

SAGRADA FAMÍLIA pàg 10
Els propietaris estrangers de pisos s'han multiplicat per cinc en quinze anys

ESPORTS pàg 12
Domingo Rodríguez, l'historiador autodidacte del bàsquet català



líniaeixample

Setmanari · 26/2/2025 · Núm. 322 · liniaeixample.cat

Tanca una residència d'avis per fer-hi pisos de luxe

La Tàber dirà adeu després que un fons inversor comprés el bloc per convertir-lo en habitatges de temporada pàg 9



“Revitalitzarà el barri”

L'Esquerra de l'Eixample espera amb moltes ganes l'estrena de l'edifici Estel

pàg 6

Foto: Línia Eixample

SANT ANTONI
Un matí a la ronda: “Estem farts d'obres”

Veïns i comerciants viuen el compte enrere per al retorn a la normalitat pàg 8



PISOS SOCIALS
Illa Glòries: els primers veïns, a l'estiu

A finals de març està previst que se sortegin els 200 habitatges pàg 11

CONVIVÈNCIA
Fre municipal al turisme de borratxera

Les rutes alcohòliques pels bars, prohibides a partir de l'1 de juny pàg 6

La idea més important en publicitat és innovar; generar una picor i després oferir una loció calmant

(Don Draper, Mad Men, temporada 2, capítol 3)

Don Draper no existeix. És un personatge de ficció d'una de les millors sèries de televisió. Però el que presentem avui sí que existeix. Per innovació entenem la introducció de noves maneres de dissenyar, produir o vendre béns o serveis. Bàsicament significa crear un canvi positiu en l'estat de coses existent o, en relació amb el significat literal de la paraula, alterar l'ordre de les coses establertes per fer coses noves. Una nova agència de publicitat és innovar? Sí, perquè som la primera agència de publicitat metropolitana de proximitat, orientada només al petit comerç. Perquè volem impulsar les vendes dels seus singulars negocis. Exportar el talent creatiu al món local. Acompanyar-los en la digitalització de les seves botigues. Introduir-hi de manera pràctica i ètica la Intel·ligència Artificial. I fer-ho amb l'impuls del català com una eina per vendre més i millor. **Neix Barcelona Difusió.**



L'Edifici Estel ja està pràcticament enllestit. Foto: Línia Eixample

“L’esperem amb candeletes”

» Veïns i comerciants analitzen l'impacte de l'obertura de l'Edifici Estel durant la recta final de les obres
 » Fa 14 anys que el bloc està buit i es preveu que a l'estiu recuperi l'activitat amb 4.000 treballadors

Olga García
L'ESQUERRA



Els veïns i comerciants de l'Esquerra de l'Eixample, i especialment els de la zona que queda a tocar de l'avinguda Roma, el carrer Mallorca, Calàbria i Viladomat, esperen “amb candeletes” l'obertura de l'Edifici Estel. Ho veuen com una oportunitat de revitalitzar un barri “aturat, envellit i mig buit”. Així ho asseguren les tres fonts que ha consultat *Línia Eixample* per conèixer la rebuda que tindrà la transformació del que havia estat la històrica seu de Telefònica, coincidint amb la recta final de les obres.

Segons el despatx d'arquitectura BCA, responsable de la re-

forma, es preveu que el bloc, que fins ara era un esquelet de formigó ple de grafitis, es pugui inaugurar a l'estiu. Acollirà fins a 4.000 treballadors i diverses empreses, entre elles la seu de la farmacèutica AstraZeneca a l'Estat.

“MOTIU DE CELEBRACIÓ”

Davant d'aquesta novetat important, Alfons Sort, de l'Associació de Veïns de l'Esquerra de l'Eixample, assegura que “l'impacte de tenir l'edifici tancat durant 14 anys, i obres des de fa deu, ha estat totalment negatiu”. “Arran de la manca de moviment a la zona i de les afectacions dels treballs, molts veïns i comerciants van marxar, deixant pisos i locals que encara ara continuen buits o destinats al turisme”, lamenta. Per això, ara celebra veure, per fi, “la llum al final del tú-

nel després de tots aquests anys de tristor”. “Estem més a prop que mai del nou futur de l'edifici i de l'impuls que suposarà en tots els sentits, i això és motiu de celebració”, afegeix.

En aquesta línia, Sergio Moral, de l'Eix Comercial Nou Eixample, assegura que “l'obertura de l'edifici serà fantàstica per a tothom, ja que donarà una vida a la zona que ara és inexistent”. “Estem desitjant aquest moment, perquè si es torna a omplir el bloc de gent de poder adquisitiu mig-alt, es recuperarà tot el que hi ha al seu voltant, generant un moviment social i econòmic que està adormit des de fa 14 anys”, considera.

De la mateixa manera, Jordi Saavedra, copropietari de dos negocis de restauració a la zona, celebra la notícia pel probable in-

crement de clientela. “De moment, preferim ser cautelosos, però sí que és cert que han crescut els ànims al barri amb l'avenç de les obres i la consegüent millora de l'edifici a nivell visual i, de fet, tothom espera que la recuperació de l'activitat al bloc tingui un efecte molt positiu”, comenta.

POSSIBLES EFECTES NEGATIUS?

Preguntats per com veuen l'impacte de tot plegat a mitjà i llarg termini, tots tres coincideixen en un probable augment dels preus del lloguer i la venda tant dels locals com dels pisos de la zona. “Està clar que si l'Edifici Estel atrau tota la vida que es preveu, augmentarà la demanda de locals que vulguin obrir i de veïns que vulguin venir a viure al barri. S'encarirà tot, i això tindrà efectes perjudicials per a molts”, pre-

veu Saavedra. Però tant Morales com Sort asseguren que preferixen aquest hipotètic escenari abans que l'actual.

“La gent jove ja està marxant del barri igualment perquè no es pot permetre els preus actuals i, per tant, si els preus s'apugen encara més i ve gent de classe mitjana-alta al barri, s'haurà de celebrar perquè significarà que els pisos que ara estan buits per l'especulació o per l'ús turístic es podran tornar a ocupar”, considera Sort. De la mateixa manera, Morales defensa que “tot el que beneficiï el barri s'ha de pagar”.

Mentrestant, una de les úniques preocupacions que mostra Sort des de l'associació de veïns és el consegüent augment de mobilitat que de sobte hi haurà a la zona. “S'haurà de veure com s'encaixa tot plegat”, conclou.

Home
 BCN
 PROMOCIONS & CONSTRUCCIONS

Home Homeing
 ALUMINI & VIDRES

si pots somiar-ho, nosaltres podem fer-ho



C. Padilla, 243
 08013 BARCELONA
 T. 938 827 706
 admin@home-homing.com
 www.home-homing.com
 Magatzem: Pte. Urset, 3

La lupa

L'exemplaritat del mal

per Susana Pérez Soler



Foto: ACN



Donald Trump és el primer delinqüent convicte que ocupa la Casa Blanca. Ha estat declarat culpable de 34 delictes de falsificació de xecs, factures i registres comptables amb els quals pretenia amagar els pagaments de 130.000 dòlars a una actriu porno, Stormy Daniels, perquè guardés silenci i no perjudicés les seves opcions electorals en les presidencials del 2016.

Els americans han donat suport massivament a un delinqüent. Un home que presumeix d'agafar pel cony les dones, que va instar una multitud a assaltar el Congrés i que alimenta el fals mite d'home fet a si mateix, malgrat que, des dels 3 anys, el petit Donald ja reportava un ingrés anual que actualment equivaldria a 200.000 dòlars l'any. Aquests són els temps i així cal entendre'ls: el mal és el camí directe a l'èxit.

I si el mal és el camí que condueix a l'èxit, als que ensenyem a les aules universitàries no ens estranya

que els joves simpatitzin amb una ideologia d'extrema dreta. Per a la generació Z, la que té entre 18 i 25 anys, ser rebel és ser reaccionari. Molts joves rebutgen el moviment feminista, els drets LGTBI i la immigració. Tampoc creuen en les institucions demo-

Quins temps aquells en què tenir valors era una honra i no un destorb

cràtiques i no els esgarrija la idea d'ascendir sense escúpols. La tendència és ser un *tecnobro*, com Elon Musk, Mark Zuckerberg o el mateix Donald Trump.

Quins temps aquells en què ser un fill de puta era quelcom condemnat socialment. Quins temps aquells

en què tenir valors era una honra i no un destorb. Quins temps aquells en què somiàvem amb un món més just per a tothom. Recordo amb nostàlgia l'època en què s'omplien les places per imaginar futurs millors i s'increpaven els polítics dient-los que, si no ens deixaven somiar, no els deixariem dormir. En aquell moment era més fàcil defensar les institucions democràtiques a tot arreu, també a les aules universitàries. On són els somnis dels joves? Quins són aquests somnis? Quins són els seus referents? Què els diem que és l'èxit?

M'indigna, m'entristeix i em preocupa el model de lideratge imperant: el que no creu en les institucions democràtiques, que s'enriqueix delinqüent, que menteix deliberadament, que promou una masculinitat tòxica i que nega l'existència del que és diferent. Si el mal és el model a seguir, preparem-nos per al que vindrà.

Les millors perles



Quedar-se adormit al bus pot tenir conseqüències com les que ha viscut un jove, que va quedar-se tancat al vehicle. En acabar el trajecte, a Igualada, ningú es va adonar que hi era i quan es va despertar es va endur una gran sorpresa.

Durant la reforma d'una casa en un poble de França ha sortit a la llum un missatge de fa 130 anys dins d'un flascó de vidre. Era a sota del parquet i demanava als propietaris que fessin un glop a la salut de l'antic propietari.

Els últims anys s'ha popularitzat la creença que moltes parelles acaben la seva relació després de visitar Porto. De fet, es diu que és la ciutat maleïda. L'explicació, segons una psicòloga, rau en el temps que porten les parelles quan hi van.

Meghan Markle, la duquesa de Sussex i la dona del príncep Enric d'Anglaterra, ha estat acusada de plagiar el logotip del seu negoci, que coincideix amb l'escut d'un poble de Mallorca. Li han demanat que el canviï.

Aj. de Granollers

LA FOTO



Editor-Administrador: David Centol i Lozano
Director General: Marcelo Villanueva
Director Editorial de Línia i Cultura B: Amau Nadeu
Director Editorial dels webs temàtics: Quim Miró
Director d'Espai Línia: Andreu Asensio
Directora Editorial d'Orgull: Mar Sifre
Directora d'Art i Nous Formats: Marga Moreno

Subdirector d'edicions Línia als districtes de Barcelona i de Cultura B: Albert Ribas
Subdirector d'edicions Línia a l'àrea metropolitana de Barcelona: Francisco Javier Rodríguez
Subdirectora de Digital: Anna Corbatera
Línia: Laura Santos, Guillem Francàs i Raül Martí-nez (BCN), Olga García (Vallès), Rubén Hidalgo (Bar-

celonès Nord), Roger Jiménez (Baix Llobregat i L'H), Toni Delgado (Esports) i Pau Castellote (xarxes)
Cultura B: Joana Justícia
Webs temàtics: Pere Giménez i Maria Cerezuela
Disseny gràfic: Susana Dicenta
Controller: Mauro Favieri
Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri



Els semàfors



Ajuntament

L'Ajuntament prohibirà l'organització i promoció de rutes per consumir alcohol als bars de l'Eixample. La mesura, reivindicada pels veïns, entrarà en vigor l'1 de juny. Els comuns creuen, però, que es podria haver aprovat abans.

pàgina 6



Eixample Respira

Arran del nou tall al carrer d'Urgell per les obres de l'L8 a l'altura de Francesc Macià i de Buenos Aires, Eixample Respira reivindica que ara hi ha l'oportunitat perquè el nou carrer tingui un carril bus en els dos sentits.

pàgina 6



Eix Fort Pienc

L'eix comercial del barri del Fort Pienc dona per finalitzada la campanya *Viu Fort Pienc*. Durant un any, botigues i institucions culturals s'han bolcat a donar a conèixer racons del barri a través de les rutes d'una aplicació digital.

pàgina 11

El + llegit

líniaeixample.cat

- 1 *Les rutes alcohòliques per l'Eixample tenen els dies comptats*
- 2 *Així quedarà la circulació a Urgell amb el segon tall de trànsit per les obres de l'L8*
- 3 *Illa Glòries: ja hi ha data per a l'arribada dels primers veïns*
- 4 *L'Ajuntament farà un nou carril bici al carrer Marina*
- 5 *Les obres arriben a la Glòria entre la preocupació dels veïns de Mallorca*

Safata d'entrada

Palaus del poble

per Francesc Reina

El sociòleg Eric Klinenberg explica en el seu llibre que arribar a la maduresa sovint pot ser determinat per les activitats que es realitzen en els espais públics: en centres educatius, socials i culturals que no limiten l'entrada per motius econòmics, llocs de participació (serveis que va costar molt aconseguir per dignificar la vida). Refugis contra el desgavell, franges properes que ajuden a superar les divisions i admeten les diferències com a motor de propostes comunitàries on es pot conservar la identitat; on es té en compte l'incert origen de les creences (aqueixa gran font d'errors que demostra el poc que hem avançat en el control de les emocions). Hi ha racons que despleguen els seus ponts entre les divergències per aprendre i enriquir-nos: són els espais i els caus, ateneus, biblioteques, el xivarri dels patis amb arbres i horts de les escoles, les parròquies, els moviments veïnals, indrets que compensen, donant suport, necessitats mal cobertes; mitjans d'informació locals i del tercer sector, quioscs, llibreries, pagesos i ramaders de proximitat, estudiants fins als nassos, llengües que reclamen drets, extensions de pensament per a conquerir els vents... Una abraçada.

Hi ha molta gent que no fa soroll, n'hi ha una altra que ho fa per despistar i confondre, i després hi ha les veus que se senten amb el deure de fer-ho (com passa amb els desnona-

ments que fan tant de mal), perquè se senti el que passa o es pensa; per no oblidar que compartim arrels tal com ens ensenya el regne vegetal (les nostres germanes les plantes i les seves micorrizes). Els grups altruistes són més intel·ligents que els individuals i egoistes, comparteixen importants graus d'humanitat i parlen de "terra de tothom". Segons estudis sobre la felicitat, es tracta d'establir un acord amb el futur per embarcar-se en aconseguir ambients amables –i sobretot justos– per al bé comú.

Els palaus del poble són Zones de Defensa contra les mentides i la usura, ajuden a comprendre millor el que passa. De vegades són un alleujament per a tanta contradicció: contra la cultura de l'oblit ("van passar 40 anys des de la Constitució espanyola perquè un president del govern portés flors a la tomba d'Antonio Machado", va escriure el nostre poeta Joan Margarit), com el maltractament a les "males herbes", contra les zones grises que sempre ens persegueixen, com deia Primo Levi...

El ball descalç d'infàncies perdudes busca assossec en l'anomenat Cercle de Famílies (quin gran palau, Borenboim

ho ha apadrinat), històries doloroses on palestines i jueves es troben per plorar la mort dels seus fills. Que poc es parla de la cura, del temps mal pagat que ens dispensen les dones quan ens cal tanta!

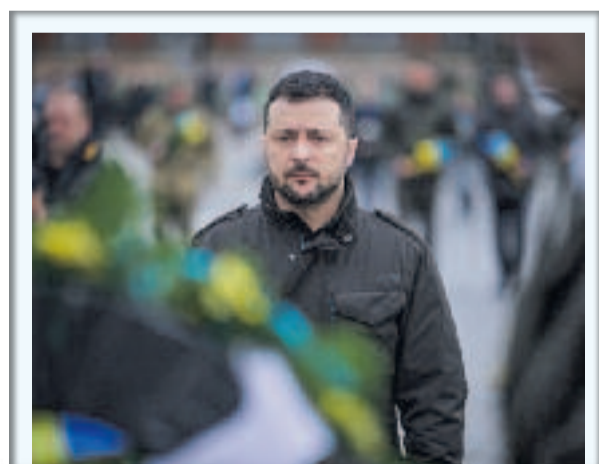
El talent col·lectiu significa primer transformar els conflictes en problemes, acostar-nos a les capacitats afectives a més de les cognitives (una gran reflexió de l'Escola de Cultura per la Pau: millorar les societats amb fórmules alternatives a l'agressió). Organitzar la intel·ligència col·lectiva consisteix a cultivar la cooperació, evitar els fracassos que produeix el fanatisme, la incomprensió, la submissió, els heroïsmes criminals o la ferocitat glorificada, icones que acompanyen la pobresa extrema, la ignorància, el dogmatisme, la por als poderosos, l'odi al veí, imatges que posen en dubte les certeses, assignatures pendents com argumenta José Antonio Marina.

El cervell humà sovint pateix regressions (hi ha caigudes que mai no s'acaben). Per esmenar-ho, caldrà cultivar l'esperança, salvar-nos de l'estúpidesa agra que empetiteix, amb el seu teatre cruel, les possibilitats de la democràcia.

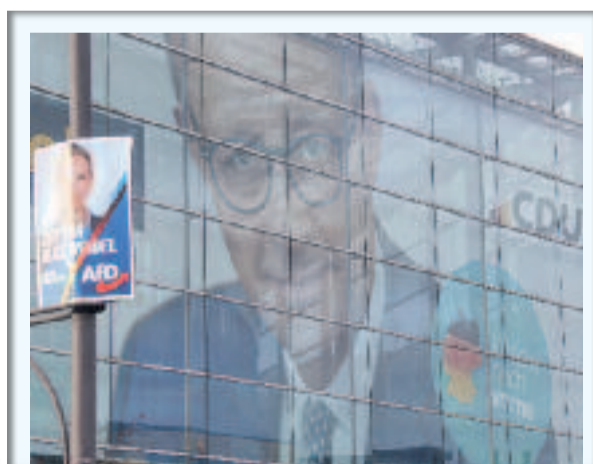
Línia Eixample no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se'n fa responsable.

Les cartes d'opinió es poden enviar a: opinio@comunicacio21.com

A les xarxes



#Ucraïna



#Alemanya



#Deute



@friedmantomas: Es compleixen tres anys de la invasió de Putin a Ucraïna. Centenars de milers de morts a tots dos bàndols i la guerra segueix, entrant en el seu quart any.

@CridaLGBTI: L'extrema dreta duplica resultats a Alemanya i esdevé segona força per primer cop en dècades. L'èxit es mesura per la capacitat de contaminar el debat públic.

@324cat: L'estat espanyol condonarà un deute de 17.000 milions d'euros a Catalunya, amb què la Generalitat també s'estalviarà 1.400 milions d'euros en interessos.

Esquerra de l'Eixample

líniaeixample.cat

26 de febrer del 2025

Les rutes alcohòliques tenen els dies comptats

TURISME ▶ El Districte prohibirà l'organització i la promoció de rutes per consumir alcohol als locals de l'Eixample. La mesura, que entrarà en vigor a partir de l'1 de juny, s'allargarà dos anys per garantir el descans veïnal i evitar que continuïn proliferant les excursions guiades de borratxera que s'ofereixen a molts turistes.

L'Ajuntament ha publicat un decret d'alcaldia que restringeix completament la promoció, l'organització i l'execució de rutes organitzades amb la finalitat del consum d'alcohol entre establiments de les 19 h a les 7 h. També prohibeix qualsevol mena de publicitat de les activitats. Així, l'Eixample segueix l'exemple de Ciutat Vella, que va aprovar un decret d'aquesta mena el 2012.

A banda dels problemes de convivència, la mesura també ataca el consum de risc d'alcohol que afecta espais públics concrets, especialment en zones tensionades, com els eixos verds o en zones de molts locals d'oci, com l'entorn d'Enric Granados.



Les rutes per emborratxar-se es prohibiran al juny. Foto: X (@Sergi_Bernal)

La limitació de les rutes per un període de només dos anys respon a les previsions de l'Ajuntament d'aprovar en els pròxims mesos una nova ordenança municipal que prohibirà les rutes de borratxera per tota la ciutat. De fet, fonts consistorials asseguren a *Línia Eixample* que, en el cas de no haver-se concretat la futura ordenança, la mesura de prohibició es prorrogarà.

La mesura s'ha aprovat des-

prés que Barcelona En Comú portés la problemàtica a la Comissió de Seguretat del juliol de 2024. De fet, han criticat que l'aprovació no s'hagi fet fins ara. "Mostrem el nostre malestar perquè Collboni hagi trigat set mesos a signar el decret. Tot i això, és una bona notícia per tal que els veïns de zones tensionades pel turisme massiu, com Enric Granados, puguin descansar", deia el regidor i portaveu del partit, Marc Serra.

Convivència | Soroll als patis: continua el debat

La Xarxa Veïnal Contra el Soroll (Xavecs) ha demanat que es delimiti l'ús dels patis d'escola fora de l'horari lectiu, perquè vulnera el descans dels veïns, arran del canvi de llei que estudia el Parlament per protegir aquests espais.

El nou tall de les obres de l'L8 complicació la circulació

URBANISME ▶ La mobilitat en cotxe a l'Eixample és més complicada des d'aquest dilluns al matí. I és que des de primera hora dels últims dies els vehicles s'han hagut d'adaptar al nou tall del carrer Urgell per les obres de l'L8, a l'altura de Francesc Macià i el carrer de Buenos Aires, que se suma al tram d'Urgell que ja estava tallat entre Rosselló i Còrsega.

Amb la nova modificació a la circulació, el trànsit s'ha vist afectat des de la Diagonal, ja que ara hi ha un carril menys d'entrada a

la ciutat per als cotxes i un més per als autobusos per sortir. Els autobusos han estat els protagonistes i el mateix recorregut que els conductors feien abans en poc temps, ara el costa molt més. En aquest sentit, l'enginyer en cap de l'Ajuntament, Oriol Altisench, va explicar abans del tall que el consistori ha decidit "prioritzar" el transport públic en el nou pla de mobilitat creat per aquestes obres.

Amb tot, Eixample Respira, en declaracions a *Betevé*, ha demanat que el nou carrer d'Urgell tingui dos carrils bus, un per sentit.



Cua a la Diagonal pel nou tall del carrer Urgell. Foto: X (@AutobusesBCN)



Primer Premi

2025 Orgull Premi

Per la defensa dels drets i llibertats del col·lectiu LGTBI+ i per posar en valor les persones que, des de diferents disciplines, fan servir el seu altaveu per fer visible la realitat del moviment

La consellera d'Igualtat i Feminisme, **Eva Menor**, lliurarà el guardó



Gala d'entrega del guardó

3 d'abril de 2025 a les 18.30 h

Sala auditori de l'Espai Línia

Organitza:

Orgull línia

Amb el suport de:

 **Generalitat de Catalunya**

 **Tothom III** El Govern de

8 de març. Dia Internacional de les Dones

TRENQUEM LA PRECA RIETAT

ACTE CENTRAL DEL CONSELL DE LES DONES DE L'EIXAMPLE

Divendres 7 de març a les 18.30 h

Jardins Rosa Deulofeu (c. Calàbria, 262)

En cas de mal temps, es farà a la sala d'actes de La Model (c. Entença, 155)



barcelona.cat/8m



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
l'Eixample

L'associació de comerciants SOM Sant Antoni ha fet entrega d'una donació de 1.020 euros a l'ONG del barri De veí a veí. L'entitat de botiguers va vendre loteria de Nadal amb rerefons solidari. L'ONG dona menjar a gent en dificultats.

“Estem molt farts de les obres”

» La fase final de reforma de la ronda avança a bon ritme, però els 15 anys de molèsties passen factura
 » Veïns i comerciants fan balanç d'una “etapa d'agonia” que ha suposat una “degradació” de la zona

Raül Martínez
SANT ANTONI



Al barri s'espera amb candeletes el final de les obres de transformació de la ronda de Sant Antoni. A pocs mesos per acabar la reforma del carrer, veïns i comerciants transmeten un cert optimisme pel retorn a la normalitat d'una zona que ha patit 15 anys de canvis. Més d'una dècada de sorolls, incomoditats, modificacions i incerteses que ha acabat la paciència de molta gent. “Estem molt farts de les obres, no volem ni sentir a parlar del tema”, coincideixen a assenyalar des d'Sports Ramells i Calçats Ponsà, dues de les botigues històriques de la ronda.

Si les previsions es compleixen, aquest juny es podrà inaugurar el segon tram reformat de la ronda, el que va del carrer de Tamarit a la plaça del Pes de la Palla. Fins ara, la part que es dona oficialment

per acabada és la del tram inferior, el que arriba al mercat.

A la zona nova, el moviment de maquinària i el soroll de les obres ha anat a menys, però encara no ha desaparegut completament. Així i tot, ja es respira un aire de satisfacció. “El resultat no és el millor, però hem millorat molt perquè la gent està tornant a passar pel carrer”, comenta la Cristina, propietària de la Ferreria Sant Antoni.

EL DESPERTAR D'UN MALSON

Cal remuntar-se al 2009 per trobar l'inici de la llarga “agonia” de la ronda. Fa 16 anys s'hi va instal·lar la carpa provisional del mercat de Sant Antoni, que deixava el carrer sense espai lliure per als vianants.

Nou anys després de la construcció del mercat, es va retirar l'edifici temporal, però la llosa que servia de fonament es va mantenir més temps. De fet, no va ser fins al 2023 quan es va retirar l'estructura



Les tanques metàl·liques ocupen encara bona part de la ronda. Foto: Raül Martínez Mendo

i, des de llavors, s'han mantingut les obres de reforma. “Han sigut anys d'una degradació progressiva de la ronda, amb molts tancaments dels comerços. Creiem, però, que quan s'acabi el projecte hi podrà haver un ressorgiment”, assegura el president de Sant Antoni Comerç, Jordi Arias.

Amb tot, el malson encara es manté. Només cal passejar durant uns minuts per comprovar el

xivarri i les molèsties que encara provoquen les obres: martells hidràulics, cops, excavadores i talls constants del trànsit dels carrers que travessen la ronda. “Encara hi ha massa soroll, no és agradable passejar per aquí”, lamenta la Francisca, una veïna del carrer de Sant Gil.

Per això, les entitats del barri reclamen un pla de dinamització de la ronda. “S'ha de fer una cosa

amb cara i ulls que repensi el comerç i aporti valor a la vida dels veïns”, apunta Arias.

Però com que el món de la política sempre ofereix sorpreses, cal recordar que Barcelona En Comú i la Plataforma Pro Pacificació reclamen que es desmantelli el carri de trànsit i que se suprimeixin els nous aparcaments. Seria un nou capítol que des del PSC, però, rebutgen completament.

Passat, present
i futur del
**Periodisme
LGTBI+**

Exposició oberta al públic

espai línia
c/ Girona, 52

Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

26 de febrer del 2025

Mobilitat | Illa i Collboni estrenen oficialment el tramvia

El president de la Generalitat, Salvador Illa, i l'alcalde, Jaume Collboni, van escenificar dissabte la posada en marxa del tramvia fins a Verdaguer en la festa oficial de l'estrena de l'ampliació del transport, ajornada per la DANA.

La crisi de l'habitatge arriba als avis

» La Residència Tàber ha de tancar el 28 de febrer perquè la propietat vol convertir-la en pisos de luxe
 » Les famílies dels residents s'han mobilitzat els últims dies la poca transparència en el tancament

HABITATGE ▶ El tancament imminent de la Residència Tàber, ubicada al 625 de la Gran Via de les Corts Catalanes, ha generat indignació entre les famílies dels residents i crítiques contra l'especulació immobiliària a la ciutat. L'establiment, que acull una vintena d'avis, abaixarà la persiana el 28 de febrer perquè el nou propietari de l'immoble no ha renovat el contracte de lloguer. Tot apunta que la finca ha estat adquirida per un fons d'inversió, que preveu convertir-la en habitatges de luxe i de lloguer de temporada.

Les famílies afectades denuncien la falta d'informació i el poc marge de temps que han tingut per buscar alternatives. "Encara no sabem on aniran els nostres familiars. Ens amoïna que la direcció no ens ha dit res", lamentava María José Martín Bosch, familiar d'un resident, en declaracions a *Betevé*.

Davant d'aquest escenari,

l'Ajuntament ha anunciat que iniciarà un procés de mediació entre el propietari i els residents per trobar una solució, però ha recordat que la responsabilitat del realotjament recau en la Generalitat. En aquest sentit, segons ha afirmat la regidora de Salut i persones amb discapacitat, Marta Villanueva, el consistori "acompanyarà les famílies", però ha insistit que la reubicació és competència del Departament de Drets Socials.

NO ÉS UN CAS AÏLLAT

El cas de la Residència Tàber no és un fet aïllat. Segons Carolina Recio, regidora de Barcelona en Comú, hi ha una cinquantena de residències a l'Eixample que podrien veure's afectades per situacions similars en els pròxims anys, fet que "posa en risc el dret a l'habitatge de les persones que hi viuen". La regidora ha acabat denunciant el dèficit de places residencials que té la ciutat. Per tot



La Coordinadora de Familiars de Residències 5+1 atén als mitjans durant la protesta. Foto: X (@CooResidencias)

això, el consistori també ha aprovat elaborar un informe per identificar altres centres que es trobin en una situació vulnerable.

La indignació ha derivat en mobilitzacions. El passat 19 de febrer, una trentena de persones es van concentrar davant la residència per protestar contra el

tancament i exigir mesures per evitar casos similars. "No es pot fer el tancament d'aquesta manera, desarrelant les persones grans de l'espai i entorn que coneixen", va denunciar María José Carcelén, presidenta de la Coordinadora de Familiars de Residències 5+1, a *Betevé*.

Amb tot, el tancament de la Residència Tàber s'ha convertit en un exemple paradigmàtic de l'impacte de l'especulació immobiliària sobre els serveis socials i ha encès el debat sobre la necessitat de protegir les residències de gent gran de l'expulsió per motius econòmics.

Crua Roja

UCRAÏNA ENS NECESSITA

COL·LABORA-HI

www.cruzroja.es **BIZUM al 33512**

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

900 104 971

TRANSFORMA LA TEVA APORTACIÓ

I Manta (27,90€) **II** Senyals (15 persones) **III** Tendals plàstics a la carretera

* Per cada feitor (27,90€) s'hi inclou un donatiu de 3€. Per cada manta (27,90€) s'hi inclou un donatiu de 3€. Per cada senyal (15€) s'hi inclou un donatiu de 3€. Per cada tendal (15€) s'hi inclou un donatiu de 3€. Els donatius s'han de pagar amb el teu mitjà de pagament preferit. Els donatius s'han de pagar abans del 15 de febrer del 2025.

MPOC Trobada de mitjans de proximitat occitans i catalans

7 i 8 de març del 2025

Primera trobada dels mitjans de proximitat occitans i catalans a Narbona

Faça les següents preinscripcions anticipades:

Clara Aixelà (Operacions internacionals innovadores per als mitjans de proximitat)
 Innovació i solucions tecnològiques per als mitjans de proximitat

Tàndem (Tàndem) (Vostres mitjans són joves creadors de mitjans i els mitjans de proximitat són...)

@katerinay **@patriciaguillem**
@francescoble **@francescoble**

amic **Comissió de Catalunya Departament d'Acció Social i d'Acció Exterior**

Sagrada Família

líniaeixample.cat

26 de febrer del 2025

Societat | TMB denuncia el vandalisme xenòfob al metro

TMB ha presentat una denúncia davant dels Mossos d'Esquadra pels missatges xenòfobs apareguts el dijous passat en tres estacions del metro de la ciutat, entre elles la de Sagrada Família, que es va vandalitzar amb "Sagrada Mesquita".

Pisos cada cop menys 'barcelonins'

» Els propietaris estrangers a la Sagrada Família s'han multiplicat per cinc entre el 2009 i el 2024
 » La xifra ha passat de les 286 persones del 2009 a les 1.455 registrades en el darrer estudi

Guillem Francàs
SAGRADA FAMÍLIA



La crisi per accedir a l'habitatge es pot analitzar des de moltes perspectives. Últimament, el focus de la Casa Orsola ha concentrat les protestes en la regulació dels lloguers de temporada i en la necessitat d'augmentar el parc d'habitatges públics a la ciutat. Però una de les anàlisis que també destaca és la que té a veure amb el perfil de propietari que tenen molts pisos i edificis de l'Eixample, ja que sovint els fons d'inversió o els particulars que els compren són estrangers.

L'informe de l'Ajuntament de la població de Barcelona segons el lloc de naixement i nacionalitat indica que el 2009 a l'Eixample hi havia 110.969 propietaris de nacionalitat espanyola i que el 2024 en són 108.068. En canvi, el 2009 hi ha-

via 1.735 propietaris estrangers al districte i ara en són 8.065. Les mateixes dades, però centrades en la Sagrada Família, diuen que el 2009 hi havia 22.366 propietaris de nacionalitat espanyola i el 2024 eren 21.647. I pel que fa als propietaris de nacionalitat estrangera, el 2009 eren 286 i el 2024 eren 1.455.

L'evolució de les dades mostra la tendència cap a un perfil de propietari estranger. Lògicament, els pisos del barri i el districte són eminentment de persones nascudes a Espanya, però l'augment de propietaris de l'estranger s'ha multiplicat per cinc a la Sagrada Família, i al conjunt de l'Eixample, durant aquest període de temps, mentre que els propietaris autòctons s'han reduït.

Aquest fet és una de les cares de la crisi de l'habitatge actual. Entitats i sindicats denuncien la falta de pisos públics i demanen la regulació de compra d'e-



Els estrangers que tenen pisos a la Sagrada Família s'han multiplicat per cinc els últims quinze anys. Foto: Arxiu

dificilis per part d'estrangers que no hi viuran i els llogaran a preus que els veïns de l'Eixample no poden pagar.

EL PAPER DE LA 'GOLDEN VISA'
 Un dels factors que ha provocat que molts estrangers comprin habitatge a Catalunya és l'anomenada Golden Visa. Es tracta

d'un visat d'or que permet obtenir la ciutadania o el permís de residència a canvi, entre d'altres, d'una inversió immobiliària de 500.000 euros.

L'abril del 2024, però, el govern de Pedro Sánchez va anunciar que suprimiria aquest visat en el termini d'un any, una mesura que l'alcalde Collboni ja va

celebrar llavors. Ara, pocs mesos abans de la seva eliminació, les dades del Ministeri d'Assumptes Exteriors publicades per l'ACN indiquen que entre el gener i el novembre del 2024 es van concedir 314 permisos de residència a estrangers per la compra d'habitatges de més de 500.000 euros a Catalunya, una xifra rècord.



Atenció psicològica via telemàtica

Psicoterapeuta · Psicòleg



Depressió, Ansietat, Estrès
 Dificultats de relació

www.javiercentol.com

📞 625 522 561

Numància, 52-54 Entresòl 4t
 Barcelona



Segueix-nos

a les xarxes socials

@liniaeixample



Fort Pienc

líniaeixample.cat

26 de febrer del 2025

Els pisos socials de l'Illa Glòries rebran els primers veïns a l'estiu

HABITATGE ▶ La promoció de 238 habitatges protegits de l'Illa Glòries començarà a rebre els primers veïns l'estiu vinent. La previsió és que a finals de març se sortegin els 201 pisos disponibles, ja que 32 s'han reservat per a reallotjaments i cinc per a la Mesa d'Emergència.

Tot i que encara no ha finalitzat el període de resolució d'al·legacions, l'Ajuntament calcula que més de 10.000 ciutadans participaran en el procediment. Ho ha explicat la tinenta d'alcaldia d'Urbanisme,



Les vistes des dels pisos públics de l'Illa Glòries. Foto: Gerard Ullastre/ACN

plaça de les Glòries en un dels pols d'habitatge públic més importants de la ciutat.

La nova promoció de l'Illa Glòries ja està acabada i pràcticament llesta per començar a acollir els prop de 800 veïns que hi viuran. Està ubicada a les illes que formen la Gran Via de les Corts Catalanes i el carrer dels Encants Vells amb el carrer dels Castillejos i la mateixa plaça de les Glòries.

L'Illa Glòries suma un total

de 238 habitatges, dels quals 88 s'adjudicaran en règim de lloguer assequible i social i 113 en règim de dret de superfície durant 75 anys. La resta de pisos seran per a persones afectades per un procés d'expropiació i per a la Mesa d'Emergències.

Més de 10.000 persones han presentat sol·licitud per optar a un dels 238 habitatges disponibles de la promoció de pisos de protecció oficial de l'Illa Glòries, la més gran de la ciutat.

Hi viuran 800 persones, però hi ha hagut més de 10.000 sol·licituds per als 238 pisos

Laia Bonet, en una visita al conjunt residencial que ha suposat una inversió de 44 milions d'euros. Aquest és el primer pas per a convertir la renovada

Art | La Festa Major busca el seu nou cartell

Les entitats organitzadores de la Festa Major del barri han convocat un concurs per escollir el cartell de les celebracions d'enguany. Hi poden participar adolescents d'entre 13 i 16 anys fins al 31 de març.

L'eix comercial, satisfet amb la campanya 'Viu Fort Pienc'

COMERÇ ▶ Les rutes guiades virtuals de la campanya *Viu Fort Pienc* han deixat molt bon sabor de boca a l'eix comercial de barri. Un any després que la iniciativa sortís a la llum, l'entitat en fa un balanç molt positiu. "Ha impulsat les relacions veïnals i la identitat del barri. La gent ha pogut conèixer nous espais, comerços i curiositats de la zona que abans passaven desapercibudes", explica Carla Blanch, de l'Eix Fort Pienc.

La campanya, impulsada pels comerciants, ha comptat

amb la col·laboració de l'Auditori, el TNC i l'ESMUC. Entre els objectius principals destaca el paper de promoció de la cultura, l'art i la vida comunitària.

Mitjançant una aplicació i codis QR repartits per diversos espais, els participants han pogut recórrer tres rutes que combinen elements físics i digitals per descobrir equipaments culturals i comerços. Malgrat que la campanya s'ha donat per finalitzada, l'aplicació es mantindrà activa i es podrà continuar gaudint de les rutes.



L'aplicació permet fer tres rutes pel barri. Foto: Línia Eixample

MPOC

Trobada de mitjans de proximitat occitans i catalans

7 i 8 de març de 2025 a Narbona

Primera trobada dels mitjans de proximitat d'Occitània i en català a Narbona

Amb els següents blocs:

- Ponència inaugural: "Experiències internacionals innovadores per als mitjans de proximitat"
- Bloc 1: "Cap a la cooperació entre els mitjans d'Occitània i de l'espai lingüístic català"
- Bloc 2: "La connexió dels mitjans amb el públic jove"

Organitzador:

associació d'ajuntaments i entitats comunitàries

Amb el suport de:

Associació de Regidors i Regidores de l'Àrea Metropolitana de Barcelona

Generalitat de Catalunya

Departament d'Unió Europea i Acció Exterior

Conselleria de Turisme, Cultura i Esports

mitjà d'entorns d'Occitània

L'Espai Occitàni

L'Espai Occitàni

El conjunt de Christian Sainz-Rozas rebrà el Bàsquet Femení Sant Adrià avui a les 21.30 hores, en partit corresponent a la 18a jornada de la Super Copa femenina i que va ser ajornat en el seu moment. El CB Roser hi arribarà després de la derrota per 46-45 contra el Draft Gramenet del passat dia 23.

L'historiador autodidacte

» Domingo Rodríguez ha escrit tres llibres sobre el bàsquet català i en té un altre gairebé enllestit
 » "No soc periodista ni jutjo ni faig interpretacions", diu l'usuari de l'Arxiu de la Corona d'Aragó (ACA)

Toni Delgado
FORT PIENC



Quan llegeixi aquest titular, Domingo Rodríguez García (Santa Coloma de Gramenet, 1963) pensarà: "El Toni és un exagerat... Però si jo no soc historiador... Bé, amb això d'autodidacte potser sí que té una mica de raó". I somriurà amb els ulls.

Els fets són els que són. De moment, Rodríguez ha escrit quatre llibres d'història. Tres de les seves obres són sobre l'esport de la cistella —*Draft Gramenet. 20 anys de bàsquet femení* (2005), *Bàsquet Femení a Santa Coloma de Gramenet. 100 imatges* (2009) i *Resum d'història del bàsquet colomenc* (2024), i té maquetada, i gairebé enllestita, la segona part de la història del bàsquet femení colomenc— i també ha publicat un llibre genealògic: *Cinco siglos de historia de la familia Crespo*.

Ningú diria que fa poc més d'una hora que l'entrevistat ha acabat el seu torn com a conserge d'un edifici d'empreses al barri de Gràcia, que ha començat a dos quarts de sis del matí. Em rep amb una enèrgica encaixada de mans al seu pis de Nou Barris. És una persona vitamina, un etern aprenent —amb al·lèrgia a les excuses— que persegueix les oportunitats. Un lletraferit a qui les circumstàncies no han deixat estudiar tant com hagués volgut.

DOS COPS MOLT DURS

El Domingo tenia 12 anys quan va perdre la mare, la Maria, i va anar a viure amb la seva ger-

mana —la Pilar— i el marit, el Jesús. Amb 16 anys, i amb un pare delicat de salut —en Francisco moriria tres anys més tard—, va haver de deixar els estudis i posar-se a treballar.

Cops que no li han impedit ser el primer de la família que parla català amb desimboltura, després d'haver-ne fet cursos per a adults al CPNL (Consorci per a la Normalització Lingüística). Fa anys que va començar a estudiar portuguès al Centre Cultural del Brasil a Barcelona, al costat de la Casa Batlló. "El portuguès és un idioma que m'encanta parlar i escriure, i m'ha permès conèixer grans persones, com el meu amic Chuá Marcos. Al seu web de bàsquet hi he publicat articles sobre el Draft Gramenet o entrevistes a jugadores brasileres com Erika de Souza", comenta el colomenc.

UNA REVISTA DIGITAL

Rodríguez va aterrar al Draft el 2001 com a pare de Maria Rodríguez, en aquell moment una nova jugadora del club. Temporades després, en la seva època com a vocal, en Domingo ja va publicar un llibre sobre el 20è aniversari de l'entitat. També hi ha estat delegat del primer equip, fotògraf, gestor de comunitats i, juntament amb Jordi Sáez, l'impulsor d'*El Nou Estruc*, una revista digital del club. "En Jordi s'encarregava de la maquetació i jo, dels continguts. Hi van escriure el periodista Jordi Robirosa, el seleccionador Sergio Scariolo, l'escriptora Rosa Regàs, quan era directora de la Biblioteca Nacional de Espanya, Dolores Vi-



Rodríguez amb els seus llibres d'història del bàsquet. Foto: Toni Delgado

llarino, primera presidenta dona del Parlament gallec...", recorda.

Queda clar que l'entrevistat, que entre 2018 i 2024 va presidir el conjunt colomenc, té un bon poder de convocatòria. "Del Draft Gramenet m'ho apunto tot i hi tinc dades de cada temporada", exposa. És metòdic i endreçat, i el 2034 li encantaria publicar un llibre sobre el centenari del bàsquet a Santa Coloma, en aquest cas sobre el masculí. Potser va ser Mari Carmen Alcalde, la seva professora de primer i se-

gon d'EGB, qui li va transmetre la passió per la història.

CURSOS DE GENEALOGIA

Ha fet cursos de genealogia i s'ha passat bona part de la vida indagant en arxius personals i públics de mig Estat, com l'Arxiu de la Corona d'Aragó (ACA), ubicat al carrer Almogàvers 77 de Barcelona, que correspon al districte de Sant Martí i també al barri del Fort Pienc (Eixample). Hi anava cada dia a l'hora de dinar, quan treballava a la zona.

Gràcies a la seva tasca investigadora i al seu tarannà humà, va ser nomenat fill adoptiu de Tocón, una pedania del municipi d'Íllora, a Granada.

A l'Arxiu de la Fundació del Bàsquet Català (FBC) va fer una bona amistat amb l'historiador Lluís Puyalto. "Fins no fa gaire, treballava els caps de setmana i tenia festa entre setmana i, com tothom estava treballant, desconnectava investigant a l'Arxiu de Santa Coloma", reconeix l'exporter de la UDA Gramenet.

IDEES I PROJECTES

En Domingo no s'avorreix mai. Sempre té idees i projectes al cap, i necessita aprendre coses noves i compartir. "Em mou que se sàpiguen dades, detalls i relats de la història del bàsquet a Santa Coloma. Jo no soc periodista ni jutjo ni faig interpretacions, simplement consulto les fonts escrites i parlo amb testimonis", afegeix. Té una col·lecció de més de 100 samarretes de bàsquet colomenc.

La conversa podria durar dies perquè Rodríguez és una contínuua capsa de sorpreses i un pou de saviesa. "La meua petita aportació a la societat és haver unit el bàsquet i la història, dues de les meves grans passions. I aquest 2025 al Draft fem 40 anys i m'han proposat participar en la comissió organitzadora...", celebra Rodríguez. Segur que traurà temps d'on sigui per participar-hi. D'idees no li'n falten. Tampoc d'energia. "Diuen que amb l'edat dorms menys. Jo continuo dormint molt, eh", confessa, divertit, aquest historiador autodidacte.

2a Catalana de futbol				DH futbol				Classificacions				Tercera FEB				Super Copa femenina			
Equip	PTS	GF	GC	Equip	PTS	GF	GC	Equip	PG	PF	PC	Equip	PG	PF	PC				
1. CE Apa Poble Sec	45	49	32	1. FS Sabadell	41	95	19	1. CB Castelldefels	14	1386	1290	1. Manresa CBF	17	1110	807				
2. Terlenka B.	40	39	22	2. CE Futsal Mataró	36	83	13	2. CB Mollet	14	1338	1210	2. Draft Gramenet	15	1066	895				
3. CF Barceloneta	39	40	28	3. FA Vilatorrada	31	53	45	3. B. Manresa B	12	1341	1229	3. CB Grup Barna	12	1087	1076				
4. Montserratina	37	45	25	4. CFS Eixample	27	62	39	4. CB Igualada	11	1270	1241	4. CB Igualada	10	1143	1112				
5. S. Vicenç dels H.	34	40	33	5. Màgic Sants F.	25	41	44	5. Barça B	12	1257	1033	5. Fem. Sant Adrià	9	1053	1032				
6. AE Prat B	32	39	23	6. S. Vicenç dels H.	21	43	37	6. CB Roser	10	1297	1258	6. TGN Bàsquet	9	1133	1133				
7. CP Sarrià	32	31	21	7. FS Casserres	21	33	44	7. Alfindén CB	9	1457	1409	7. CBF Cerdanyola	11	855	778				
8. Marianao Poblet	31	25	26	8. I. Santa Coloma	20	60	58	8. CB Granollers	8	1246	1309	8. AB Premià	11	855	778				
9. PB Anguera	29	34	31	9. FS Sant Cugat	18	45	41	9. CB Cuarte	8	1290	1382	9. SESE	8	1097	1092				
10. FAF l'Hospitalet	27	34	31	10. Arenys de Munt	15	36	49	10. CE B. Sa Real	7	1421	1461	10. Barça CBS B	9	960	986				
11. UD U. Bellvitge	25	38	32	11. CS Almacelles	15	35	74	11. B. Ciutat d'Inca	6	1263	1363	11. CB Roser	7	990	986				
12. CF Pallejà	22	25	25	12. Badalona Futsal	13	25	57	12. CB Salt	5	1326	1393	12. CEE Sant Gervasi	5	1073	1189				
13. UE Rubí B	21	29	34	13. Estel Vallseca	10	43	58	13. SD Espanyol	4	1289	1513	13. CB Balaguer	6	948	1103				
16. CE PB Barcino	2	15	58	14. CEFS Manlleu	3	21	97	14. CN Helios	4	1212	1293	14. SD Espanyol	0	972	1336				



**el diari
metropolità**

213.972
lectors metropolitans

usuaris únics de l' 01/01 al 31/01 del 2025



grup comunicació21

No t'ho perdís

Foto: Ajuntament de Barcelona



Carnaval 2025

Barcelona dona la benvinguda al Carnaval, que s'estendrà del 27 de febrer al 5 de març. S'han programat un centenar d'activitats que aquest any, com a novetat, estaran descentralitzades i arribaran als diferents casals i centres cívics de tots els barris de la ciutat. Entre les diverses propostes de la programació destaquen les tradicionals rues de Carnaval, així com els concursos de disfresses, els balls de màscares, els concerts i els tallers infantils i familiars. El Dimecres de Cendra clourà aquesta festivitat amb l'enterrament de la sardina i la benvinguda de la Vella Quaresma.



Famosos

El dibuixant i artista multidisciplinari Javier Mariscal (València, 1950) ha estat guardonat amb el Premi Trajectòria 2025 de l'Animac, la Mostra Internacional de Cinema d'Animació de Catalunya, en reconeixement de la seva influència en el món de l'animació i el disseny gràfic. Cal recordar que Mariscal és conegut per ser el creador de personatges icònics com el Cobi, la mascota dels Jocs Olímpics de Barcelona 92, i també dels dibuixos de les reconegudes pel·lícules d'animació *Chico y Rita* i *Dispararon al pianista*. Més enllà d'aquestes creacions, l'artista ha creat obres plàstiques, escultures i figures que ha exposat en espais artístics tan importants com el Centre Pompidou de París i fins i tot en diferents museus de Nova York, i ha guanyat diversos premis que reconeixen la seva capacitat de fusionar l'art, el disseny i l'animació en un estil únic.

La fitxa

QUI ÉS?

JAVIER MARISCAL

ÉS FAMÓS PER...

Ser un reconegut artista

És el creador de la icònica mascota de Barcelona 92, el Cobi

QUÈ HA FET?

Rebre el Premi a la Trajectòria 2025

És el guardó més reconegut de l'Animac

A LES XARXES...

Felicitations per al dibuixant

El món de l'art i del disseny elogia Mariscal

Llibres



A cent trenta per la nacional
Guillem Sala

Aquesta comèdia gira al voltant de la història de la Maria i la Tere, dues dones d'origen obrer i de seixanta anys que són amigues, però que arrossegueu una gran rivalitat. Sense voler-ho, s'endinsen en l'aventura més extraordinària de les seves vides, en la cursa trepidant per recuperar un objecte de valor i per reparar la memòria del seu amor de joventut.

Teatre



El principi d'Arquimedes
Josep Maria Miró

Un dels grans èxits del teatre català contemporani aterra a l'Espai Texas de Barcelona fins al 27 d'abril. A partir d'un incident provocat pel petó "innocent" d'un monitor de natació cap a un nen, l'espectacle desplega una colpidora reflexió que gira al voltant de conceptes com la confiança, els prejudicis i els mecanismes de control de la por en la societat actual.

Música



Revés de zurda
Marc García Arnau

Es tracta del tercer treball d'estudi del cantautor del Prat, que ofereix una proposta musical diversa en la qual fusiona gèneres com el tango, el reggae, la rumba i la tarantel·la. Pel que fa a les lletres, a través seu l'artista denuncia problemes socials des de l'autocrítica i l'humor i, a la vegada, explora el misteri de la vida i el pas del temps.

Pelis i sèries



El secreto del orfebre
Olga Osorio

El film narra la història de Juan Pablo, un prestigiós orfebre que viatja des d'Espanya a Nova York per a una exposició sobre la seva obra. De camí, passa pel seu poble natal, en un viatge en el qual es retroba amb el gran amor que va canviar la seva vida per sempre. Els protagonistes són els reconeguts actors espanyols Mario Casas i Michel Jenner.

ESTILS DE VIDA

El fred i la calor afecten els estudiants

Foto: Freepik



📌 SALUT MENTAL

Les temperatures massa baixes o massa altes no només afecten el sistema cardiovascular o el temperament, sinó també la salut mental, especialment la dels joves. Ho posa en relleu un estudi publicat recentment per ISGlobal que ha analitzat 5.000 adolescents dels Països Baixos i d'Espanya, i destaca com l'exposició a temperatures ambientals influeix en símptomes psiquiàtrics com l'ansietat, la depressió i els problemes d'atenció.

Segons els investigadors, l'exposició al fred s'associa a un augment dels problemes d'interiorització, com l'ansietat i els símptomes depressius. Per exemple, una exposició acumulativa de dos mesos a temperatures al voltant dels 5,5 graus comporta un augment significatiu de les puntuacions relatives a aquests problemes. En canvi, els resultats dels joves espanyols van mostrar que l'exposició a la calor es relacionava amb un augment dels problemes d'atenció. Els adolescents exposats a una temperatura mitjana de 21,7 graus durant dos mesos van obtenir puntuacions significativament més dolentes en aquesta àrea. Les conclusions de l'estudi apunten que una exposició prolongada a temperatures extremes podria causar efectes més intensos.

Les claus.....

AFECTATS

Els símptomes psiquiàtrics afecten un de cada set adolescents a tot el món

FRED

L'exposició al fred altera la funció cerebral i causa problemes d'interiorització i aïllament

CALOR

La calor dificulta la refrigeració del cervell i provoca irritabilitat i problemes d'atenció

MALESTAR

Per evitar el malestar físic cal garantir una temperatura correcta als entorns controlats

Foto: Freepik



És temps de cítrics: 4 beneficis d'aquestes fruites



Sabies que una microbiota rica i variada t'ajuda a prevenir determinades malalties i a mantenir una bona salut? Sí, tal com ho sentis! Per cuidar la teva microbiota intestinal cal seguir una dieta variada i saludable, consumint, especialment, aliments d'origen vegetal, com les fruites i les hortalisses, els llegums, la fruita seca, els cereals integrals, l'oli d'oliva, les llavors i les espècies.

Coincidint que es troben en plena temporada, avui et volem parlar d'un grup de fruites que estem segurs que tens ara mateix a la nevera o al bol de la cuina: els cítrics. I és que les taronges i les mandarines són una de les fruites més famoses de l'hivern i, a més, són delicioses i supernutritives. Vols saber quins són els beneficis dels cítrics? Pren nota!

Font de vitamina C: segur que això ja ho sabies, perquè és *vox populi* que les mandarines i les taronges ens aporten aquesta

vitamina, un potent antioxidant i que t'ajuda amb els refredats i les infeccions. Si comparem les taronges amb les mandarines, les primeres tenen una quantitat més elevada d'aquesta vitamina.

Betacarotens: són un pigment que es converteix en vitamina A. Els betacarotens són els responsables del color taronja de les taronges, mandarines, pastanagues o carbasses.

Font de flavonoides: un potent antioxidant, que ajuda a mantenir les teves cèl·lules sanes.

Fibra: ajuda a regular el teu trànsit intestinal i a mantenir una microbiota sana.

Pel que fa al seu consum, el més habitual és menjar els cítrics per esmorzar, a mig matí o de postres. Tot i això, són un aliment molt més versàtil del que sembla. Per exemple, pots incorporar grills de mandarina a les teves amanides d'hivern o preparar segons plats amb cítrics: unes cuixetes de pollastre o un tàrtar de tonyina. Si vols unes postres diferents, talla una taronja a rodanxes i posa-hi canyella i trossets de nous per sobre.

Ara que ja ho saps tot sobre els cítrics, gaudeix d'aquestes fruites i cuida la teva microbiota!



ENTRENA CONNECTA GAUDEIX

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

0€
MATRÍCULA

Consulta condicions a recepció.