres de l'L8 dels FGC, inutilitzant una tercera part del parc durant 5 anys i tallant més de 137 arbres, amb un impacte enorme en la qualitat de vida del veïnat. Tot i les al·legacions de Parcs i Jardins, el manifest *Salvem el Parc Joan Miró* i les manifestacions veïnals, la Generalitat ha comunicat aquest mes d'octubre que l'obra es començarà tal com estava prevista, sense resoldre res sobre els possibles emplaçaments alternatius, com els dels carrers Tarragona i Diputació.

Avui, després dels estralls, el que queda del parc Joan Miró és un 50% del subsol lliure, un nominal refugi climàtic i una declaració d'Interès per la Biodiversitat, però els ciutadans es pregunten: quina és l'actitud dels seus governants? Com és possible que el perceptiu estudi d'impacte ambiental del projecte de la línia 8 no hagi pres en consideració els 137 arbres afectats? No és preferible tallar carrers abans que arbres? Des del punt de vista polític, és d'una gravetat enorme el menyspreu que la nostra cultura té cap al patrimoni verd. Avui s'estan tallant els arbres de Can Raventós davant la inoperància municipal, ahir es pretenia edificar l'ampliació de l'Hospital Clínic sobre l'Escola Industrial, mentre que aquests espais i els dels jardins de la Universitat continuen sent edificables, i els jardins de la Reina Victòria i la plaça Tetuan segueixen qualificats com a viari bàsic.

Salvem el patrimoni verd!

## Les millors perles



El Papa rep al Vaticà l'abat i 800 peregrins de Montserrat i es disposa a beneir la Moreneta. Agafa el text que li han preparat i pregunta: "No ha de ser en català?". I l'arquebisbe de Barcelona, Joan Josep Omella, respon clarament: "No".

Diversos eurodiputats i funcionaris que es dirigien en tren al Parlament Europeu el dia 16 d'octubre van acabar a Eurodisney perquè el maquinista es va equivocar de via. Segur que, per dins, més d'un se'n va alegrar.

Detenen un home que es feia passar per advocat sense tenir els estudis ni la titulació corresponents. Ha passat a Kènia, on el fals advocat, de 28 anys, havia guanyat ni més ni menys que 26 judicis. Escolta, potser té un do i li estan tallant les ales.

Un mico roba el mòbil a una dona i ella decideix establir un diàleg no verbal amb l'animal. Li ofereix diverses recompenses per tal que li torni el telèfon fins que, finalment, acaba convencent-lo i materialitzen el pacte.

## Ajuntament de Madrid

## LA FOTO



Editor-Administrador: David Centol i Lozano  
 Director General: Marcelo Villanueva  
 Director Editorial de Línia: Amau Nadeu  
 Director Editorial dels webs temàtics: Quim Miró  
 Nous formats: Marga Moreno  
 Subdirectora de digital: Anna Corbatera

grup comunicació 21

Subdirector d'edicions Línia: Albert Ribas  
 Edicions Línia: Albert Alexandre (diari metropolità), Anna Utiel i Guillem Francàs (Barcelona), Olga García (Vallès), Rubén Hidalgo (Barcelonès Nord i Baix Maresme), Francisco J. Rodríguez (l'Hospitalet i Baix Llobregat), Mar Sifre (Montserrat), Toni

Premi Tassis Torrent de Comunicació 2011

Delgado (Esports), Andreu Asensio (suplements i branded content) i Júlia Estivill (xarxes)  
 Webs temàtics: Pere Giménez i Maria Cerezuela  
 Disseny gràfic: Susana Dicenta  
 Controller: Mauro Favieri  
 Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri

Dipòsit Legal: B 43221-2010

www.liniarxa.cat





## Els semàfors



## Casa Golferichs

La Casa Golferichs va ser l'escenari ahir de la primera xerrada del cicle *ArgumentaBCN*, impulsat per la Xarxa de Centres Cívics de Barcelona. Aquest centre cívic de l'Esquerra de l'Eixample és un dels quatre escollits per acollir el cicle.

*pàgina 6*



## Districte

El Districte de l'Eixample ha inaugurat els jardins de Carne Biada després de sis mesos d'obres de millora. S'hi ha fet un nou parc infantil, que beneficiarà directament l'Escola Bressol Municipal Casa dels Nens, situada a l'illa.

*pàgina 9*



## Escalaes Servitja

L'empresa d'escales de la família Servitja es va fundar l'any 1890 i es va traslladar a la plaça de la Sagrada Família a principis del segle XX. Ara, 133 anys després, el negoci continua funcionant gràcies a la besneta del fundador i el seu marit.

*pàgina 10*

## El + llegit

[líniaeixample.cat](http://líniaeixample.cat)

- 1 *El Poblet recorda l'escola que donava oportunitats a les noies de classe obrera*
- 2 *Avenç en la investigació d'explosions en bancs i comerços de l'Eixample*
- 3 *La Llei del Dret a l'Habitatge... Per a quan?*
- 4 *Collboni: "Farem més eixos verds, però hem de deixar temps per assimilar els canvis"*
- 5 *L'homenatge que Francisco Casavella mereix*

## La clau

## Porno artificial

per Susana Pérez Soler



Foto: Pexels

La Isabel –nom fictici per protegir la identitat de la menor–, de 14 anys, arriba el primer dia de classe al seu institut d'Almendralejo, un municipi de Badajoz d'uns 30.000 veïns, on gairebé tothom es coneix. A l'hora del pati, un rumor corre com la pólvora: circulen fotos d'algunes alumnes del centre nues. Ella és una de les afectades. Les imatges s'escampen com un virus, de mòbil en mòbil.

Al migdia, de tornada a casa, el primer que fa és informar-ne la seva mare. "Mama, diuen que hi ha una foto meua nua que tothom ha vist. Que l'han creat mitjançant una aplicació d'intel·ligència artificial. Tinc por". La mare es posa immediatament en contacte amb altres mares del centre. Hi ha més de 20 nenes afectades.

Mesos abans, la cantant Rosalía i la *influencer* Laura Escanes han estat víctimes del mateix delictu: la generació artificial d'imatges seves despullades. Pornografia sense consentiment. Imatges falses, però que semblen reals. Imatges falses, de fet, que tenen conseqüències reals. Imatges que s'extreuen de les seves xarxes socials i es manipulen amb la intenció de danyar la

reputació de les víctimes, perquè veure una noia despulada encara és motiu de burla i menyspreu.

Tot i que la informació falsa ha rebut una enorme atenció pels seus devastadors efectes en la democràcia, la violència digital contra les dones encara no es considera un problema social, tot i que els experts assenyalen que va en augment. Els *deepfakes* pornogràfics són una manera de denigrar les dones a través del seu cos i perpetuar la violència masculista. La desinformació generada sobre un home apel·la al seu discurs. Pensen, per exemple, en alguns vídeos de representants polítics manipulats, com ara els de Pedro Sánchez, Donald Trump o Barack Obama.

El cas de l'expolítica Olvido Hormigos, la carrera de la qual va quedar truncada quan un vídeo de caràcter sexual seu es va viralitzar a les xarxes socials, o el de la Verónica, la

treballadora d'Iveco que es va suïcidar perquè van difondre unes imatges seves tenint sexe, són altres exemples de violència contra les dones a través dels seus cossos. En aquests casos, amb imatges reals. Però poc importa si les imatges són falses o reals, perquè l'objectiu és el mateix: denigrar la víctima, enfonsar-la, fer-la sentir avergonyida.

S'imaginem un home suïcidant-se perquè un vídeo sexual seu ha esdevingut viral? Perquè els *deepfakes* no recreen homes despulats? Perquè no hi ha grups de Whatsapp de dones on circulen aquest tipus de continguts? El problema no és la tecnologia, malgrat que la generació d'imatges artificials amplifica els casos i les xarxes socials els viralitzen, sinó el masculisme. El cas de les nenes d'Almendralejo és un reflex de la societat patriarcal en què vivim. I mentre no canviem els rols de gènere, hi haurà moltes més víctimes.

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



#L'AmnistiaAISenat



#CaosPer4Gotes



#Tanca8TV

@perearagones: No deixarem el debat de l'amnistia en mans de la mateixa dreta reaccionària que ha impulsat la repressió contra l'independentisme.

@alexsnclmnt: Per saber si plou a Barcelona és molt més útil mirar el mapa de l'estat del trànsit que no pas el radar de pluja [piulada del 16 d'octubre].

@periodistes\_cat: Lamentem el tancament de la televisió privada @8tvcat. Aquesta notícia és una gran pèrdua per a la pluralitat mediàtica i la informació a la nostra societat.



Aquest cap de setmana Barcelona viurà el festival d'arquitectura '48 h Open House', que permet visitar edificis emblemàtics de la ciutat. A l'Esquerra de l'Eixample es podrà visitar la Model o l'Escola Industrial, entre altres edificis.

## La salut mental centra quatre xerrades a la Casa Golferichs

**DEBATS** ▶ La Xarxa de Centres Cívics de Barcelona ha tornat a organitzar el cicle de conferències ArgumentaBCN, que aquesta tardor arriba a la cinquena edició i se centra en la salut mental, amb el lema *No puc més!*. La Casa Golferichs és un dels quatre centres cívics de la ciutat que acull aquest esdeveniment i, de fet, va ser l'escenari de la inauguració, que es va celebrar ahir, dimarts 17 d'octubre.

La primera xerrada programada va anar a càrrec del periodista i activista David Fernández i de la historiadora de l'art, crítica i comissària independent Rita Rakosnik. Tots dos van protagonitzar la conferència *Els rics també ploren? Malestars i classe*, moderada per la periodista Sandra Vicente.

En aquest primer tast del cinquè ArgumentaBCN, es va reflexionar sobre la relació que existeix entre els diners o la manca d'aquests i el malestar emocional en la nostra societat. "Per què no som feliços encara



La Golferichs és un dels centres cívics que acull el cicle. Foto: Ajuntament

que no ens manqui res?" i "Tendim a romantitzar la pobresa?" són dues de les preguntes que es van plantejar en la xerrada.

### TRES CONFERÈNCIES MÉS

A la Casa Golferichs es faran tres conferències més durant el mes vinent. La pròxima, que tindrà lloc el dia 7, serà *Contra la filosofia de l'autoajuda: les condicions materials de la felicitat*, a càrrec de David Casassas i Ra-

món Nogueras i moderada per João França. El dia 14 serà el torn de Montserrat Crespín i Paco Muñoz, que debatran en la xerrada *Què és la felicitat? Una conversa des de la ciència i la filosofia*, i finalment, el 21 de novembre, Miguel Perlado i Núria Ribas participaran en la conferència *Sectes i religions: realitats alternatives*. Les dues últimes xerrades, com la primera, estaran moderades per Sandra Vicente.

## Els veïns del parc de Joan Miró convoquen una manifestació

**URBANISME** ▶ Després de la reunió amb l'Ajuntament el 4 d'octubre on el consistori va pràcticament donar per fet que el parc de Joan Miró s'ocuparà parcialment per les obres de l'L8 de Ferrocarrils de la Generalitat, la plataforma Salvem el Parc de Joan Miró ha anunciat que no es quedarà quieta i ja prepara mobilitzacions.

El conjunt d'entitats que formen la plataforma vol arribar a més gent, fent-se veure al carrer, als mitjans de comunicació i a les xarxes. És per aquests moti-

us que enganxarà 200 cartells al barri reivindicant el parc i ja ha convocat una manifestació per al pròxim Consell Municipal de Districte, que se celebrarà el 26 d'octubre. Volen manifestar-se intervenint al ple i al carrer amb "una presència massiva i sorollosa".

### PREC DELS COMUNS

Per la seva banda, els Comuns van presentar ahir un prec al govern municipal perquè eviti que durant "cinc anys" el parc de Joan Miró pateixi aquesta afectació.



Una de les pancartes per a la protesta del 26 d'octubre. Foto cedida

525 mitjans associats

associació de mitjans i comunicació

# amic

*"Mitjans de proximitat, periodisme de confiança"*

[www.amic.media](http://www.amic.media)



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



David  
Fernàndez



Montserrat  
Tura



Neus  
Munté



Oriol  
Lladó



Susana  
Pérez



Dolors  
Sabater



Xavi  
Casinos



Lucía  
Delgado



Fernando  
Carrera



Janet  
Sanz



Xavier  
Godàs



Manuel  
S.V. Beuter



Jordi  
Martí Galbis



Elisenda  
Alamany



Xavier  
Marcé



Oriol  
López



Ferran  
Falcó



Manuel  
Reyes



Nùria  
Parlon



Arnau  
Nadeu





# Ofegats pel preu del lloguer

» Els comerciants del barri alerten de l'augment desmesurat dels preus que expulsa el petit comerç  
 » Els eixos comercials demanen a l'Ajuntament que els reguli i que sigui més rigorós amb el Pla d'Usos

Guillem Francàs  
**SANT ANTONI**



Preocupació a Sant Antoni per l'augment de locals que han abaixat la persiana i que tenen col·locat el cartell de 'Es lloga'. Els dos eixos comercials del barri, Sant Antoni Comerç i Som Sant Antoni, han alertat que el darrer any i mig han anat tancant molts comerços per l'augment del preu del lloguer del local.

El president de Sant Antoni Comerç, Jordi Arias, explica que la primera causa és que "els lloguers estan molt per sobre de les possibilitats dels botiguers". "Estan pujant massa i és una qüestió que ens preocupa molt", insisteix. Un exemple de la pèrdua de comerç local al barri que Arias explica és el cas de la Casa Gallofré, un negoci històric de Sant Antoni que va tancar fa uns mesos. "A veure qui agafa el local i

quin tipus de comerç hi entra, això és el que ens fa por", explica Arias. I és que aquest és un dels altres problemes que preocupen els dos eixos comercials. En aquest sentit, la presidenta de Som Sant Antoni, Lidia Núñez, explica que el que no volen és que "els locals buits es converteixin en negocis que el barri no necessita".

## UN CONJUNT DE PROBLEMES

Tot i que la problemàtica amb l'augment dels lloguers és la que Arias i Núñez consideren més preocupant, no és l'únic motiu que fa que molts negocis hagin de tancar. "Falta relleu generacional, potser tenir una botiga és un ofici que no és atractiu per als joves, en el sentit de passar-se 12 hores al dia al local, o la qüestió de la conciliació familiar també afecta", argumenta Arias.

Per la seva banda, Núñez considera que el preu del lloguer és el factor més important perquè "s'ha especulat amb la superilla", però



El comerç de Sant Antoni alerta de l'augment de negocis que han de tancar pel preu del lloguer. Foto: Ajuntament

alhora coincideix amb Arias a dir que l'Ajuntament "ha de ser més rigorós amb el Pla d'Usos". És per aquests motius que els dos representants del comerç del barri demanen explícitament al consistori que reguli el preu dels lloguers.

La resposta de l'Ajuntament a les queixes del comerç és que fa

dos anys ja es va engegar una iniciativa de compra de locals comercials a tota la ciutat, i no només a Sant Antoni. Així ho va explicar el regidor del Districte, Jordi Valls, al consell de barri del 28 de setembre, on també va dir que "s'ha fet un procés d'adjudicació per activitats als locals de

preus molt baixos" i que ara han de veure com funciona. A més, el regidor va afegir que "una intervenció pública no ho arreglarà tot". En aquest sentit, Valls creu que "s'han de generar els elements d'incentivació necessaris" perquè qui vulgui obrir una botiga "ho faci al barri".



**UCRAÏNA ENS NECESSITA**

**COL-LABORA-HI**



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

**BIZUM** al **33512**

**900 104 971**

Envia **SMS** amb la paraula **UCRANIA** al **38088** i dona **3€\***

**TRANSFORMA LA TEVA APORTACIÓ**

**5€** Manta (individual)

**33€** Set cuina (5 persones)

**20€** Tendals plàstics 4 x 6 metres.

\* L'import íntegre (3€ IVA incl.) del missatge es destinarà a Crua Roja Espanyola. (Movistar, Vodafone, Orange, Yoigo, Euskaltel). Att. client 900 104 971 donatvos@cruzroja.es. Pol. Prot. dades www.cruzroja.es Imatge: Maksym Trebukhov / Ukrainian Red Cross Society



# Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

18 d'octubre del 2023

## Oci | Tot a punt per a la 1a Fira del Vi i la Gastronomia

Coreixample celebrarà el 21 d'octubre la primera edició de la Fira del Vi i la Gastronomia, que ha batejat amb el nom de Cor de Vi. La fira durarà tot el dia i es farà a la cruïlla entre els carrers de Girona i Consell de Cent.

## La plaça de Catalunya, nova ubicació del Mercat de Mercats

**GASTRONOMIA** ▶ Del 20 al 22 d'octubre se celebrarà una nova edició del Mercat de Mercats, la gran festa dels mercats de Barcelona, el producte i la gastronomia de proximitat i sostenible que enguany estrena ubicació: la plaça de Catalunya. I és que la Dreta de l'Eixample agafa el relleu de la plaça de les Glòries, lloc on se celebrava cada any la reunió de mercats de la ciutat.

La iniciativa que impulsa l'Institut Municipal de Mercats de Barcelona (IMMB), amb la col·laboració de la Federació de Mercats Municipals de Barcelona (FEMM), oferirà més d'una vintena d'activitats, xerrades, tallers, presentacions i música en viu. A més, el producte de qualitat tornarà a ser el protagonista i els comerciants dels mercats aconsellaran sobre salut i alimentació a tothom qui compri.

**UNA FIRA PLENA DE PROPOSTES**  
Així, la fira disposarà de diferents espais on es repartiran les diverses activitats. Les parades



El Mercat de Mercats es farà a la plaça de Catalunya. Foto: Ajuntament

dels mercats i dels restaurants que oferiran tapes, la zona de brases on tothom qui vulgui es podrà cuinar el producte que hagi comprat, l'espai de pícnic, l'espai familiar amb jocs i activitats per als infants, la barra de begudes i vinateria i l'escenari on es faran les actuacions musicals.

Amb tot, a la 12a edició del

Mercat de Mercats no hi faltaran l'espai Aula, el lloc per a presentacions, xerrades, demostracions culinàries, tastis i tallers relacionats amb l'alimentació sostenible, saludable i de proximitat. A més, a l'edició d'enguany també s'hi farà cuina en directe amb xefs de renom de l'alta gastronomia.

## Celebració per la reobertura dels jardins de Carme Biada

**URBANISME** ▶ Els jardins de l'interior d'illa de Carme Biada van reobrir l'11 d'octubre després de sis mesos d'obres. I és que els treballs de millora s'han traduït en una nova àrea de joc infantil accessible i inclusiva destinada als infants de l'escola bressol que hi ha dins de l'interior d'illa situada entre els carrers Roger de Llúria, Rosselló, Bruc i Còrsega.

Així, l'Escola Bressol Municipal Casa dels Nens, a través de l'AFA del centre, ha estat qui ha liderat la reivindicació perquè l'Ajuntament millorés l'espai

que estava degradat. És per aquest motiu que el pròxim 26 d'octubre a la tarda la comunitat escolar ha organitzat una festa d'inauguració dels jardins per celebrar les obres que han permès revitalitzar i posar al dia l'interior d'illa. La festa comptarà amb un espectacle d'animació infantil i, a més, a la festa també hi participarà el regidor del districte, Jordi Valls.

El paviment, el mobiliari urbà i els arbres dels jardins també s'han renovat, tot sota un pressupost d'uns 400.000 euros.



Els jardins de Carme Biada ja han reobert les portes. Foto: Ajuntament

Miles de niños y niñas viven atrapados en las luces rojas de la explotación sexual que sufren sus madres.

Las luces rojas también atrapan a los más pequeños.

#rompeconlatrata

AYÚDANOS A LUCHAR  
CONTRA LA TRATA DE PERSONAS



**SONRISAS  
DE BOMBAY**

HAZTE SOCIO/A  
sonrisasdebombay.org





# Escales a mida per arribar a la lluna

» Fundada el 1890, Escales Servitja es troba a la plaça de la Sagrada Família des de principis del segle XX  
 » Aquest negoci familiar de 133 anys d'història s'ha adaptat a tots els canvis i continua al peu del canó

Anna Utiel

LA SAGRADA FAMÍLIA



El número 11 de la plaça de la Sagrada Família forma part actualment d'un Mercadona (el mateix Mercadona que ocupa l'antic Cinema Niza). Durant més de cent anys, però, aquell local amb vistes privilegiades al temple va ser la seu d'Escales Servitja, històrics fabricants d'escales fetes a mida. Fundat el 1890 al carrer d'Aribau, el negoci es va traslladar a la plaça de la Sagrada Família a principis del segle XX i, de fet, no n'ha marxat mai. Només ha quedat amagat. Amb l'arribada del supermercat, que es va inaugurar a les acaballes del 2020, Escales Servitja va estrenar un nou local a l'interior d'illa batejat enguany amb el nom de Treballadores de la Numax.

Així doncs, l'empresa dels Servitja fa 133 anys que funciona. Els seus responsables actuals són la

quarta generació de la família: Mercè Yuste, besneta del fundador, i el seu marit, Ramón Carreño. Ells van agafar el relleu del negoci cap als anys noranta del segle passat i han estat testimonis d'una època de canvis. Tal com explica Yuste, des de l'any 2000 tenen la fàbrica a Caldes de Montbui i es dediquen principalment a fer escales d'interiors, és a dir, per a habitatges. Abans, diu, era diferent. Fien sobretot escales industrials i venien "molt" tant a particulars com a empreses i organismes públics.

## A TOT ARREU, ESCALES SERVITJA

Hi va haver un temps en què les escales que fabricaven els Servitja eren a tot arreu. Aquesta empresa familiar ha proveït tots els cementiris barcelonins i els de nombrosos municipis catalans, com també ha dotat els Bombers de Barcelona i els Bombers de la Generalitat de les millors escales. "Abans érem els únics de Barcelona", destaca Yuste.



Ramón Carreño i Mercè Yuste, actuals responsables d'Escales Servitja, i un anunci antic del negoci. Fotos: Línia Eixample



També eren únics per una altra raó. L'avi de Yuste, potser sense saber-ho, era un as del màrqueting i va inventar un lema que va fer fortuna: "Escaleras Servitja. Antes que nadie llegaron a la luna". "Encara hi ha clients grans que m'ho diuen", assegura la neta de Domingo Servitja Pujol, fill de Domingo Servitja Soldevila, el fundador del negoci.

La mare de Yuste, Elvira Servitja, no va agafar el relleu de l'empresa, sinó que ho va fer el seu

marit, Joan Yuste. Ell, això sí, li va dedicar a la seva dona un model d'escales, el *Modelo Elvi*. També hi havia un *Modelo Mercedes*, per la seva filla Mercè, i el *Modelo Madrid, Lérida o Bilbao*, aquest últim emprat als cementiris.

Tot i que, encara avui, les escales grogues que porten els camions de Bombers de la Generalitat són fabricades per Servitja, Yuste reconeix que la situació "ja no és la mateixa". Ara, afirma, costa més trobar treballadors que co-

neguin l'ofici, que sàpiguen treballar la fusta i el ferro, i les crisis han fet que la gent gastí menys. Per acabar-ho d'adobar, la massificació turística ha fet desaparèixer els negocis familiars com el seu de la plaça de la Sagrada Família. Malgrat tot, Escales Servitja s'ha reinventat per adaptar-se al mercat actual i continua al peu del canó, a la seva ubicació de sempre. "La gent ens coneix perquè som els de la Sagrada Família. I aquí ens quedem", sentència Yuste.



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



# La volta al món culinària des del barri

- » El Fort Pienc és conegut per la seva oferta de restaurants xinesos, però en té d'arreu del món
- » La gastronomia libanesa, georgiana i coreana, entre d'altres, també tenen presència al barri

Anna Utiel  
**EL FORT PIENC**

El Fort Pienc és probablement el millor barri de Barcelona per degustar la gastronomia xinesa. Les opcions que ofereix són gairebé inabastables: el famós Chen Ji (Alí Bei, 65), el Kai Xuan (Roger de Flor, 74), el Da Zhong (Alí Bei, 34) o un dels locals de la cadena Lady Dumpling (Roger de Flor, 57-59), que en té quatre a tota la ciutat, són només alguns exemples de la gran quantitat de restaurants xinesos que es poden trobar al barri. Però l'oferta gastronòmica internacional del Fort Pienc no es limita a la Xina. Passejant-hi, és fàcil topar-se amb establiments de cuina italiana, coreana, peruana, marroquina, japonesa, libanesa, mexicana, georgiana o argentina, entre moltes altres procedències. El nostre paladar, doncs, pot fer la volta al món sense sortir del barri.

En Charbel és un dels xefs i restauradors que enriqueix el ventall culinari del Fort Pienc. Aquest cuiner libanès va aterrar a Barcelona fa quatre anys amb una idea molt clara: obrir un restaurant que servís el menjar "autèntic" del seu país. Així va néixer el Leana's (Marina, 141), que deu el seu nom a la seva filla. Va aixecar la persiana dos mesos abans de la pandèmia, de manera que els inicis van ser "molt durs", reconeix en Charbel.

Malgrat tot, va superar la tempesta i està fent realitat el seu objectiu de donar a conèixer la gastronomia del seu Líban natal a la ciutat que és ara casa seva. "En general, a Barcelona és difícil trobar menjar libanès que sigui autèntic", remarca, alhora que recorda que el shawarma és diferent del kebab i que la clau d'aquesta recepta és la carn marinada 24 hores. D'altra banda, destaca el tabulé i la mousaka (que té versió grega però també libanesa) per completar el podi dels seus plats estrella.



En Charbel treballant al Leana's, dos clients al Tiflis i l'entrada del Kamasot. Fotos: Línia i Instagram

Una història semblant és la de la Nana, del restaurant georgià Tiflis (Consell de Cent, 487), que va obrir fa dos anys. Ella assegura que al principi la va sorprendre descobrir que hi havia força gent que ja coneixia la cuina del seu país, i la va fer feliç veure l'interès d'aquells que fins aleshores no la coneixien. "Es nota que hi ha ganes de tastar la gastronomia georgiana", assegura, per afegir que "totes les taules" demanen khinkali,

una mena de raviolis, o khachapuri, un pa de formatge coronat amb un ou ferrat. El que més li agrada a la Nana de la ubicació del seu local és "el moviment de gent" que hi ha a la zona.

És el mateix que valora en Soon-bae, del restaurant coreà Kamasot (Consell de Cent, 165): "Hi ha molta vida. Com que estem a prop de la Sagrada Família, també venen turistes, molts d'ells coreans", comenta. Fa set anys que

en Soon-bae ofereix menjar del seu país al Kamasot i sap què és el que més agrada als comensals: el bibimbap (arròs amb una gran varietat de verdures saltades, carn i un ou ferrat) i l'acompanyament per excel·lència de la cuina coreana, el kimchi (col fermentada), que "ajuda a fer la digestió". Però l'especialitat d'aquest restaurant són les barbacoes coreanes, que es posen al mig de la taula i esdevenen el centre de la socialització.

**premsa de proximitat metropolitana**  
un recorregut per la història a través de les seves capçaleres

**espai línia**

Exposició oberta al públic  
Girona 52, Barcelona



El conjunt eixamplenc rebrà el pròxim diumenge 22 d'octubre l'FS Ripollet, en partit corresponent a la cinquena jornada del grup 2 de Segona Divisió. El CFS Eixample hi arribarà després de la derrota per 1-2 contra el Sala Zaragoza del passat dia 14.

## Llarga vida al 'tengui, falti'

» El Museu Olímpic i de l'Esport acull la segona trobada de col·leccionistes, ara sobre cromos de futbol  
 » "Realment col·leccionar cromos et regala molts i molts moments compartits", celebra l'Albert Pla

Toni Delgado  
**BARCELONA**



"T'has fixat que hi ha persones que somriuen amb els ulls?", em pregunta l'Albert Pla (1941), mentre em somriu amb la mirada. Li encanta transmetre la seva energia amb una abraçada i conversar amb pausa. Seria un bon narrador de documentals: "De petit esperava amb candelletes que sortís el sobre amb el cromo de la meua primera col·lecció. Aquest àlbum n'és una còpia, tinc l'original a casa. Són 20 cromos del Barça de la temporada 1952-1953 i cada setmana n'apareixia un de nou i per ordre. Mai et sortia cap repetit".

Pot semblar que fos una col·lecció molt fàcil de completar, perquè, a més, l'Albert tenia reservat el seu tresor al quiosc, però no ho era. "Mai els podré agrair prou als pares, el Pere i la Maria, l'esforç que feien, perquè eren temps molt difícils. També col·leccionava els còmics de l'Inspector Dan. Eren dues despeses i havia de fer guardiola. Són col·leccions que m'han acompanyat fins als meus 82 anys i no les venc perquè formen part del meu camí", matisa, orgullós.

De seguida m'ensenya el seu àlbum del Mundial d'Espanya de 1982, el del Naranjito. Els cromos estan perfectament enganxats i Pla hi anava apuntant els resultats dels matxs de cada jornada d'un campionat que va coronar la Itàlia de Paolo Rossi. "Col·leccionar cromos et regala molts moments compartits, com quan algú et dona el cromo que et falta i tu li pots cor-

respondre amb els que tens repetits", celebra. Ara col·lecciona tapes de cava. En té unes 19.000.

Ens coneixem al Museu Olímpic i de l'Esport Joan Antoni Samaranch, durant la segona trobada de col·leccionistes, aquest cop centrada en els cromos de futbol. Una reunió organitzada per la Fundació Barcelona Olímpica i l'Associació per a la Promoció del Col·leccionisme, més coneguda pel nom del seu butlletí, *El Troc*, i de la qual Pla n'és el vicepresident, i amb la col·laboració de Panini.

En Jordi Goñi és un bon amic de Pla i que, de petit, intercanviava cromos al mercat de Sant Antoni acompanyat del seu pare, el Sebastià. Ja de més gran, en Jordi va començar a col·laborar amb un servei d'informació juvenil i a col·leccionar adhesius d'aquesta temàtica. Goñi va crear l'Associació de Col·leccionistes d'Adhesius de Barcelona (ACAB), va cofundar l'Associació per a la Promoció del Col·leccionisme (ara n'és el secretari) i és un dels artífexs de la Federació Catalana d'Associacions de Col·leccionistes. L'objectiu és comú: promocionar i reivindicar el col·leccionisme, que és patrimoni.

**"COL·LECCIONAR ÉS CULTURA"** Goñi s'ha especialitzat a col·leccionar objectes que incloguin globus aerostàtics, com calendaris de butxaca, punts de llibre o monedes. "Col·leccionar és cultura, fer amistats, viatjar i un munt de coses més. Això sí, si vols reunir material d'una temàtica concreta, necessites molts diners o una nau industrial. Si t'especialitzes, en



L'Albert Pla amb part de la seva col·lecció de cromos. Foto: Toni Delgado

general, et caldrà menys espai i serà més viable", enraona.

"Sempre, i encara més quan la col·lecció creix molt, necessites tenir molt ben classificat i ordenat el material", intervé el Rossend Roig, vicepresident del Grup Vitolfilic de Barcelona, associació santsenca que reuneix col·leccionistes d'anells i litografies. Roig té més de 50.000 anells de tabac. Ha vingut amb el seu net, en Martí Nicolau Roig: "Intento ajudar el petit a trobar els cromos que li falten. Si puc fer pujar algú de la família al tren del col·leccionisme, ja és molt, perquè al jovent li costa molt col·leccionar".

Parlant de dificultats, al Ferran Prats li canvia la cara quan li pregunto pel cromo que més li ha costat trobar. Sospira mentre concreta que va ser un de Rubén Cano en

la seva etapa a l'Elche CF (1974-1976). Ara, per fi, es poden comprar els cromos de la Lliga i el Mundial femenins. "Quan l'estava començant, vaig rebre una pila de cromos. El premi per tenir el número 318", comparteix, mentre m'ensenya diverses llistes virtuals de diferents col·leccions. Una manera ràpida i menys romàntica de comprovar quants n'hi ha i quants te'n queden per col·leccionar.

En Ferran ajuda el seu germà Jordi Prats a anar completant el seu somni de tenir tots els àlbums de la Lliga des del 2000 fins ara. Gràcies a pàgines com *Cromos repes* o el mercat de Sant Antoni, només li falten els dels set primers anys. El Jordi no conserva cap cromo de la infància. "Bé, és possible que a les golfes de casa dels pares hi hagi els àlbums de

la Lliga 1982-1983 i 1983-1984. Em faria molta il·lusió que hi fossin...", desitja en veu alta. S'ha tornat a enamorar dels cromos gràcies al seu fill Mario, que ha heretat la seva passió pel futbol.

"No et pots imaginar com m'agrada obrir els sobres i encara més que em toquin cromos del Barça. Gaudeixo amb el 'tengui, falti' i veient jugar Pedri, que és tan jove i tan bo... Saps què? Trobo a faltar Messi, que, malauradament, d'aquí a pocs anys es retirarà...", confessa en Mario Prats.

"Quan era petit no teníem consoles ni mòbils, i els cromos, els Madelman i l'Scalextric eren gran part de les meves aficions. Ara m'encanta veure als cromos l'evolució dels dissenys i de les equipacions o el canvi d'aspecte dels futbolistes...", desenvolupa en Francesc Terrón, director de la Fundació Barcelona Olímpica i del Museu.

En Gabriel Riba és biòleg, però podria haver estat detectiu i dels bons. Des de fa anys viu al Perú, el país de naixement de la seva dona, la Milagros, la Mili. "Allà, per aquest cromo de Sotil es pagarien barbaritats. Hi ha molta més afició al col·leccionisme que aquí, tant de cromos com de joguines", assegura aquest entusiasta dels cromos i targetes dels Mundials de futbol.

"Gaudeixo dels cromos i de les coses que tinc i no em frustrro per allò que em falti. És genial completar una col·lecció, però si no ho fas, no s'acaba el món, oi? Continues vivint tranquil·lament. És així o no és així?", em pregunta, convençut, Riba.



Atenció psicològica via telemàtica

Psicoterapeuta · Psicòleg



Depressió, Ansietat, Estrès  
 Dificultats de relació

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

625 522 561

Numància, 52-54 Entresòl 4t  
 Barcelona



# 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'Alí Bei, 105  
1 expositor
- **Home Homing**  
Carrer de Padilla, 243  
1 expositor
- **Biblioteca Arús**  
Pg. Sant Joan, 26  
1 expositor
- **Vital-llit**  
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
- **Espai Línia**  
Girona, 52



## No t'ho perdís

Foto: Guillem Roset/ACN



### Intel·ligència artificial

El Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB) acull, del 18 d'octubre del 2023 al 17 de març del 2024, l'exposició *IA: Intel·ligència artificial*, coproduïda amb el Barcelona Supercomputing Center. Des de l'organització detallen que es tracta d'una "exposició sobre la història, el funcionament, les possibilitats creatives i els reptes ètics i legislatius de la intel·ligència artificial avui". La mostra convida els visitants a "experimentar amb la IA, conèixer-ne els riscos, descobrir innovacions científiques i artístiques i aprofundir en una tecnologia decisiva en el futur de la humanitat".



## Famosos

*Nissaga de poder*, *Temps de silenci* o *Porca Misèria* formen part de les grans sèries de TV3 que perduren en l'imaginari col·lectiu català, i totes tenen una cosa en comú: hi sortia Julio Manrique (Barcelona, 1973). Tot i que la seva trajectòria com a actor televisiu li ha donat més popularitat entre el gran públic, l'hàbitat natural de Manrique és el teatre. Va debutar com a actor el 1994 al Teatre Lliure, un teatre que ara, trenta anys després i amb una gran experiència com a director teatral, començarà a dirigir. Manrique ha estat escollit recentment com a nou director del Lliure després de la renúncia de Juan Carlos Martel per motius "estructurals" i per manca de "condicions". El nou director exercirà el càrrec des de l'1 de febrer del 2024 i fins al mateix dia del 2029.

### La fitxa

**QUI ÉS?** JULIO MANRIQUE

**ÉS FAMÓS PER...** Ser un aclamat actor i director de teatre  
El gran públic el coneix sobretot pels seus papers en televisió

**QUÈ HA FET?** Ser escollit com a nou director del Teatre Lliure  
Arran de la renúncia de Juan Carlos Martel per raons "estructurals"

**A LES XARXES...** Expectatives altes  
Confien en Manrique sense oblidar la sortida de Martel

## Llibres



**Una vida a les muntanyes**  
Abraham Orriols

A Bruguera, un petit poble al peu del Taga, hi viu la pastora més vella de Catalunya. Amb quasi cent anys, la Marina Vilalta segueix exercint un ofici que estima però que té un futur incert. Un ofici sacrificat que requereix dedicació i paciència i que està íntimament lligat a la terra. Aquest llibre és una crida a preservar el coneixement i les tradicions de les muntanyes.

## Teatre



**L'amic retrobat**  
Fred Uhlman

*L'amic retrobat* relata a través de la veu d'un home adult, Hans Schwarz, fill d'una família jueva, la mateixa història d'amistat de fa més de tres dècades amb Konradin Von Hohenfels, fill d'una família aristocràtica de Suàbia. Els nois es coneixen a l'escola més famosa de Württemberg i inicien una intensa relació.  
Al Teatre Goya de Barcelona.

## Música



**El que callem**  
Claudia del Valle

Claudia del Valle ha viscut el seu debut discogràfic aquest mes d'octubre. El seu primer àlbum es diu *El que callem* (Acoustic) i aplega onze cançons, la majoria de les quals són en català, tot i que també n'hi ha algunes en castellà. L'artista de Sant Esteve Sesrovires assegura que el disc és un "viatge íntim i revelador, una exploració honesta a través de les pors".

## Pelis i sèries



**La mesías**  
Javier Ambrossi i Javier Calvo

El vídeo viral d'un grup de música pop cristiana format per diverses germanes impacta en la vida de l'Enric, un home turmentat per una infància marcada pel fanatisme religiós i el jou d'una mare amb deliris messiànics. Els directors coneguts amb el nom de "los Javis" s'inspiren en el grup real Flos Mariae per narrar aquesta història colpidora rodada a Catalunya.



# ESTILS DE VIDA

## Dieta i esport per alegrar la tardor



Foto: Freepik

### 📍 NUTRICIÓ

Una altra conseqüència del canvi climàtic és l'endarreriment de l'astènia tardoral, aquell decandiment que ens afecta durant el canvi d'estacions i que a la tardor s'agreuja amb la tornada a la rutina, l'arribada del fred i la reducció d'hores solars. Ja no és el que era, perquè el bon temps ha reduït el seu impacte. Hem tornat a la feina i el dia és més curt, però la prolongació de les altes temperatures fa que tot plegat encara no ens afecti tant. Però la cosa està a punt de canviar. És qüestió de temps que arribi el fred, i pel que sembla arribarà de cop. I l'imminent canvi d'hora, el 29 d'octubre, accelerarà el procés, de manera que a moltes persones els vindrà de cop el decandiment.

Tot i que sovint s'ha venut com una mena de depressió, l'astènia no és altra cosa que un trastorn que afecta durant uns dies les persones més sensibles i que es pot corregir si assumim de forma natural els canvis. Això es pot aconseguir adaptant el nostre horari a la tardor i dormint les hores adequades. També amb una dieta equilibrada d'acord amb la nova estació, rica en aliments de temporada i vitamines, minerals i nutrients naturals. L'exercici físic també hi ajuda molt.

## Les claus .....

### ASTÈNIA

L'astènia tardoral és un trastorn puntual que durant el canvi d'estació afecta sobretot les persones d'entre 40 i 55 anys

### SÍMPTOMES

Cansament, somnolència, estat d'ànim baix o manca de concentració són alguns dels símptomes del trastorn

### CAUSES

L'astènia s'associa al canvi d'estació i és una combinació de factors com la reducció de la llum solar i l'arribada del fred

### DIETA

Una manera de combatre la tristesa és amb una dieta rica en hidrats de carboni, per mantenir un bon estat energètic durant el dia



Foto: Freepik



## Lliga per a la protecció d'animals i plantes de Barcelona

### Els Nostres Horaris:

De dilluns a divendres:

Zona Gats - De 10:00h a 15:30h

Zona Gossos - De 10:00h a 17:30h

Caps de setmana

i festius:

De 10:00h a 13:00h



C/ Guarda Antón, 10 08035 - Barcelona  
Tel.: 934 170 124



www.protectorabcn.es  
info@protectorabcn.es





# ÉS L'HORA DE TORNAR

MATRÍCULA  
0€\*

— NOMÉS ENS FALTES TU —



Bruc, 122 Barcelona · T 93 208 22 00 · info.bruc@accura.es  
www.clubsaccura.es

\*Consulta condicions e recepció.