

EL PATI DEL DARRERE pàg 3
Sant Adrià, l'ase dels cops: els veïns, farts de tantes infraestructures

EL SERIAL DE L'ESTIU pàg 12
Ricky Rubio desmenteix ara que hagi acceptat l'oferta de la Penya i ajorna el retorn



línianord

15 anys

L'únic setmanari del Barcelonès Nord 25/7/2024 · Núm. 521 · linianord.cat

L'incendi de Polinyà mata un miler de peixos al riu Besòs

La fiscalia ja investiga el vessament tòxic produït a la indústria accidentada i l'ACA ha obert un expedient pàg 10

Foto: Badalona Acull



No afluixen

Dues mil firmes a Badalona per reobrir l'alberg pàg 8



SANTA COLOMA pàg 10
La Grama, la moneda local pionera a l'Estat que genera riquesa

DE LLEFIÀ AL LÍBAN pàg 8
Drons kamikaze fets a Badalona per atacar Israel

MONTGAT pàg 11
El municipi sumarà 130 pisos de lloguer social



DEFENSA PERSONAL

MIXTO
FEMENINO
EXTRAESCOLARES

DINAMIS SPORT

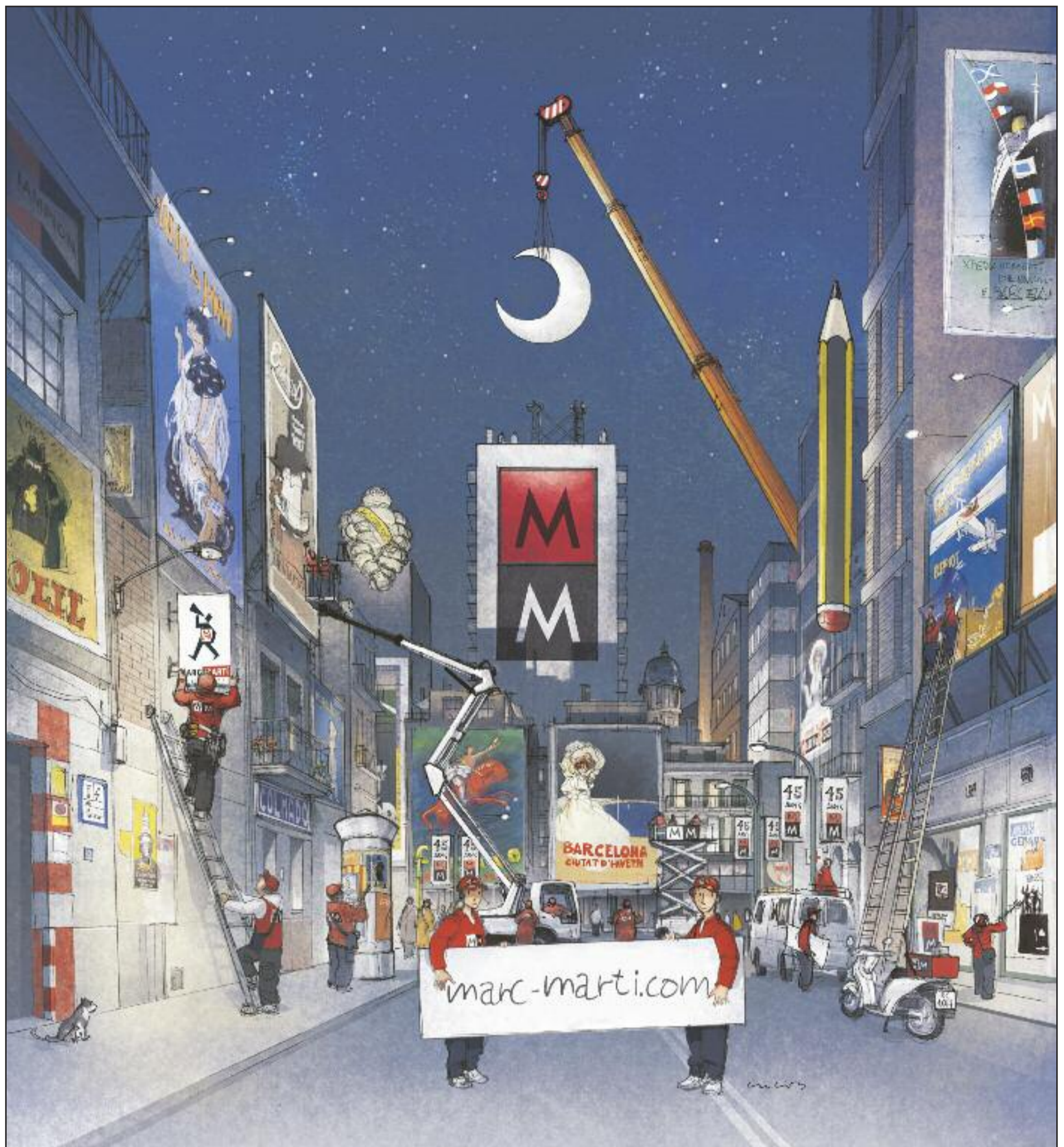
CLASES Y ENTRENAMIENTOS PRIVADOS GRATIS 2 DIAS DE PRUEBA MÁS CAMISETA

 **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

Ciutadans de segona

» Els veïns de Sant Adrià estan farts d'acollir infraestructures i instal·lacions en benefici de Barcelona
 » A Tersa i l'Ecoparc s'hi pot sumar una fàbrica temporal de blocs de formigó per al Port Fòrum

Rubén Hidalgo
SANT ADRIÀ



El panorama a Sant Adrià de Besòs no convida a l'optimisme. Des de fa uns anys, el municipi ha estat notícia per episodis de contaminació i possibles afectacions en la salut dels ciutadans. Sense anar més lluny, aquesta setmana ha tornat a patir un vessament tòxic al riu per l'incendi d'una indústria a Polinyà [veure pàgina 10]. A l'herència industrial del municipi, que va deixar bona part del sòl contaminat, s'hi ha de sumar la ubicació de diverses infraestructures que no agraden als veïns. Tot plegat ha creat un còctel al llarg dels anys que indigna els adriencs, que veuen la seva ciutat com el pati del darrere de Barcelona.



Tersa, l'Ecoparc 3 i la platja del Litoral, tancada per contaminació. Fotos: Blanca Blay/ACN, FCC i Línia Nord

SOLAR A LA CATALANA

Un d'aquests exemples afecta el barri de la Catalana, concretament el solar situat entre els carrers Antonio Machado i Pessebre Vivent. Des de l'Associació de Veïns de la Catalana expliquen a *Línia Nord* que senten que l'Ajuntament "s'ha aprofitat" de la seva confiança. Aquests terrenys fa 20 anys que estan en desús, i la voluntat dels veïns era que hi destinessin un equipament per al barri. Tenien el compromís del govern local i, de fet, el maig del 2023, l'alcaldeessa Filo Cañete explicava en un vídeo que havien sol·licitat a la Generalitat la possibilitat d'instal·lar-hi una escola, un institut o un centre sanitari. "No són competències de l'Ajuntament, però ja hem fet un trasllat de necessitat a la Generalitat oferint les oportunitats que hi ha a la ciutat, com és aquest solar, destinat a equipaments, que seria propici per ubicar-hi aquests dos serveis", assegurava Cañete.

La sorpresa dels veïns va venir el febrer passat. El consistori va comunicar-los que la Generalitat havia sondejat la possibilitat d'instal·lar-hi una potabilitzadora d'aigua, tenint en compte el context de sequera que travessava Catalunya, però l'Ajuntament va moure's per evitar-ho.

En canvi, el consistori va dir als veïns que, temporalment, els terrenys s'utilitzarien per a l'emmagatzematge de blocs de formigó destinats a la reconstrucció del dic del Port Fòrum de Barcelona, que va patir danys pel temporal Glòria del 2020. Segons assenyalen des de l'Associació de Veïns, el govern local els va demanar no compartir aquesta informació "per no generar alarma social".

La indignació dels veïns va arribar el passat 9 de juliol, quan se'ls va comunicar que el solar no seria només un lloc d'emmagatzematge, sinó que també s'hi faria l'encofrat dels blocs.

"Això no era el que ens van dir, perquè implicarà el moviment de màquines, camions i soroll. I s'allargarà més de dos anys. No volem un altre monstre industrial. Com és possible que no s'hagués dit abans? A sobre l'Ajuntament ens va dir que ja ho sabíem. Ens ha deixat com uns mentiders", lamenten des de l'associació adriencs. De moment, aquests dijous hi haurà una reunió amb els veïns per explicar-los què es farà al solar. "Ens han transmès que respectaran l'opinió dels veïns i que, si cal, buscaran un altre lloc. Però no les tenim totes", expresen, preocupats.

ESPAIS POC AGRADABLES

Sigui com sigui, a Sant Adrià es concentren més infraestructures d'aquelles que, com a veí, no és plat de bon gust tenir-ne a prop. En són alguns exemples la incineradora de residus Tersa, que ha estat investigada per pos-

sibles emissions contaminants, l'Ecoparc 3 –la instal·lació on es tracten residus– o la depuradora del Besòs. I, com ja hem comentat, s'hi ha de sumar el passat industrial del municipi, el qual ha deixat sòls contaminats, com ara els de la platja del Litoral, que fa quatre anys que està tancada per aquest motiu. I, per si no fos suficient, Sant Adrià també ha de lidiar amb la brossa que històricament baixa del riu Besòs quan plou fort. "Ja en tenim prou. Només la idea que la Generalitat insinuï una potabilitzadora ens sembla un insult. Ja som prou solidaris per tenir una infraestructura més en els quatre quilòmetres quadrats de ciutat", declara a *Línia Nord* Laura González, presidenta de l'associació mediambiental La Marea Verde.

"NO SE'N PREVEUEN MÉS"

Consultat per aquest mitjà, l'Ajuntament de Sant Adrià insisteix

en el caràcter temporal de l'ús del solar de la Catalana per a les obres del Port Fòrum, d'un màxim de 26 mesos, i que l'encofrat dels blocs es farà en una petita part de la superfície. "Pot tenir més impacte i ocasionar més molèsties un edifici en construcció", assegura el consistori.

Les mateixes fonts indiquen que es va autoritzar aquest ús per evitar posar-hi una altra gran infraestructura. "L'equip de govern es va oposar contundentment a la potabilitzadora perquè no es vol una altra instal·lació que impacti negativament en la qualitat de vida de la ciutadania", expliquen. També recorden que han presentat la sol·licitud per al desmantellament de Tersa i que no tenen intenció d'acollir més instal·lacions d'aquesta mena. "No es preveu un barri amb més infraestructures com aquestes, sinó amb habitatges, equipaments i espais verds", conclouen.



Segueix-nos

a les xarxes socials

@liniaxarxa

facebook

twitter

instagram

Tribuna

Un esforç pel català

per Marc Bataller, secretari de Mitjans de Comunicació i Difusió de la Generalitat



Foto: Gemma Sánchez/ACN



Ningú discuteix que l'ús del català passa per uns moments complicats, i és per això que el Govern va posar en marxa un paquet de 100 mesures per revitalitzar-lo (en l'àmbit de les negociacions entre el PSC i ERC per a una possible investidura també és un dels eixos troncs). I, malauradament, els mitjans de comunicació no estan exempts d'aquesta tessitura tan negativa. Els dono unes quantes dades que corroboren el protagonisme del castellà en la majoria dels àmbits dels *mass media*. Segons l'*Informe de política lingüística 2022*, el 68,1% dels consumidors de televisió convencional han vist contingut en català. En castellà puja al 89,2%. El 62,4% de la població que ha consultat internet ha vist pàgines en català; el 93%, en castellà. En videojocs, la situació és dramàtica. Només el 5,3% de la població que hi juga ho fa en català. Per sort, a la ràdio hi ha uns quants brots verds: tres de cada quatre oients l'han escoltat en català.

Una menció a banda mereixen les plataformes. Segons les dades del 2022, el 30% dels consumidors havien vist continguts en català i un 93,6% en castellà. Per fer front a la problemàtica, la Generalitat es va marcar com a fita millorar aquest vessant, i l'esforç per part del Departament de Cultura ha estat ingent: actualment les plataformes compten amb més de 3.000 títols amb l'àudio en català i uns 4.000

amb els subtítols en llengua catalana. Aquestes xifres representen un increment de 1.833 àudios i 1.989 subtítols respecte de l'any 2021. Hi ha un exemple paradigmàtic que demostra aquesta acceleració que s'està fent amb el català a les plataformes. Fa dos anys, HBO no tenia cap títol amb l'àudio en català. Ara en té 140, a més de 128 amb subtítols. Això vol dir que gairebé el 10% del catàleg d'HBO Max, que inclou pel·lícules i sèries, ja es pot veure en la nostra llengua. Tot i això, encara queda molt camí per recórrer.

En aquest context, cal no oblidar, evidentment, un dels projectes estrella del panorama mediàtic català de l'última dècada: el naixement del 3Cat; el que alguns anomenen el Netflix català i que en els seus primers vuit mesos de vida ja supera el milió d'usuaris registrats.

Si el català té un problema greu al Principat, el panorama empitjora a la resta dels Països Catalans. Precisament, una de les mesures que hem impulsat aquest any des de la Secretaria de Mitjans de Comunicació i Difusió ha estat potenciar els mitjans en llengua catalana a les Illes Balears i el País Valencià. Els dos últims mesos he tingut l'oportunitat d'anar a Palma i València per conèixer la realitat de primera mà, i és desoladora. Els governs del PP i Vox ataquen tot el que faci flaire de catalanisme i els mitjans en

llengua catalana no s'escapen d'aquesta persecució. Recentment, vaig dinar amb una desena d'editors del País Valencià, agrupats sota el paraigua de l'Associació de Mitjans d'Informació i Comunicació (AMIC), i tots denunciaven la manca d'ajudes i, fins i tot, un cert menyspreu de l'executiu PP-Vox. I com hem reaccionat des de la Generalitat de Catalunya? Doncs impulsant nous projectes en llengua catalana o incrementant la publicitat institucional en capçaleres de les Illes o el País Valencià. "És el primer cop que es fa aquest pas endavant des de Catalunya", explicaven des de l'AMIC.

Però, com tots sabem, aquesta amenaça no és nova. L'any passat, uns quants mitjans van patir una censura a Borriana (i en altres municipis) i el Govern català també va estar al seu costat amb l'ajuda de l'AP-PEC, Editors de Revistes i Digitals. En aquest cas, es va impulsar una massiva campanya de subscripcions, que enguany repetim.

Per tant, cal continuar apostant per aquesta feina a favor del català i dels mitjans en català, sigui qui sigui qui governi la Generalitat els pròxims anys. Unes iniciatives que han d'anar més enllà de les fronteres del Principat, perquè la llengua catalana és un dels fils roigs que uneixen els Països Catalans, i si el català està amenaçat a València, Palma o Perpinyà, al final tots en patirem les conseqüències.

Les millors perles



Una família dels Estats Units va quedar abandonada a Alaska en perdre el vaixell on viatjava, amb totes les seves pertinències. A més, li van posar una multa de 9.000 dòlars pel descuit i es va haver de pagar la tornada a casa.

A Londres, és comú fer-se fotos amb la Guàrdia Reial. Seguint la tendència, una turista va tenir la mala sort d'enganxar el cavall de mal humor i rebre una forta mossegada al braç. Va acabar desmaiada. Tot, per una foto.

Sortir de festa amb la cantant internacional Katy Perry és un somni per a molts. Això és el que va passar en una festa gai a Barcelona, quan l'artista va sortir per sorpresa a l'escenari. Va acabar ballant i bevent amb tothom.

Una jove xilena sortia de la seva graduació amb el seu títol universitari quan una forta ventada va fer que el paper sortís volant. Quatre anys d'esforç i estudi per acabar així.

Laura Fíguls/ACN

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
Directora d'art i nous formats: Marga Moreno
Subdirectora de digital: Anna Corbatera

Subdirectors d'edicions Línia: Albert Ribas i Francisco Javier Rodríguez
Edicions Línia: Albert Alexandre, Guillem Francàs i Raül Martínez (BCN), Olga García (Vallès), Rubén Hidalgo (Barcelonès Nord i Baix Maresme), Roger Jiménez (Baix Llobregat i L'H), Toni Delgado (Esports),

Andreu Asensio (suplements) i Laia Coronado (xarxes)
Webs temàtics: Pere Giménez i Maria Cerezuela
Revista Orgull: Mar Sifre
Disseny gràfic: Susana Dicenta
Controller: Mauro Favieri
Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri



CONNECTA, COMPARTEIX, DIVERTEIX-TE

Uneix-te a una comunitat LGBTQ+ diferent!

ASSOCIACIÓ DEL RAM DE L'AIGUA

ESPORT, CULTURA I LLEURE



Vòlei Platja · Pàdel · Futbol · Performance · Activisme
Scaperooms · Club de lectura · Escapades · I molt més

Troba el teu espai, fes xarxa amb noves amistats
i gaudeix amb nosaltres en un entorn segur

Ram
de l'Aigua

ramdelaigua.org

Escaneja'm i uneix-t'hi!



Els semàfors



La plataforma Badalona Acull i el grup de suport als sensesostre de la ciutat han registrat més de 2.000 signatures per a la reobertura de l'alberg Can Boff Vell. Amb aquest gest reclamen una alternativa habitacional per als 200 sensesostre del municipi.

pàgina 8

Badalona Acull



L'Hospital Germans Trias i Pujol és pioner a Europa en la reconstrucció del nervi frènic. Aquesta intervenció s'ha fet per primera vegada a dos pacients amb tetraplègia perquè puguin tornar a respirar sense ventilació mecànica.

pàgina 9

Can Ruti



La moneda local Grama de Santa Coloma, pionera a l'Estat, celebra vuit anys d'història i de creixement. El 2023 va aconseguir les millors xifres de la seva història i ja acumula més de 8 milions de riquesa generada.

pàgina 10

Grama

El + llegit

línianord.cat

- 1 Sant Adrià: sense platja ni responsables
- 2 Estiu d'incerteses
- 3 Investiguen Albiol per revelar dades d'un sensesostre mort
- 4 Moren més de mil peixos al riu Besòs per un vessament tòxic per l'incendi de Polinyà
- 5 Detinguts a Badalona membres de Hezbollah que feien drons per enviar contra Israel

La clau



L'estiu a Badalona

per Pedro Jesús Fernández

L'any 1991 l'Àrea de Promoció Econòmica i Laboral de l'Ajuntament de Badalona va publicar un llibre, *Viu els itineraris*, en el qual es donava a conèixer la gran diversitat de recursos patrimonials, culturals i lúdics que tenia la nostra ciutat.

L'alcalde d'aleshores, Joan Blanch, escrivia a la salutació que el llibre era "quelcom més que una guia turística local i que anava més enllà d'una simple col·lecció de dades exhaustives i béns triats de la nostra realitat com a ciutat".

El mateix regidor de l'Àrea, qui escriu això ara, a la introducció deia que "molts d'aquests recursos tenen un son lleuger, només parant-hi i mirant-los descobreixen la seva especificitat, originalitat i bellesa. D'altres són més pesats, necessiten una mica de voluntat i esforç per descobrir-los o retrobar-los, i n'hi ha que dormen un son profund i requereixen estudiar-los amb imaginació i esforç". Per això, continuava dient, hem d'aconseguir despertar aquestes fonts de cultura que tenim latents al costat nostre.

Han passat 33 anys i, sense cap dubte, la transformació i millora de Badalona és una realitat, el que no vol dir que encara no hi hagi problemes pendents de resoldre i espais sense descobrir. Com també un ric patrimoni, en la majoria dels casos, abandonat.

No entrarem a explicar cadascun dels 8 itineraris que recomanava la guia que tots havíem de visitar, encara que si només es disposava de poc temps, l'itinerari número 1 era imprescindible. Aquest s'iniciava a la Badalona romana,

anava al Poblat Ibèric -avui en un estat lamentable-, continuava visitant Can Miravitges i acabava a Sant Jeroni de la Murtra.

Evidentment, després de 33 anys hem recuperat altres espais d'interès. Així que intentarem exposar i argumentar què és allò que, actualment, no podem deixar de visitar si volem gaudir d'un bon estiu a la nostra ciutat.

Badalona, la tercera ciutat de Catalunya i banyada per un mar blau intens, ofereix una varietat d'atractius per a aquells que busquen gaudir de l'estiu.

La platja, malgrat els efectes dels temporals, segueix sent un imant per a visitants locals i forans, un lloc on el sol, la mar i l'arena creen l'escenari perfecte per a dies de relax i diversió.

La serralada de Marina, amb els seus paisatges muntanyosos, les ermites i vistes panoràmiques, proporciona una escapada natural on es pot gaudir de l'aire fresc i la bellesa de l'entorn.

Dins la mateixa ciutat, els parcs urbans com Ca l'Arnús ofereixen un refugi verd on els visitants poden escapar de l'agitació urbana i submergir-se en la pau i la calma.

A més, Badalona té un ric patrimoni cultural, amb la seva arquitectura modernista i el barri antic de Dalt la Vila, que convida a passejar i descobrir la història i l'encant d'aquesta ciutat.

També, la gastronomia local és un reflex de la diversitat i la riquesa de la cultura catalana, oferint una àmplia gamma de plats que satisfan qualsevol.

Les guinguetes al llarg de la platja i el port ofereixen un ambient relaxat on els visitants poden gaudir de menjar fresc i begudes mentre miren el mar. La zona d'oci de Can Ribó és un altre punt d'atracció, amb una varietat d'activitats i esdeveniments que serveixen com a punt de trobada.

A més, Badalona compta amb moltes altres activitats d'estiu, com passejades en catamarà, degustacions de vins i *tours* en bicicleta elèctrica al llarg de la costa, que permeten als visitants explorar la bellesa natural i el patrimoni cultural.

Malgrat la falta d'iniciatives de l'Ajuntament per promocionar aquestes riqueses, la ciutat segueix sent un destí atractiu i encantador per a aquells que busquen una experiència diferent durant els mesos més càlids. Amb la seva combinació de platges, cultura i gastronomia, Badalona és un lloc per descobrir i gaudir aquest estiu.

Cada racó és una oportunitat per explorar, fent d'aquesta ciutat un lloc ideal per aprofitar al màxim l'estiu.

Doncs això, bon estiu a tothom.

Línia Nord 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



#Biden



#Maragall



#Mercè2024

@jorgeramos: El president Joe Biden anuncia la seva retirada de la candidatura, però diu que acabarà el mandat. Proposa la vicepresidenta Kamala Harris com a candidata.

@mbrugues: Ernest Maragall es dona de baixa d'ERC per l'afer dels cartells infamants sobre l'alzheimer i estripa el carnet com un acte de rebuig a l'acció d'una part del partit.

@dissenyhub: La productora CANADA ha creat el cartell per a la Mercè 2024. L'enfocament busca recuperar aquella primera mirada d'un nen petit veient l'esclat de la festa.

**Sempre poses
programmes eco
a la rentadora,
però encara
tens un bany
dels 70**

**AMB
BADAGRES
ETS +
SOSTENIBLE**

www.badagres.com

 **badagres**

ÉS MÉS!

Finançament de fins a 24 mesos sense interessos.
Subjecte a l'aprovació de l'entitat financera corresponent.

 Pots demanar cita prèvia al 93 395 03 11 o per whatsapp al 661 674 245

Promoció | Primer estand propi de la ciutat a Fitur

Badalona tindrà per primera vegada el seu estand propi a la Fira Internacional de Turisme (Fitur) del 2025, que se celebrarà a Madrid del 22 al 26 de gener de l'any vinent. Serà un espai de 80 m2 per potenciar la imatge de la ciutat.

Recullen 2.000 signatures per demanar un alberg municipal

SOCIETAT ▶ La plataforma Badalona Acull i el grup de suport de les persones sense sostre de la ciutat van registrar dimarts a l'edifici del Viver més de 2.000 signatures demanant la reobertura de Can Boff Vell. L'alberg va tancar el 29 d'abril quan tenia uns 45 usuaris, part dels quals s'han instal·lat a la plaça de la Vila. El col·lectiu reclama que es reobri l'espai o un altre amb condicions similars, així com un pla per donar resposta a l'emergència habitacional als 200 sensesostre que, diuen, viuen a la ciutat. "Reclamem que es doni una resposta a les necessitats habitacionals que hi ha a Badalona", assenyala el portaveu de l'entitat, Carles Sagués.

De la mateixa manera, des de la plataforma pregunten al consistori quines alternatives posa sobre la taula per fer seguiment i atendre els sense llar, amb serveis de dutxa o menjador, per exemple, però també quin pla d'emergència local es preveu davant dels episodis d'onada de



Moment de l'entrega de les signatures al consistori Foto: Badalona Acull

calor que es poden registrar aquest estiu.

INVESTIGUEN ALBIOL

L'entitat també va retreure a l'alcalde, Xavier Garcia Albiol, que fes públiques dades mèdiques personals de Virgínius, el sensesostre que va morir recentment a l'Hospital Municipal. En aquest sentit, l'Autoritat Ca-

talana de Protecció de Dades (APDCAT) ha obert una investigació sobre la presumpta vulneració de dades personals per part d'Albiol, després de les denúncies interposades pels grups municipals de Guanyem i En Comú Podem. Ambdós partits s'han mostrat satisfets amb l'obertura de la investigació per esclarir aquests fets.

Els drons fabricats a la ciutat que servien per atacar Israel

SEGURETAT ▶ La Guardia Civil i la policia alemanya han desarticulat a Barcelona i Badalona una de les estructures logístiques de drons de l'organització islamista libanesa Hezbollah que operen a Europa. L'operació es va iniciar en detectar-se la compra de grans quantitats de materials idonis per a la construcció de drons kamikaze.

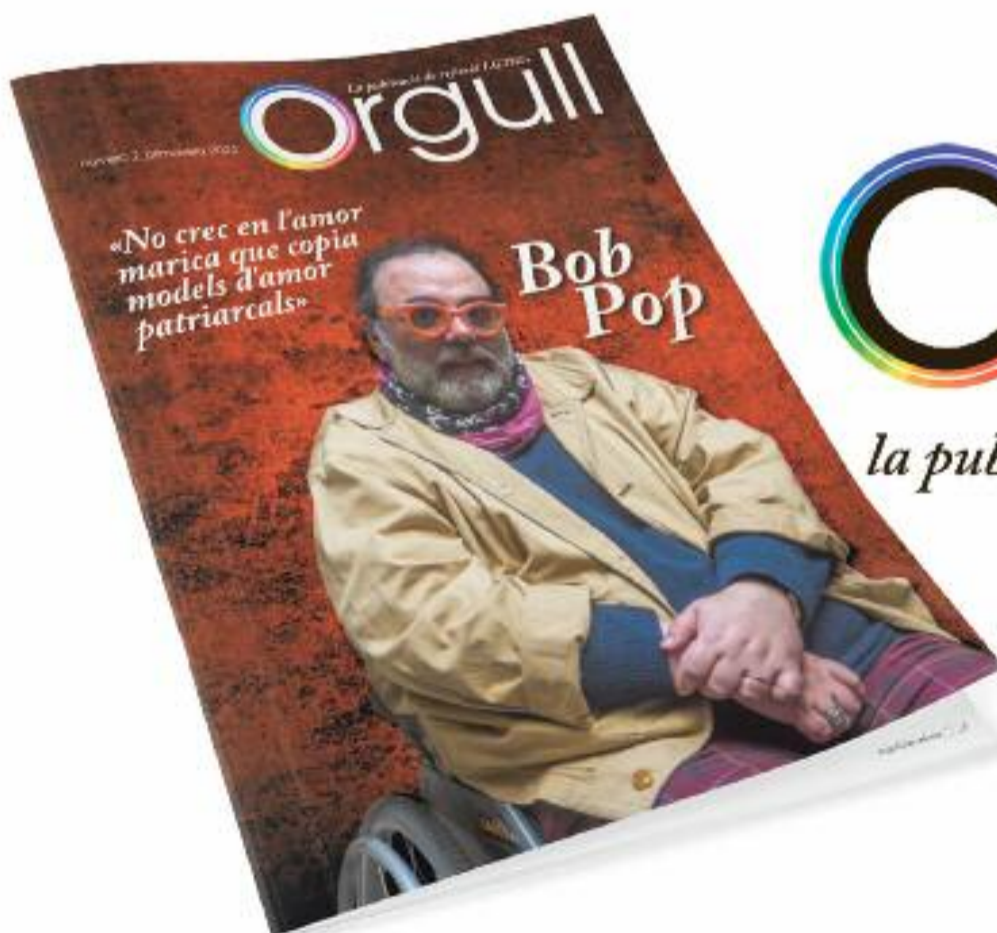
Amb tres detencions a Catalunya i una a Alemanya s'ha pogut aturar l'enviament de components essencials per a la construcció de drons, cosa que ha afectat la capacitat de producció

per part de Hezbollah per atacar Israel. A Badalona, segons va avançar *Badalona Comunicació*, l'operatiu va centrar-se a Sant Antoni de Llefià, on viu un dels detinguts.

A Barcelona, l'operatiu es va portar a terme al carrer de València, cantonada amb Castillejos, en una zona propera a la Sagrada Família, en un pis on viu una parella, tots dos de nacionalitat estrangera, originaris del Pròxim Orient. Si bé no hi ha dades concretes, s'estima que es va decomissar diversos centenars de drons.



Imatge de l'operatiu policial. Foto: Guardia Civil



Orgull
la publicació de reflexió LGTBI+

grup comunicació 21

orgull.barcelona
digital i revista en paper

Carrera i Albiol acosten postures amb les inversions

POLÍTICA ▶ El PSC i el govern local del PP a Badalona han arribat a un acord per incloure diverses inversions al pressupost municipal d'aquest 2024 i també per al del 2025. Un pacte que han anunciat l'alcalde, Xavier García Albiol, i el líder dels socialistes, Fernando Carrera, aquest dimarts, dia en què es va celebrar el Ple extraordinari per aprovar una modificació del pressupost de 67,8 milions per destinar a millores de la ciutat.

Per als socialistes, aquest acord "reflecteix la voluntat compartida" de respondre a les necessitats i aspiracions de la ciutadania de Badalona, amb l'objectiu d'aconseguir el "progrés" i el "benestar" dels veïns i veïnes. "Arribem ara a un pacte d'inversions. Sempre som molt contundents amb la fiscalització al govern, però entenem que hi ha moments que hem de ser propositius i ser capaços d'arribar a pactes", argumenta Carrera.

PLANS DE MILLORA A LA CIUTAT
Pel que fa a l'educació, PSC i PP han acordat un pla per ampliar la xarxa d'escoles bressol municipals. Per fer-ho, construiran dues de noves, als barris del Gorg i del Progrés, on actualment



Albiol i Carrera han arribat a un acord per la ciutat. Foto cedida

no n'hi ha cap. També preveuen l'estudi i el disseny d'un projecte per a una sala polivalent als barris de la Salut i Llefia.

Pel que fa a l'urbanisme, els grups municipals pacten un pla per adaptar els parcs per a infants amb diversitat funcional i la revisió i la millora dels pipicans de la ciutat. Finalment, també s'inclourà en les inversions la revisió i la millora de la climatització d'equipaments i instal·lacions municipals.

TORNEN ELS BONS CONSUM
D'altra banda, també s'ha con-

firmat que els bons consum tornaran abans que acabi l'any. Repetir aquesta iniciativa per impulsar el comerç local també va ser un compromís entre socialistes i populars que aquesta setmana s'ha confirmat.

Amb la modificació pressupostària d'aquest dimarts, l'Ajuntament destinarà 400.000 euros per la campanya de vals descomptes que suposaran un estalvi del 30% pels ciutadans. Tot i que encara no hi ha data concreta, el PSC assegura que els comerciants consideren que Nadal és millor moment.

Campanya per impulsar la restauració i història locals

ECONOMIA ▶ L'Ajuntament de Badalona posarà en marxa a partir de l'1 d'agost la campanya 'Tasta Badalona, coneix la seva història'. Es tracta d'una iniciativa per impulsar la restauració local i promocionar el coneixement de l'antiga Baetulo. Per fer-ho, el consistori posarà a disposició del Museu de Badalona 1.500 entrades per a aquells restaurants que s'hi vulguin adherir.

D'aquesta manera, les persones que consumeixin un mínim de 65 euros disposaran de dues entrades gratuïtes per conèixer el passat romà de Badalona. "Gaudir de la gastronomia i del llegat històric romà és un atractiu únic que potenciarà la imatge de la ciutat i ajudarà a revitalitzar el sector de la restauració", assegura la segona tinenta d'alcaldia, Cristina Agüera.

Can Ruti, pioner a Europa en una teràpia amb tetraplègics

MEDICINA ▶ Professionals de l'Institut Guttmann i de l'hospital de Can Ruti han dut a terme per primer cop a Europa una reconstrucció de nervi frènic en dos pacients amb tetraplegia alta, amb l'objectiu que tornin a respirar sense ventilació mecànica.

En els pacients amb tetraplegia o lesió medul·lar cervical alta es produeix una fallada de l'autonomia ventilatòria que fa que sigui necessària la ventilació mecànica. La implantació d'un marcapassos diafragmàtic per incrementar-ne l'autonomia i permetre la retirada parcial o completa de la ventilació mecànica resulta efectiva entre un 40% i un 80%

dels casos, però no es pot dur a terme si els nervis frènics, transmissors de l'impuls nerviós al diafragma, estan danyats.

Fins a un 71% de les persones amb una lesió medul·lar cervical alta depenen de la ventilació mecànica, i d'aquestes, entre un 20% i un 30% no són candidates a la implantació del marcapassos diafragmàtic a causa de la lesió del nervi frènic. En aquests casos, una opció terapèutica és la transferència o reconstrucció nerviosa, que consisteix a connectar un nervi sa o innervat del mateix pacient al nervi frènic lesionat, amb l'objectiu de recuperar l'impuls nerviós.



Foto: Alberto Lages / 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

El Ple municipal celebrat aquest dilluns va aprovar, entre altres acords, iniciar el procés de reelecció de la Defensora de la Ciudadania. L'actual, Pepa González, va ser nomenada el juliol del 2018 i ara s'obre un procediment de reelecció fins al 2028.

Gramma: una moneda pionera a l'Estat i en constant creixement

ECONOMIA ▶ Vuit anys de vida i més de vuit milions de riquesa generada. Aquest és el balanç de la moneda local de Santa Coloma de Gramenet, la Grama, que va crear-se el 2016 per afavorir la circulació de diners al municipi, estimular el teixit comercial i empresarial, i impulsar les entitats de la ciutat. Amb l'equivalència d'un euro una Grama, la iniciativa va ser innovadora i pionera a l'Estat, ja que va ser el primer municipi que canalitzava despesa pública mitjançant el sistema de pagament digital.

Entre el 2017 i el 2023, Santa Coloma va concedir 1.862.825 Grames entre subvencions a entitats, comerciants, emprenedors i prestacions socials. Aquesta despesa pública es va quedar a la ciutat i va circular, de mitjana, gairebé 4,5 vegades entre el teixit comercial, econòmic i social, generant una riquesa de 8.142.407 Grames.



Imatge promocional de la Grama a un comerç. Foto: Ajuntament

Pel que fa a l'últim any, el 2023, va ser el curs que es va introduir el volum més alt de Grames de la història al Circuit de Comerç Social de la moneda: 477.391, en concret. A finals de l'any 2023 el Circuit de Comerç Social tenia 1.563 membres actius -un 21,16% més que l'any anterior-, i durant l'any passat es van efectuar 35.287 operacions amb moneda local, assolint tam-

bé el nombre més alt de transaccions de la trajectòria de la moneda, involucrant 2.516.243 Grames. Aquestes transaccions superen en més d'un 50% les del 2022 i el volum de Grames en circulació és superior en un 61% respecte de l'any anterior.

Unes xifres que l'equip de govern valora com a "satisfactòries" i, fent vista enrere, fa un balanç positiu d'aquests anys.



Presentació del cartell de la festa. Foto: Ajuntament

María del Monte i Ginestà, noms destacats de les festes

TRADICIÓ ▶ Més de 100 activitats formen el programa de la Festa Major d'Estiu de Santa Coloma de Gramenet, que se celebrarà del 30 d'agost al 2 de setembre. María del Monte, Ginestà, Albert Neve, The Tyets, Toreros con Chanclas i Formula V són alguns dels noms destacats. Més enllà dels grans noms, el consistori destaca que la festa mantindrà el seu esperit inclusiu, solidari, participatiu, cívic i segur i tindrà un se-

gell colomenc reconeixible amb la participació de 28 artistes locals i unes trenta entitats. "Un any més, és fer un programa de festes que, a més de tenir vocació familiar, sigui atractiu per a tothom, tingui l'edat que tingui. I, a més, tornem a fer una aposta pel talent local que arriba al 60% d'aquesta programació", va assenyalar l'alcaldeessa, Núria Parlon, durant la presentació del programa la setmana passada.

Societat | Dos infants sahrauís passaran l'estiu a Sant Adrià

Divendres passat l'alcaldeessa Filo Cañete va rebre a l'Ajuntament en Lehib, un dels dos infants sahrauís que passaran "l'estiu en pau" a Sant Adrià de Besòs. Una iniciativa que ha estat possible gràcies a la col·laboració amb l'associació Yahla.

Sant Adrià

L'incendi de Polinyà provoca la mort de mil peixos al riu Besòs

MEDI AMBIENT ▶ Els vessaments tòxics al riu Besòs provocats per l'incendi en una indústria de Polinyà han causat la mort de més d'un miler de peixos, de les set espècies que hi ha a la zona, entre elles l'anguila, en perill crític d'extinció. Són dades provisionals que es tancaran els pròxims dies, quan també avaluaran possibles conseqüències en les aus. Els vessaments tòxics de l'incendi industrial que va tenir lloc divendres passat a Polinyà afecten uns 11,5 quilòmetres del riu Besòs, incloent-hi la desembocadura, segons dades dels Agents Rurals. Sigui com sigui, la fiscalia ja ha obert una investigació pel vessament tòxic que va matar els peixos al Besòs, segons avança *El Periódico*.

Preguntat per l'ACN, Tomás Carrión, director de Serveis de Medi Ambient de l'Ajuntament de Santa Coloma, ha assegurat que l'afectació és "greu" i "comparable" amb accidents anteriors com un del 2019 a Mon-



Peixos morts a la llera del riu. Foto: Aj. de Santa Coloma

tornès. El Parc Fluvial del Besòs i la platja del Fòrum van reobrir aquest dilluns, després d'haver estat tancats de forma preventiva. Després del pic de mortalitat de fauna piscícola d'aquest dissabte, Carrión calcula que hi ha unes dues tones de matèria biològica morta a la zona. Fins i tot han recollit carpes mortes, una espècie de peix que, per la seva mida, és més resistent als contaminants, fet que indica, per a

Carrión, la concentració de tòxics que han baixat pel riu en les últimes hores.

Carrión assenyala que la contaminació d'aquest cap de setmana pels vessaments tòxics demostren la "vulnerabilitat" que encara té l'ecosistema fluvial del Besòs, amb una conca amb moltes indústries. De moment, l'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) ha obert un expedient informatiu a l'empresa de Polinyà.



Signatura de l'acord. Foto: Ajuntament de Sant Adrià

Renovat l'acord amb Creu Roja per a programes socials

SOCIETAT ▶ L'Ajuntament de Sant Adrià continuarà donant suport a Creu Roja per al desenvolupament de programes socials. Representants de les dues parts acaben de signar un conveni de col·laboració per contribuir un any més amb aquesta tasca, a la qual el consistori destinarà 20.000 euros. Concretament, els diners s'empraran en el Programa Municipal d'Aliments Solidaris i la campanya d'atenció a la infància Joguina Educativa. El programa Municipal d'Aliments

ofereix productes bàsics a les persones i famílies que tenen dificultats econòmiques. Es dona un lot d'aliments amb una periodicitat quinzenal que s'adapta en funció del nombre de persones que conviuen al domicili i dels productes de temporada.

D'altra banda, Joguina Educativa és una campanya que vol garantir el dret al joc dels infants. L'objectiu és que tots els nens i nenes de zero a 12 anys tinguin les mateixes oportunitats i rebin una juguina nova per Nadal.

Tot a punt al barri de Can Maurici de Montgat per a les Festes Populares. Les activitats se celebraran del 26 al 28 de juliol al parc del Tramvia. Botifarrada, Dj, discomòbil i el Bingo popular en són algunes d'elles.

Montgat sumarà 130 pisos de lloguer social en dos anys

HABITATGE ▶ Montgat tindrà 130 pisos nous de lloguer social. Aquesta setmana, al Turó del Sastre, ja han començat els moviments de terres per a la construcció de dos edificis de promoció pública, concretament a les parcel·les 18A i 18B. L'Ajuntament explica que aquests edificis oferiran una solució d'habitatge assequible per al veïnat de Montgat. "Les noves edificacions, impulsades per l'empresa mixta Habitatge Metropolis Barcelona, representen un pas endavant en la promoció d'habitatge lloguer públic al municipi, alhora que es farà èmfasi en la sostenibilitat i l'eficiència energètica", assegura el consistori.

L'edifici de la parcel·la 18A comptarà amb 72 habitatges de protecció oficial i 108 places d'aparcament, amb una inversió prevista de 8.212.802 euros. Per altra banda, l'edifici de la parcel·la 18B oferirà 58 habitatges de protecció oficial i 81 places d'aparcament, amb un cost d'inversió de 6.414.317 euros.



Inici de la construcció dels pisos. Foto: Ajuntament de Montgat

EDIFICIS SOSTENIBLES

Les noves promocions destaquen per la seva aposta per reduir la despesa energètica en climatització. En aquest sentit, es preveu l'ús de recursos naturals com el sol i el vent, i de materials que millorin l'aïllament per preservar la calor a l'interior i sistemes de ventilació creuada. També es contemplen cobertes en-

jardinades i paviments clars per evitar l'efecte illa de calor. El projecte també inclou la conducció d'aigües pluvials, afavorint el drenatge i el retorn de l'aigua cap als aqüífers, una mesura que contribueix a la sostenibilitat mediambiental.

Es preveu que la durada de les obres sigui d'entre un any i mig i dos anys.

En marxa les obres de millora de la xarxa d'aigua a Tiana

OBRES ▶ Tiana ha començat les obres de millora de la xarxa d'aigua del Passeig de la Vilesa. Segons explica l'Ajuntament, es tracta d'un dels trams més antics i que més fuites i avaries ha provocat els darrers anys. Aquesta millora, per tant, ha de suposar un estalvi de pèrdua d'aigua a causa de les fuites i un millor servei per als usuaris afectats pels continus talls de subministrament. El més greu és el que es va produir fa uns mesos i que va afectar el servei de 380 abonats tianencs. Les obres duraran sis setmanes i es faran en

els mesos de juliol i l'agost, aprofitant les vacances escolars i la reducció de trànsit a la zona. El consistori adverteix que hi poden haver afectacions puntuals de trànsit, de les quals s'anirà informant pels diversos canals de l'Ajuntament. Aquest projecte forma part del conveni signat entre l'Ajuntament de Tiana i Agbar, que inclou sis obres per un valor total de 449.027 euros per canviar canonades. Es tracta, a més, de la inversió més gran de les últimes dècades en millores d'infraestructura de la xarxa d'aigua.



Les obres de millora ja estan en marxa. Foto: Ajuntament de Tiana



CORPUS 2024

ALLÀ ON ENS NECESSITEN, OBRIM CAMÍ A L'ESPERANÇA

Fes un donatiu

www.caritascatalunya.cat

bizum: 38031

ES69 2100 5000 5802 0008 9517


Caritas
Catalunya

Les sospites han estat finalment confirmades, i el primer equip de futbol femení del Levante Las Planas de Sant Joan Despí es trasllada a Badalona. La pròxima temporada jugarà al Municipal, canviarà l'escut i passarà a dir-se FC Levante Badalona, fruit d'un acord amb el CF Badalona.

El temps de Ricky Rubio

» El base masnoví, actualment sense equip, medita el seu futur, que podria passar per tornar a la Penya
 » Rubio ha desmentit que hagi acceptat l'oferta de l'equip on es va formar i vol rumiar la decisió

Toni Delgado
BADALONA



L'hemeroteca és certament un món que t'atrapa, sobretot en format paper i ben endreçada. A la portada del número 1.205 de *Gigantes del Basket*, corresponent a la setmana del 2 al 8 de desembre de 2008 —ara la revista és mensual—, hi surt un Ricky Rubio (el Masnou, 1990) somrient, com si li estigués fent la sorpresa a algú que no s'esperava que aparegués. El base portava tres mesos fora de la pista per una lesió al canell esquerre i feia un treball específic amb els fisioterapeutes i preparadors físics del Club Joventut Badalona. En les fotos i en la conversa amb Miguel Panadés, Rubio transmetia calma i tranquil·litat.

“Doncs sí, crec que s'exagera amb mi i amb el meu futur, i crec que no n'hi ha per a tant, però bé... La veritat és que se'n parla molt i inclús hi ha gent que està fent plans per al meu futur quan, en realitat, el meu futur no el conec ni jo. En els últims mesos han passat coses meravelloses en la meua vida —la plata als Jocs Olímpics de Pequín, i la Copa del Rey i la Copa UEB amb la Penya— i ara ho estic assimilant tot, però respecte al futur... Allò que hagi de passar, passarà. Del que estic segur és que tot serà molt més difícil del que es diu en general”, enraonava el masnoví, que tenia 18 anys.

Molt abans, amb 16, el maig de 2007, quan va parlar per primer cop amb els mitjans de



Ricky Rubio, durant un entrenament amb la selecció espanyola. Foto: Alberto Nevado / FEB

comunicació, va demostrar tenir una privilegiada concepció del temps, el *tempo*, allò que distingeix a un bon base a la pista i que ell sempre ha cuidat molt bé també fora. Ara, pel camí dels 34 anys, que complirà el 21 d'octubre, quan farà 19 anys i sis dies del seu debut a la Lliga ACB contra el CB Granada, i 15 anys després del seu comiat del Joventut rumb a un Barça amb què guanyaria una Eurolliga, una Lliga, dues Copes

del Rei i una Supercopa ACB, és possible que el seu futur torni a ser Badalona.

UN PARÈNTESI

Rubio n'ha vist de va tots colors, ha superat moltes lesions, i fa menys d'un any, el 5 d'agost de 2003, va anunciar que feia un parèntesi en la seva carrera. “He decidit aturar la meua activitat professional per cuidar la meua salut mental. [...]. Demanaria que es respectés la

meua privacitat”, compartia en un comunicat. El base abandonava la concentració de la selecció espanyola, a Madrid, renunciava al Mundial del Japó, Indonèsia i Filipines, i es concentrava en recuperar-se. El passat 29 de gener es va anunciar que s'entrenaria amb el Barça i el 6 de febrer es confirmava el seu retorn a l'equip que tenia els seus drets a Europa. El contracte va finalitzar el 30 de juny i com el conjunt blaugra-

na no li va fer una oferta qualificada i, per tant, no el va incloure en el dret de tanteig, és un agent lliure que és lliure de decidir el seu destí.

El 6 de juny ja va renunciar al preolímpic de València amb Espanya i també, en el cas que l'equip s'hi classifiqués, a la possibilitat d'anar als seus quarts Jocs Olímpics, a París. “Ricky ens ha demanat un temps de reflexió. Ha de prendre decisions definitives sobre la seva vida i nosaltres mostrem un respecte pels nostres jugadors”, exposava Sergio Scariolo, el seleccionador.

En les darreres setmanes s'han publicat diferents notícies sobre el futur de Rubio, a qui diversos mitjans situen a la Penya, el club on va créixer i es va donar a conèixer. De fet, el passat diumenge EFE va assegurar que el jugador havia donat ja el seu sí al seu retorn a l'Olímpic de Badalona. Dilluns, Rubio va desmentir la informació. *Badalona Comunicació*, per la seva banda, havia especificat abans que el club no havia rebut el vistiplau del jugador, “tot i que [la Penya] continua sent optimista amb la situació”, segons signen els periodistes Xavi Ballesteros i Ferran Vinaixa.

Com ja feia de ben jovenet, sembla que Rubio vol prendre's el temps que calgui per decidir i comunicar el seu futur com i quan ho consideri. Seria estrany que se sabés alguna cosa fins després dels Jocs Olímpics de París, que finalitzen l'11 d'agost i que segur que trobaran a facilitar la màgia i l'altruisme del masnoví.



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

73^a



TRAVESSIA NEDANT BADALONA

1 DE SETEMBRE

Informació i Inscripcions
a la web del Club
www.cnbadalona.cat

9:30	General	2400 m
10:30	Menors	400 m
11:00	Popular	1000 m



Inscripcions
online



Club
Natació
Badalona

Patrocinadors principals



**Aigües de
Barcelona**

La gestió responsable

DIREXIS
TUSO-SAL

Patrocinador institucionals



Ajuntament de Badalona



Port de
Badalona



FCN
FEDERACIÓ
CATALANA
DE NATACIÓ



Col·laboradors



PLAÇA VELLA
1815-1819

ASSOCIACIÓ DE VEÏNANS DEL
BARRI MUNICIPAL VELL

granini

MOXKOM

líniainord
L'únic arteserari del Baix Llobregat Nord



Jardineria
Atonés



Pesca i Gastronomia



FESTA RURAL
TOTAVEST



WALTER & CAPARIDÓS
PINTURES
www.waltercaparidos.com



Pago

Viu en línia

videojocs | **Earth Defense Force 6**
 La saga de jocs d'acció que lluita contra centenars d'insectes gegants torna amb una entrega plena de novetats, disponible per a PlayStation i ordinador.

No t'ho perdís



Foto: Poble Espanyol

Nits en Viu 2024

El Poble Espanyol de Barcelona acull, fins a l'1 de setembre, una trentena de concerts en directe per gaudir de l'estiu, en el marc del programa *Nits en Viu 2024*. Totes les propostes giren al voltant del blues, el rock, la rumba i els tributs dels anys 90, i el cicle de música a l'aire lliure també compta amb una oferta gastronòmica amb còctels, tapes i cervesa. Es fa tots els dimecres, dijous, divendres i dissabtes d'agost, i es tracta d'una proposta totalment consolidada d'aquest recinte històric i monumental. Els preus de les entrades varien entre els 12 i els 17 euros en funció de l'actuació.



Famosos

Ricky Martin (San Juan, Puerto Rico, 1971) ha omplert el Palau Sant Jordi en el seu concert a Barcelona, després de sis anys sense actuar a la capital catalana. El concert estava emmarcat en la seva gira *Live 2024*, amb la qual està recorrent tot el món i interpretant alguns dels seus hits més coneguts mundialment, com *Living on a Prayer*, *María* o *La mordidita*. El porto-riqueny és un dels artistes de la música llatina més reconeguts, amb més de 95 milions de discos venuts i una trajectòria que s'estén durant quatre dècades, al llarg de les quals ha rebut desenes de premis i distincions, com diversos Grammy o una estrella al Passeig de la Fama de Hollywood. Més enllà de la música, la icona pop també ha aparegut en diverses pel·lícules, *realities* i programes de televisió, fet pel qual és considerat un artista polivalent de fama mundial.

La fitxa

QUI ÉS? **RICKY MARTIN**

ÉS FAMÓS PER... **Ser una icona pop mundial**
 És un dels artistes més reconeguts de la música llatina

QUÈ HA FET? **Ha actuat a Barcelona, omplint el Sant Jordi**
 Feia anys que no actuava al país i el concert va ser un èxit

A LES XARXES... **Furor després de l'actuació del cantant**
 Els fans feliciten el porto-riqueny pel seu espectacle

Llibres



La ruta invisible
 Jordi Galli

Aquest llibre, a mig camí entre l'assaig i la crònica de viatge, segueix el rastre de l'antiga Ruta 66, que travessava els Estats Units. Al llarg del camí, l'autor va repassant la història del país. La música negra, la febre de l'or, la pluja de dòlars, el genocidi dels pobles originaris o el "somni americà" són alguns dels temes que es tracten al llarg de tot el recorregut.

Teatre



Tots ocells
 Wajdi Mouawad

L'obra explica la història d'amor entre una jove àrab i un jove alemany jueu que es veurà obligat a enfrontar-se a la seva família i a confrontar les seves creences religioses. Arran del seu enamorament, l'argument repassa temes com la frontera entre l'amor i la família, l'odi i els prejudicis. Es pot veure al Teatre La Biblioteca de Barcelona fins al 31 de juliol.

Música



Fluttering Wings
 Jaume Llobart

El guitarrista Jaume Llobart, una de les figures més destacades del panorama jazz a Catalunya, ha publicat el seu tercer disc juntament amb el seu propi sextet. Amb melodies alegres i els sons del saxo, la guitarra, el clarinet baix, la percussió i el baix, el reconegut músic presenta un total d'onze cançons fresques i innovadores, amb ritmes complexos, al més pur estil jazz.

Pelis i sèries



Deadpool i Lobezno
 Shawn Levy

Es tracta del tercer lliurament de la saga *Deadpool*. Explica la història d'amistat entre aquest heroi i Lobezno, quan aquest últim està greument ferit. Deadpool viatja en el temps per curar-lo i formar un equip per acabar amb un enemic comú. Ryan Reynolds i Hugh Jackman són els protagonistes d'aquest film de l'Univers Marvel.

ESTILS DE VIDA

El millor mètode per no envellir

Foto: Freepik



NEUROLOGIA

A hores d'ara ja deveu ser conscients que no hi ha cap font de l'eterna joventut, però sí que hi ha accions directes, i relativament assequibles, capaces d'aconseguir resultats efectius. Un bon exemple n'és un estudi recent elaborat per investigadors de l'IRB Barcelona i de la Universitat Pompeu Fabra que determina una correlació immediata entre dormir bé i no envellir.

Els resultats de la recerca, publicats a les revistes *Science* i *Cell Stem Cell*, determinen que la coordinació entre els rellotges cerebrals i els perifèrics és crucial per mantenir els músculs en forma i evitar l'envelliment prematur. Aquest rellotge cerebral és el que regula els ritmes circadians, que són els mecanismes interns que regulen les funcions biològiques durant les 24 hores. I els rellotges perifèrics són els que regulen, alhora, cadascun dels teixits.

Si tots els mecanismes estan sincronitzats a la mateixa hora, es redueix la pèrdua muscular i el deteriorament de les funcions motores, i, entre altres factors, es millora el funcionament de la pell. I com es pot aconseguir aquesta sincronització? Els investigadors estan buscant la manera de fer-ho, però, de moment, descansar les hores necessàries és un bon començament.

Les claus.....

RELOTGES

Els rellotges circadians regulen les funcions biològiques de les persones

ENVELLIMENT

Si sincronitzem el rellotge cerebral i els perifèrics podem prevenir l'envelliment

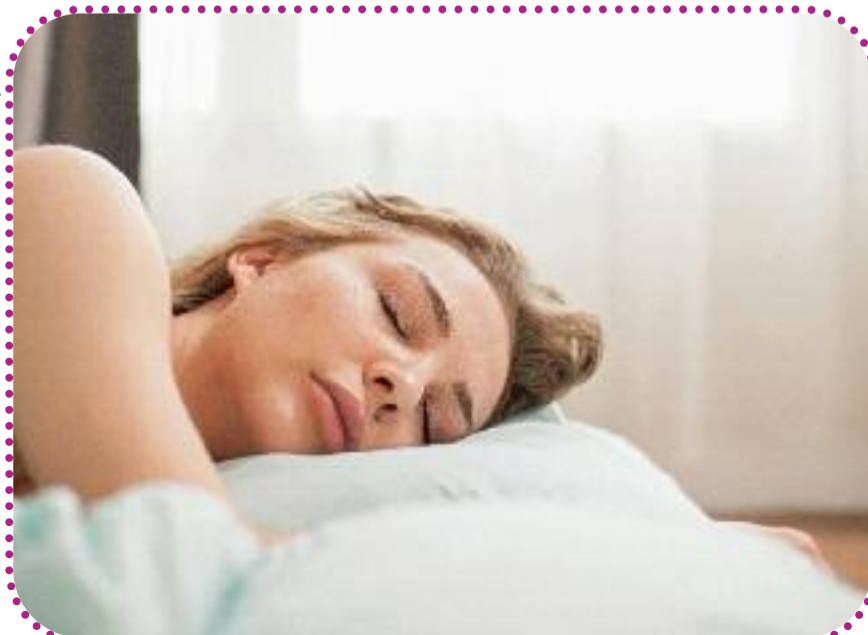
RITMES

Restaurar el ritme circadià redueix la pèrdua de massa muscular i el deteriorament

PELL

El fet de menjar només durant la fase activa del dia contribueix a rejuvenir la pell

Foto: Freepik





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

5€ Manta (30x60 cm)

33€ Set de cuina (4 persones)

20€ Tenda de hivernacle (4 x 6 metres)

* Depèn de l'import de la teva aportació. Els preus són orientatius i podrien variar. Els preus són orientatius i podrien variar. Els preus són orientatius i podrien variar. Els preus són orientatius i podrien variar.

UN ESTIU QUE VAL PER TRES

3cat



3



Cabrillo

