ACELOBERT®

Barri Sant Antoni

Exemplar Gratuït - Any 1 - Nº 15- Abril'09

FIX COMERCIAL

El Tricicle

en exclusiva per a la nostra revista

(veure pàg. 8)

II Concurs Literari Acelobert

(veure pàg, 2)

II Concurs Literari

Acelobert

Si t'agrada escriure contes, poesies, coneixes histories..., segur que tens sensibilitat i imaginació.

Envia'ns les teves millors creacions a:

"CONCURS LITERARI"
Revista ACELOBERT Sant Antoni
Indústria, 137-141 - Entr. 1a, esc, esq.
08025 Barcelona

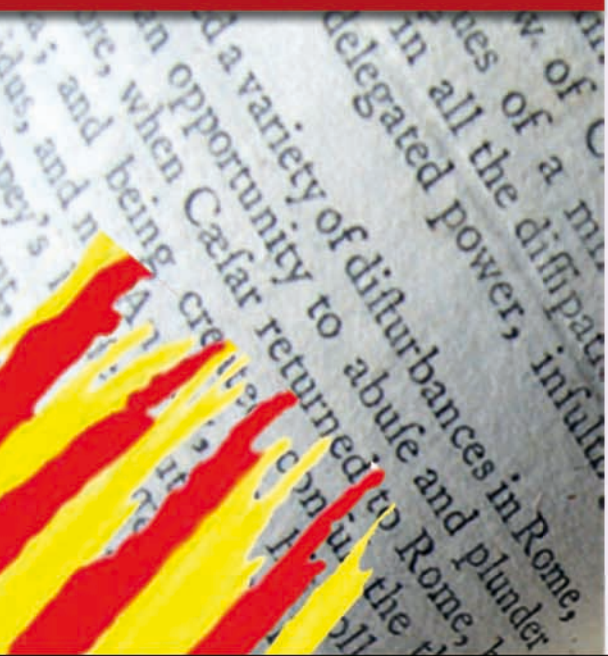
o bé un correu electrònic a:

concursos@acelobert.com

Assumpte: Acelobert Sant Antoni

Participa y guanya un premi de

60 €



- La **data màxima de presentació** d'obres és el 20 de maig.
- El **tema literari** és de lliure elecció, tant en castellà com en català.
- **Els escrits** han de tenir una extensió màxima de 2 fulls a doble espai.
- **No oblidis** adjuntar les teves dades personals: Nom i Cognoms, data de naixement, adreça i telèfon.
- **El relat o poesia guanyadora** es publicarà a la revista.
- **Una selecció** dels millors escrits no premiats es publicaran mensualment a la nostra Revista Acelobert.

ANIMA'T I PARTICIPA-HI !!!

Per Sant Jordi

De tots els mesos de l'any, l'abril, vestit de groc i vermell, omple els carrers del nostre barri per celebrar la diada de Sant Jordi. El vermell de la passió i l'amor es fa combinar meravellosament amb el groc de l'intel·lecte. Celebrem doncs, la diada, passejant pels nostres carrers, que aquest dia llueixen especialment bonics.

Per aquest mes us proposem el II Concurs Literari Acelobert. L'any passat vam fer-ho per primer cop i va ser tot un èxit! Vam rebre un munt de treballs creatius i enginyosos, poesies, escrits, etc. fets per la gent del nostre barri. Participeu, doncs, en aquest concurs. Una selecció del millors treballs serà publicada en els propers mesos i el guanyador rebrà un premi de 60 € a més de ser publicada la seva obra. Endavant! obriu els calaixos i compartiu amb la resta dels veïns els vostres petits tresors!

I per acabar, una sessió de risoteràpia amb el Tricicle, que va compartir amb tots nosaltres una estoneta molt agradable (vegeu pàgina 8).

Fins aviat, estimats amics i col·laboradors d'Acelobert!

Abril '09

Telèfons Útils	04
Activitats del mes	04
Citas Citables	06
Poesia	06
Noticias Express	07
L'entrevista	08 - 09
El Nostre Planeta	10 - 11
Historia del barri	12
Gent del barri	13
Guanyadors del Sopar	14
Botigues Acelobert	14 - 15
La dieta equilibrada	16
Mercat de Sant Antoni	17
Taulell d'anuncis	18 - 19
Mapa del barri	22
La guia del barri	23 - 32
Esports	33
Acelobert Recomienda	34
Entitats del barri	35
Avui cuines tu	36
Humor	37
Sudoku	37
Horóscopo	38

ACELOBERT

Edita: Publibarris Publicitat, S.L. • Col·laboradors: Centre de Normalització Lingüística Sant Martí, Pepa Cantarero, Mari Luz Nunes, Peter Manschot, Toni Pons "Tatono", Ritter Ritz, Pilar Sanchez, Clàudia Tersol • Direcció: C/. Indústria, 137-141, Entlo 1ª, esc. Izq - 08025 Barcelona • Tel. 93 446 32 10 • Fax. 93 446 22 99 • Redacció: redaccio@acelobert.com • Publicitat: info@acelobert.com • D.L.: B-4177-2008.
Per consultar tarifes de publicitat: Contactar directament amb el departament comercial. Tel. 93 446 32 10.
ACELOBERT no es fa responsable de les opinions que els seus lectors i col·laboradors exposin a les seves cartes i articles.

Telèfons útils

Urgencies

Urgències sanitàries	061
Telèfon únic d'emergències	112
Bombers	080
Guàrdia Urbana	092
Mossos d'Esquadra	088
Policia Nacional	091

Centres Civics i Culturals

Centre Cívic Casa Golferichs
Gran Via Corts Catalanes, 491 - T. 93 323 77 90

Centre Cívic Cotxeres Borrell
C/ Viladomat, 2 - 8 - T. 93 324 83 50

Espai Gent Gran Sant Antoni
C/. Comte Borrell, 44 - 46 - T. 93 451 67 36

Associació de Veins Sant Antoni
Av. Mistral, 30 - T. 93 423 93 54

Xarxa Comunitaria xarx@antoni
C/. Viladomat, 78, 4ª - T. 93 445 22 92

Altres:

Biblioteca Sant Antoni
C/. Comte Borrell, 44 - 48 - T. 93 329 72 16

Arxiu Municipal de Districte
C/. Aragó, 311 - T. 93 291 62 28

Mercat de Sant Antoni
C/. Compte d'Urgell, 1 - T. 93 423 42 87

CAP Manso
C/. Manso, 19 - T. 93 325 28 00

Serveis Socials Sant Antoni
C/. Manso, 28 - T. 93 256 23 50

Comissaria Mossos d'Esquadra
Gran Vía, 456

Activitats

MUSICA

20 d'Abril

OCELLS DE PAS:

Amants de Lulú: Pep Massana (veu i violí), Ferran C.Ugas (veu i violí), Adrià Bonjoch (veu i guitarra) i Xavier Sánchez (contrabaix)

Quartet que recull propostes musicals d'arreu del món tenint com a principals influències les tradicions balcàniques, jueva, celta, catalana i clàssica. Peces amb arranjaments originals que li donen un estil molt personal al grup.
Lloc: Casa Elizalde

27 d'Abril

JOVES INTÈRPRETS

Intèrpret: Liliana Salsano (piano)

Guanyadora del concurs nacional d'Argentina organitzat pel CEP. Obres de L. S. Bach, L. V. Beethoven, F. Liszt, entre d'altres.
Lloc: Casa Elizalde

ESPECTACLES

30 d'Abril

Mirant Yukali- clown

Cia. Alba Sarraute

Espectacle que mira l'ànima amb humor i circ, cavalcant entre el cabaret i la womanshow, entre poètic i còmic. Una lectura d'un personatge ple de sorpreses que no respon a cap pregunta. Benvinguts a Seriosamente Tragicomedia!
Lloc: Casa Elizalde

DANSA

29 d'Abril

Ficcions coreogràfiques

Un projecte de Núria Font/NU2'S amb la col•laboració de Jordi Teixidó i la ballarina Viviana Calvitti

Quatre obres singulars de dansa a la pantalla conduïdes a escena per una ballarina que ens introdueix en les variades i riques formes de pensar la dansa en complicitat amb l'art audiovisual. Amb les projeccions de: 120 grados, Library Rats, Casual i Veterans.
En el marc del Dia internacional de la dansa.
Lloc: Casa Elizalde

s Abril'09

EXPOSICIONS

Del 15 d'Abril al 2 de Maig' 09
Zombie paradise i Dreamland productions

Fotografies de Roser Gay i pintures de Jordi jarque

Exposició que recull la guanyadora de la convocatòria d'Art Jove de Terres de l'Ebre, Roser Gay, i per altra banda, el guanyador en la modalitat de pintura de la mostra Inund'art de Girona, Jordi Jarque. Si per un costat Roser Gay ens presenta la visió d'un poble abandonat, des d'on es pot resseguir la petjada que varen deixar els seus habitants, Jordi Jarque ens mostra un collage de retrats, amb clares referències iconogràfiques, plenes d' esmenes a ídols actuals, i a estètiques contundents.
Lloc: Casa Elizalde

25 D'ABRIL
VI MERCAT D'INTERCANVI (SENSE DINERS) al barri de Sant Antoni amb Novetats.
De 10.30 a 14.30 h.

Organitzem a l'Av. Mistral entre Viladomat i Calàbria.

El vi mercat d'intercanvi amb un espai infantil i un altre per fer propostes d'intercanvi de coneixements.

sant antoni comerç

Sr. Botiguer,
Ser Soci del SACC té Avantatges ...

Entre d'altres, anunciar-te a la revista ACELOBERT GRATUÏTAMENT dins la guia Util informat trucant al teléfon 93 446 32 10, a més de:

- Acord amb els Mossos d'Esquadra perquè el SAC pugui tramitar denúncies per robatoris i furts.
- Vals d'aparcament de 1/2 hora pels clients a 0,72 €.
- 30 % de descompte per Àrea Verda, Àrea Blava i aparcaments de B:SM.
- Comissió entre 0,95 i 1,05% en totes les targetes de crèdit. Crèdits, préstecs, finançament de compres amb tractes especials.
- Assessorament jurídic, laboral i fiscal.
- Preus especials i descomptes en assegurances.
- Descompte del 10% en el preu públic de recollida de residus.
- Productes promocionals a preus especials (caramels, bosses de compra, calendaris...).
- Servei de borsa de treball, selecció de personal i personal en pràctiques.
- Descomptes especials per passis d'espots i falques de publicitat en TV i ràdio.
- Els establiments del SAC són a dos portals d'internet: **www.santantonibcn.com** i al portal de les associacions de comerciants de l'Eixample: **www.botiguesdeleixample.com**

Mes informació:
Comte Borrell, 89, 1r. 4ª.-B
Tel. 93 424 80 10 sac@santantonibcn.com

Citas citables

¿Se han percatado que la gente que pretende decirle algo "por su bien" nunca tiene algo bueno que decirle?.

James Dent

Lleva tiempo llegar a ser joven.

Pablo Picasso

Que cada uno de tus actos, palabras y pensamientos sean los de un hombre que acaso en ese instante haya de abandonar la vida.

Sócrates

Los sueños y la perseverancia son una poderosa combinación.

William Longgood

Quien bien te quiere, te hará reír.

Santiago Ramón y Cajal

Poesia

Defensa de la Alegría

Mario Benedetti

Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y de las definitivas

defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y los neutrones
de las dulces infamias
y de los graves diagnósticos

defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canalla
de la retórica y los paros cardíacos
de las endemias y las academias

defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres

defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la famosa patina del tiempo
del relente y del oportunismo
de los proxenetas de la risa

defender la alegría como un derecho
defenderla de dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar
y también de la alegría.

VI Mercat d'Intercanvi

La Comissió de Consum Responsable de la Xarxa Comunitària de Sant Antoni organitza el proper dissabte 25 d'abril el VI Mercat d'Intercanvi, on els veïns i veïnes del barri podran intercanviar béns i serveis sense cap cost econòmic. La iniciativa s'emmarca dins el projecte Trocantoni, engegat fa més d'un any amb l'objectiu de crear una xarxa estable d'intercanvi. La trobada tindrà lloc l'Avinguda Mistral, entre els carrers de Calàbria i Viladomat, de 10.30 a 14.30.

V Mercat d'Intercanvi a Sant Antoni

Els mercats, però, no són l'única manera de posar a disposició d'altres persones productes que ja no s'utilitzen o bé adquirir-los. Vist l'èxit i la bona acceptació veïnal de la proposta, la Comissió va crear el Trocantoni online, un mercat virtual on cadascú pot penjar al web què demana o què ofereix després de registrar-s'hi (www.xarxantoni.net).
Darrerament s'ha incorporat al projecte la Xarxa d'Intercanvi de Coneixements (XIC), mitjançant la qual es vol seguir promovent la filosofia del donar i rebre, en aquest cas coneixements intel·lectuals.

Premis Mies van der Rohe 2009

Durant aquest mes d'abril tindran lloc al Pavelló Mies van der Rohe de Barcelona conferències a càrrec dels cinc arquitectes seleccionats com a finalistes en l'edició d'enguany, l'11a que se celebra.

Interior de l'illa Joan Oliver-Pere Quart

Una de les obres que opta al premi és el conjunt format per la Biblioteca Sant Antoni-Joan Oliver, el casal d'avis i l'espai interior d'illa, dissenyat per l'equip olotí RCR Arquitectes. Situat a l'interior d'illa Joan Oliver-Pere Quart, entre els carrers Manso, Ronda Sant Pau, Parlament i Comte Borrell, el projecte ha estat seleccionat per haver recuperat un espai públic creant tres serveis diferents sense que hi hagi una ruptura visual entre ells. La biblioteca es va construir sobre una antiga fàbrica de caramels i ocupa 1.723 m2, distribuïts en quatre plantes més el soterrani, on hi ha una sala d'exposicions i un espai polivalent. Arquitectònicament destaca per una grada que connecta els diferents nivells i que és utilitzada, sobretot per dur-hi a terme una lectura més lúdica i informal.

Els premis Mies van der Rohe es convoquen cada dos anys i tenen una dotació econòmica de 60.000 euros. El guanyador es coneixerà el mes de maig.

Per Tatono

TRICICLE

Compleixen 30 anys sobre els escenaris

Se sol dir que la millor base per seure és el trípode. I deu ser veritat, perquè les tres branques, Joan Gracia, Paco Mir i Carles Sans sostenen tant perfectament El Tricicle que, a punt de complir 30 anys rodant pels escenaris, se'ls nota tan frescos com al principi. Potser sense aquell factor sorpresa dels seus inicis. Ara ja se'ls veu capaços de qualsevol genialitat, producte de la seva capacitat creativa. I tot això sense necessitat de dir quasi mai cap paraula. I és que "a bon entenedor...". O sigui que, a l'alta qualitat del grup cal afegir la del públic que els segueix, encara que, de tant en tant, algun despistat pregunti en plena funció: "I per què no parlen?"

""La risoteràpia és la millor medicina."

Es van trobar quan, en les hores perdudes, els tres per separat es van matricular a l'Institut del Teatre de Barcelona. I una vegada junts van crear companyia i van començar a actuar fent els seus "pinitos" al Llantiol. D'allà al Villarroel i amb Manicomic, primer gran èxit i primer cartell de "no hi ha localitats". Va ser l'inici de la fama que ja no els ha abandonat fins a Garrick, passant per Exit, Slàstic, Terrífic, Entretrès i Sit. Set obres que han donat la volta al món, han estat vistes per milions de persones, i han deixat la seva empremta en altres camps del show business com la televisió, els dibuixos animats, la publicitat, les produccions teatrals, les adaptacions d'òpera, el cinema i la seva per sempre recordada intervenció als Jocs Olímpics de Barcelona 1992...

La seva matèria bàsica és l'observació de la vida quotidiana amb mentalitat aguda i àgil, plena de dinamisme, amb escenes curtes, amb freqüents canvis de personatges allunyats del convencionalismes típics, tòpics de la majoria d'humoristes. Les creacions de El Tricicle, dintre de les limitacions del no parlar, evolucionen constantment sense recórrer ni al "val tot" ni al mal gust. En tenen prou amb les onomatopeies naturals, l'ús dramàtic dels elements escenogràfics, els girs surrealistes i la constant sorpresa. Comparant-ho amb el "cinema d'acció", els protagonistes no tenen res o molt poc a dir-se i simplement... accionen. I és que a vegades el més difícil de les arts consisteix precisament, com en qualsevol altra faceta de la vida, a simplificar les coses.

I encara que el seu punt fort sigui el de romandre sense parlar, el cert és que quan parlen se'ls entén clarament, fins i tot entre línies.

"GARRICK" = Tractament Anticrisi"

- En qui us vau inspirar, com a referència?
- He estat en diverses ocasions al Camp Nou per veure con- En Jango Edwars i Albert Vidal, que són els que en aquell moment van portat la batuta, en aquest tipus d'humor.

- És el gag, la clau?
- És el principi i, en conseqüència, l'interessant és la continuació de gags.

- Com quants?
- L'objectiu és aconseguir una impossible mitjana d'un gag cada deu segons.

- Què és el gag?
- La unitat mínima de l'humor.

- En quin idioma s'entén millor el vostre humor?
- Internacional i intemporal, per això és conegut a tot el món.

- Quin promig de duració en cartell tenen les vostres obres?
- Acostumen a tenir uns 4 anys.

- Inimitables, però, imitats?
- Benaventurats els nostres imitadors perquè d'ells seran els nostres defectes.

- Què és Garrick?
- David Garrick va ser un famós actor anglès del segle XVIII, molt dotat per la comèdia d'humor, fins al punt que els doctors de l'època recomanaven les seves actuacions a gran part dels seus pacients, com a remei màgic. Va ser possiblement i sense saber-ho el primer risoterapeuta de la història. Això nostre tracta de ser un homenatge a ell.

- Cura el riure?
- En un promig molt més alt que la medicina naturista i científica juntes. Està garantida i no té efectes secundaris.

- Però no la recomanen els metges d'ara, oi?
- Alguns sí, perquè són intel·ligents. Encara que tampoc ho fan gaire freqüentment, segurament perquè temen la competència. Però ja s'encarreguen de recomanar la nostre obra la gran quantitat de públic que dia rere dia omplen el nostre teatre.

- Llavors... no hi ha crisi?
- Al teatre no, almenys a les obres que intervé El Tricicle, com Spamalot el musical, que dirigim nosaltres, o Garrick. Més aviat som l'antítesi de la crisi. Desafiem qui vulgui comprovar-ho.

- Entre quines edats oscil·la el vostre públic?
- Entre 2 i 120 anys.

Així doncs, la gran majoria hi esteu convidats, per prescripció facultativa, a passar sessió de risoteràpia. Els que no compliu aquests requisits, absteniu-vos-en, si us plau.

I tu, quanta aigua consumeixes?

Una aixeta oberta gasta molt més del que et penses. Cada minut que l'aixeta resta oberta es perden entre 10 i 20 litres d'aigua.

Si deixes l'aixeta oberta mentre et rentes les dents, es malgasten fàcilment uns 20 litres d'aigua. Si omples un vas d'aigua per glopejar, i només obres l'aixeta per remullar i netejar el raspall, només gastaràs 1 litre.

Si rentes els plats amb l'aixeta oberta es perden un promig de 100 litres d'aigua. Si omples la pica per rentar els plats i només obres l'aixeta per esvandir-los, només et faran falta 20 litres.

Vosaltres no us afaiteu encara, però si el vostre pare ho fa sense tancar l'aixeta llençarà de 40 a 75 litres. Si omple la pica, només li faran falta 5 litres.

Rentar el cotxe amb una mànega consumeix fins a 500 litres d'aigua. El túnel de rentat només gasta de 20 a 35 litres. Si fas servir galleda i esponja, gastaràs menys de 50 litres.

Regar les plantes al migdia fa que l'aigua s'evapori 8 vegades més depressa que si ho fem al vespre i de bon matí. Si no les reguem excessivament estalviarem a l'estiu uns 200 litres a la setmana. Regar 100 m2. de gespa suposa una despesa de 400 litres d'aigua.

Els nous dipòsits de wàter poden controlar l'aigua vessada en tirar de la cadena, que es redueix a només 6 litres, però els que tenim a casa llencen cada vegada entre 8 i 15 litres. En els dipòsits antics podem posar-hi una ampolla de vidre plena d'aigua i tapada. Estirar la cadena unes 8 vegades al dia significa estalviar de 8 a 16 litres diaris, de 2.400 a 4.800 litres anuals.

Una família de 4 persones, si es dutxa durant cinc minuts cada dia, fa servir més de 2.500 litres a la setmana, la mateixa quantitat d'aigua que beu una persona en tres anys. Amb un capçal de baix consum a la dutxa, la mateixa família estalviaria 50.000 litres anuals.

La rentadora gasta aproximadament el 14 % de l'aigua de la casa: 170 litres cada vegada. Ompliu bé la rentadora abans de posar-la en marxa. Les rentadores fan servir entre 120 i 220 litres d'aigua a cada rentada.
Vigilem que les aixetes i la cisterna del wàter no gotegin. Una aixeta que goteja pot llençar 50 litres al dia; una cisterna, 250 litres al dia.

Tanquem una mica la clau de pas general de l'aigua. L'aigua sortirà amb menys pressió, gairebé no ho notarem i amb això estalviarem més aigua que de cap altra manera.

Sierra de Grazalema
Autor: Peter Manschot
peter57photo@yahoo.com

"El alma del poeta se orienta hacia el misterio"
J.J. Rousseau

Per Clàudia Tersol

Sant Antoni, l'origen d'un nom

Festa dels "Tres Toms", any 1915. Federic Ballell. AHCB-AF

Fa molts i molts anys, entre el segle 15 i 10 a.C., els romans van instal·lar-se a Barcelona amb la voluntat d'ampliar els seus dominis. El centre neuràlgic d'aquella Barcino, la que és avui la plaça Sant Jaume, va ser protegit per unes muralles que abastaven fins l'actual Ronda de Sant Antoni i, de fet, fins que aquestes no es van enderrocar, entre els anys 1854 i 1856, no podem parlar de l'existència del barri com a tal.

El nom de Sant Antoni es deu al convent que portava aquest nom, situat a la porta de la muralla, i on des de 1457, any en què va ser finalitzat, s'hi havien instal·lat dues comunitats religioses: primer, els antonians i, a partir de 1806, els escolapis. El convent va ser un continu peregrinatge de malalts afectats per l'anomenat "foc sagrat", una infecció causada per la ingestió de pa amassat amb farina en mal estat.

A Sant Antoni Abat, a més, ben aviat li va ser adjudicat el paper de protector dels animals, fet que va generalitzar el costum de portar els animals a beneir cada 17 de gener. És així com va sorgir la festa d'Els Tres Tombs. Sembla que els cavalls i els seus genets arribaven en processó i feien tres voltes a l'església, començant pel carrer Sant Antoni Abat, pujant per la muralla de terra i seguint pels carrers de la Cera, Botella i Pedró fins a tornar a l'inici. El dia s'arrodonia amb la rifa de porcs, els beneficis de la qual es destinaven als malalts que més amunt citàvem.
Més enllà dels orígens històrics i llegendaris del nom, l'enderroc de la muralla va possibilitar la posada en marxa del Pla Cerdà, que va donar forma als típics carrers de l'Eixample que avui coneixem i va permetre que es duguessin a terme grans construccions com el mercat de Sant Antoni, al voltant del qual es van anar construint els habitatges.

Records de San Jordi

Contempla per la finestra la verdor del parc municipal,
i es somriu,
quan els nens corren per no fer tard
una vegada més a l'escola,
i quan les mares trenquen la conversa,
per treure els cotxes que han abandonat
sobre la vorera.

Ella s'entreté, també, mirant aquell trist núvol blanc,
que embruta aquell cel, tan maco i blau de sequera.
I és sent subtilment acaronada
per unes minses onades
de càlida melangia.
Recordà com eren els seus "San Jordis" ,
de com presumia.....
I una mica de felicitat
s'esmuny dins la seva presó
de vellesa i soledat,
mentre una escalforeta fugissera,
torna a embolcallar el seu cor cansat.

L'espill de la vida que esguarda,
i que la distreu de les seves cabòries quotidianes,
no sap per què, avui és, una engruna més dolç.

Tot era més maco quan ella era jove,
les noies, els senyors i l'olor de les roses.
Què bonic era rebre aquelles flors,
tallades i mortes.
Però quan pensava, en com ella escollia
el llibre que li regalaria al seu estimat,
sempre l'amoïnava
una mica de mala consciència.
Ell mai no els llegia, però sempre li agraïa tant...

I és va acostumar, a llegir-los d'amagat,
les nits, que la fredor de l'indiferència
no la deixaven dormir.
No estava gaire ben vist, en el seus temps,
que les dones volessin saber massa.

Luz Nunes

Aquest es un espai obert per a totes aquelles persones del barri que vulguin expressarse; relats, poesies, contes...si ets una persona creativa i vols que publiquem la teva obra i compartir amb tots els lectors d'ACELOBERT les teves inquietuts ho pots enviar per correu electronic a Revista Acelobert Sant Antoni: redaccio@acelobert.com o be per correu a:
Revista Acelobert Sant Antoni " Gent del Barri "
C/. Indústria, 137 - 141, entr. 1a, esc. esq. 08025 Barcelona.
Moltes gràcies per participar.

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DEL BARRI DE SANT ANTONI

TALLER J. LAIRISA

DIBUIX I PINTURA
Nens/es de 6 a 10 anys: DIMECRES de 6 a 8 tarda.

PUNTES AL COIXÍ
DILLUNS de 6 a 8 tarda.
DIMARTS de 6 a 8 tarda.
DIJOUS de 10 a 12 del matí.

MANUALITATS DEL TEIXIT (PATCHWORK)
DIMARTS de 10 a 12 del matí
DIJOUS de 5 a 7 de la tarda.

INICIACIÓ A L' ANGLÈS
DIMECRES de 2/4 de 6 a 7 de la tarda

ANGLÈS NIVELL MIG
DIMECRES de 7 a 2/4 de 9 vespre.

BALL COUNTRY BÀSIC
DIJOUS de 8 a 9 del vespre.

BALL COUNTRY MIG BAIX
DIJOUS de 6 a 7 de la tarda.

BALL COUNTRY MIG ALT
DIJOUS de 7 a 8 del vespre

BALL COUNTRY AVANÇAT
DIMARTS de 8 a 9 del vespre

BALLS DE SALÓ
DIVENDRES de 3/4 de 9 a 1/4 d' 11 nit

TALLER DE RELAXACIÓ
DIMECRES de 2/4 de 12 a 2/4 d' 1 migdia

Av. Mistral 30, bxs.
Telèfon : 93 423 93 54 - 93 425 06 49

Botigues

MTPLUS

Aparadorisme + Visual Merchandising + Estilisme

"La gent que posa una mica de sal i pebre al seu negoci, superarà la crisi", em comenta la Teresa Asmarats, que dirigeix el centre de formació MTPLUS. Així, vol fer una crida als comerciants del barri perquè col·laborin amb la seva escola acollint els professionals en pràctiques, que els assessoraran i els realitzaran un aparador totalment de franc.

Especialitzats en Aparadorisme i Visual Merchandising, (l'art de gestionar l'espai i disposar el producte de la botiga de manera atractiva per al comprador), MTPLUS vol, amb les seves tècniques, donar confiança als botiguers per a que puguin revifar les vendes del seu negoci. Entre els seus clients destaquen Converse, Cottet, Galerías del Tresillo o el Futbol Club Barcelona.

A banda de formar professionals, MTPLUS ofereix cursos gratuïts (subvencionats amb fons de la PIMEC) d'entre 25 i 30 hores per als comerciants que vulguin adquirir les nocions bàsiques d'aparadorisme, visual merchandising, disseny d'interiors i tècniques de venda, entre altres.

MTPLUS (http://www.mtplus.es/) està format per un equip de 11 experts amb més de 17 anys d'experiència i són a la Ronda Sant Antoni, 61, 2n1a des de l'octubre de 2008.

CONCURS SOPAR PER A 2 PERSONES

GUANYADORA DEL MES PASSAT

Fuensanta Bielsa,
guanyadora del Sopar per a 2 persones al
Rte. Bar Galicia,
gaudint el passat 14 de març d'una agradable vetllada en companyia de la seva filla.
Felicitats, Fuensanta!

GUANYADOR D'AQUEST MES

Laura Briez
del carrer Manso, 36
ha estat la guanyadora del Sopar per a dos persones del passat mes de març, al Rte. Bar Galicia de la Gran Via Corts Catalanes, 423
Felicitats, Laura !!

Per Clàudia Tersol

a Cel Obert

Little Big Orange

Sembla que la crisi no ha arribat al lloguer de pel·lícules. O això, o és que el Rubén, la Denise i el Gerard ofereixen uns preus molt assequibles i un tracte molt personalitzat als seus més de 4000 socis. "Com que coneixem els seus gustos, podem recomanar-los pel·lícules alhora que ens donen l'opinió sobre les que veuen", explica el Rubén.

Amb un gran assortit de cinema independent i d'autor, sense deixar de banda altres gèneres com les estrenes més comercials, el cinema infantil, o els videojocs (en total, tenen prop de 4.500 DVD's en el seu magatzem), els tres joves de Little BIG ORANGE han aconseguit fidelitzar gent de totes les edats. "Alguns dels clients més fidels superen la setantena", diu la Denise.

Bona part del seu èxit es deu als horaris (obren tots els dies de l'any fins les 10 –les 11 els caps de setmana-) i a promocions com la del dia de l'espectador, per la qual cada dimarts i dijous els socis es poden endur dos DVDs pel preu d'un. A més, a banda de llogar, a la botiga també s'hi venen pel·lícules, videojocs i productes de marxandatge i es reparen CD i DVDs.

Podreu trobar-los al c/Comte Borrell núm. 8,
o al web http://www.bigorangeborrell.com.

UB. Ungles i Bellesa

Fa 19 anys que són al barri, però han anat canviant de local (actualment són al carrer Floridablanca 85) perquè cada cop se'ls feia més petit. Així queda demostrada la confiança que les seves clientes de tota la vida (i ara també les seves filles) dipositen en aquest grup de 7 professionals, atentes als tractaments més punters i de comprovada eficàcia que surten al mercat. "Oferim un tracte molt familiar", diu la Pilar en al·lusió a la relació que tenen amb la seva clientela. Si bé les dones són les principals usuàries dels seus serveis, alguns homes es comencen a interessar també pels tractaments que ofereixen.

A UB. Ungles i Bellesa fan tractaments d'allò més variats, des d'extensions de pestanyes fins a ungles de porcellana i gel passant per la pedicura, la manicura, la micropigmentació i els tractaments corporals amb spa. Darrerament, a més, han incorporat a la seva gran oferta un nou tractament: el fang net (no cal dutxar-se després de la seva aplicació). A UB disposen de tres cabines amb dutxa i d'una àmplia gamma de productes de bellesa que es poden adquirir a la botiga.

La dieta equilibrada:
Aliments que ens ajuden a mantenir la salut

Ja sabem que la dieta ha de ser equilibrada, d'una proporció adequada de principis immediats, que sigui rica en fibra, pobre en greixos saturats, amb les suficients vitamines i amb les corresponents racions de fruita i verdura, amb abundant aigua mineral, etc.

Els metges coneixen des de fa anys la influència de l'alimentació en les malalties cardiovasculars i alguns mals crònics. És doncs reconegut el paper de l'alimentació en el manteniment i la conservació de la salut.

Sabem que la dieta mediterrània és de les més saludables i sabem que hem de menjar de tot i al més variat possible i que els aliments han de ser de conreu ecològic.

Però d'entre tots els aliments que componen aquesta dieta, n'hi ha alguns que per les seves característiques i composició química, són imprescindibles i els hauríem de menjar amb freqüència.

Aquests aliments són rics en substàncies que ens ajuden a mantenir la salut i estan dintre d'un programa d'alimentació frugal, rica en vegetals i pobre en greixos animals, que ajuden a conservar la nostra qualitat de vida.

Aquests són:

- L'all, amb alt contingut de compostos sofrats?.
- El bròquil, la ceba, la col i la coliflor, pel seu contingut en sulfurofà? i quercitina?.
- El peix blau, ric en omega 3.
- El tomàquet, que és ric en licopè.
- Els aliments integrals, pel seu contingut en fibra.
- L'oli d'oliva, de gran ajut per controlar els lípids en sang.
- Els cítrics, pel seu contingut en vitamina C.
- Pastanaga i remolatxa, pel seu contingut en carotens.
- La soja, pel seu contingut en flavones que també estan a l'all.
- El germen de blat i els fruits secs pel seu contingut en vitamina E.
- El raïm, que conté resveratrol.
- El iogurt, que té un efecte protector de l'intestí i de les nostres defenses.

I no només hem de tenir en compte el que mengem, sinó com ho mengem.
Una feina important del dietista és explicar quines són les formes més adients de cuinar per aprofitar millor els nutrients i la digestibilitat, i quines no són aconsellables o que poden ser nocives per a la salut. Amb aquestes premisses, el dietista fa un programa personalitzat que s'ajusti a l'estil de vida i a la situació de cada persona.

Jaume Roig
Dietètica Condal

Mercat de Sant Antoni

Alimentació:
De dilluns a Dissabte
de 7 a 14'30h. i de 17'00 a 20'30h.

Encants de Sant Antoni:
Dilluns, dimecres i dissabte
de 9:00 a 20:00

Dominical de Sant Antoni:
Diumenges de 10 a 14h.

P Parking Gratuït Hora i mitja gratuïta de parking entrada pel carrer Borrell.

Bacalao con tomate

Ingredientes (4 raciones):

- 800 gr bacalao remojado
- 400 gr tomates triturados frescos o en conserva
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento verde
- 2 dientes ajo, machacados
- 1 hoja laurel
- 1 taza caldo
- 1 cuch. perejil picado
- Aceite para freir
- Un poco de harina
- Sal y pimienta negra
- Arroz cocido para acompañar

Elaboración:

1.- Pelar y cortar las cebollas. Limpiar y cortar a trozos el pimiento.

2.- En una cazuela al fuego con un poco de aceite freír la cebolla; cuando comienza a dorarse añadir los ajos y el pimiento. Después de saltearlo un poco añadir el tomate y el caldo. Salpimentar y agregar la hoja de laurel. Dejar a fuego medio unos 20 minutos.

3.- Escurrir el bacalao, sacar la piel y espinas y pasarlo por harina. Freirlo en una sartén con aceite abundante y muy caliente, darle la vuelta para que se dore por un igual. Retirar y poner encima de papel absorbente.

4.- Trasladar el bacalao a la cazuela del tomate, remover bien, dejar a fuego muy bajo unos 5 minutos.

5.- Antes de servirlo espolvorear con el perejil y acompañar con arroz cocido salteado con un poco de aceite.

Consejo:

- Para que el tomate pierda su acidez añade una cucharadita de azúcar a mitad de la cocción.

- Puedes preparar este plato con bacalao fresco igualmente.

Taulell d'anuncis

Gratuïts

Varis

Chica agradeceria donación de maquina de coser para sus prácticas. Zona Sagrada Familia T.669 163 292

Vendo colchón de matrimonio de latex, marca Flex, casi sin estrenar por 250 €. T.669 135 491

Vendo nevera combi por 65€, sofá cheslone azul muy bonito por 275€ T. 669 135 491

Vendo 2 bicicletas, 1 televisor Samsung, pantalla plana y un navegador, todo bien de precio,. T. 608 606 114 Sr. Ricardo

---

Compro tebeos antics, comics de Superherois, Manga,albums de cromos, Playmobil, Airgam Boys i joguina en general T. 630 930 616

Vendo máquina de rayos uva, marca Ergoline 26 tubos precio económico. T. 93 436 87 66 - 659 449 225

Vendo televisor, bicicleta y navegador Ton ton completo. Ricardo. T. 608 606 114

Venc bicicleta estática modelo Donyos Decathlon. T. 679 616 416

Vendo bicicleta eléctrica extensible. T. 93 436 77 14 - horario comercial

---

Compro ropa usada en buen estado de niña tallas 6 a 14 años. También zapatos, vestidos comunión, uniformes colegio. Suelta o por lotes. Precio razonable. T. 625 741 001

Vendo vestido novia talla 42 -44 diseño Manuel Mota modelo Itaca. Precio tienda 2800€ , ahora 900€. T. 617 892 583

Se vende litera nueva y armario. Incluido colchón. Precio a convenir. T. 93 455 53 08 – T. 646 669 024

Vendo somier de láminas de madera con patas Flex y colchón medidas 135x190. 50€ - T. 617 619 321

Vendo camilla masaje con orificio facial, color gris medio. 2 posiciones, medidas 180 x 65. Precio 190 € . T. 617 892 583

Ofertes de Treball

Auxiliar sanitaria con experiencia, se ofrece para cuidado de personas mayores a domicilio, seriedad y buenas referencias. Precio asequible. Zona Sagrada familia. T.647 143 983 Mercè

Se ofrece chica para tareas domesticas, escaleras y oficinas. Con informes y mucha experiencia. Precio muy económico. T. 627 265 322

Busco feina com cangur o per cuidar senyoras grans. Bones referencies i experiencia tinc 60 anys. T. 93 210 83 99

Se ofrece chica de 34 años para limpieza de escaleras, dependienta, cuidar bebes, compañía de personas mayores o portera. Por las mañanas. Precio muy económico. T. 636 078 429 – 93 423 69 15

Se ofrece chica responsable y con experiencia para cuidar enfermos y personas mayores. Sin problemas de horarios. Precio muy económico. T.627 265 322

Sra. se ofrece como asistenta y/o señora de compañía para personas mayores. Con referencias. Realizados cursos de geriatría. T. 610 364 071 – 93 324 96 63

Sra. limpiadora busca para hacer despachos, colegios, gimnasios. Llamar al mediodía. T. 695 364 130

Sra. Catalana, se ofrece para limpieza hogar, cuidar personas mayores o para acompañar al medico.etc…Fely T. 93 348 18 64 – T. 610 619 584

Demandes de Treball

Se necesita personal de ambos sexos para la venta productos de Alta Cosmética de Aloe Vera. 100% natural. Altos ingresos Interesados llamar a Rita. T. 661 239 681-Mañanas de 9'00 h. a 14'00 h.

Se vende Farmacia en Catalunya. T. 608 493 480

Herbalife, distribuidor Independiente, llame oportunidad de negocio. T. 629 324 252

Comercials de mitja jornada. Majors de 35 anys amb bon nivell cultural. Formació a càrrec de l'empresa. Srta. Berta: 93.582 11 49

Se requiere comercial para asesoría en barcelona, para hacer una campaña de captación de clientes y publicidad, preferiblemente sra. latina de 30 a 49 años, con experiencia como comercial mínima de 2 años, horario flexible e interesantes incentivos, tel. 677 40 52 32.

Es selecciona personal comercial per treballar mitja jornada. Majors de 35 anys amb bon nivell cultural. Interessats trucar a Srta. Marta: T. 93 582 11 49

Se tu propio jefe. Gran oportunidad de un negocio internacional, naciol y local, con inversion reducida. Los interesados pueden llamar al : 93 427 35 86 o al 670 671 764

Per Matalasseria necessitem noi entre 18 i 20 anys per les tardes i dissabte tot el dia. Portar curriculum. C/. Borrell, 77 Botiga.

SE NECESITA COMERCIAL
MEDIA JORNADA
Imprescindible experiencia en venta directa y catalán hablado
Se ofrece sueldo fijo + comisiones

Interesados/as llamar al Tel. 93 446 32 10

Taulell d'anuncis

Gratuïts

Motor

Vendo coche clásico marca Renault 4/4 año 1956. En perfecto estado general, muy bonito y papeles al día. 9000€.
T. 93 246 31 21 - noches - Sr. Sánchez

Vendo ciclomotor PIAGGIO 49 cc base Zyp. 390€. Carmen T. 617 892 583

Vendo precioso coche clásico, marca Neckar del año 1962, estado impecable y documentación al día.
T. 93 246 31 21

Vendo golf variant, 81.000 kms, gasolina, año 2001, muy buen estado, como nuevo.4.900€ negociables.
T: 659 10 33 79

Vendo GOLF GTI 2.0 84.000 kmt año 1994 en perfecto estado siempre en parking privado. 5 puertas ,color granate 3.800€. T.934363360

Venc opel astra gsi 2.0 150 cv, 95.000 km, full equip, totalment de serie, sempre en parking i no fumador. telf. 651882920 3.600€

Despieces Seat Ibiza. Pilotos traseros color cereza, paragolpes delantero y trasero año 2007 modelo sport color negro mágico completos.
Sergio. T. 660 19 29 66

Venc plaça de Parking al carrer Torres Amat, 11. Preu a parlar . Trucar a Maria a partir de les 20.00h del vespre.
Tel. 934545818 preu a convenir.

Immobles

Vendo casa 70m2, con parcela 101m2 cerca zona Universitaria de Ourense capital.
Buen momento para invertir. 400.000 €. T.93 436 00 49 – mañanas

Señora catalana, busca compartir piso. Pago semanal. Seriedad T. 695 364 130- mediodías

Se alquila 2 habitaciones 1 de matrimonio y otra sencilla. Derecho a cocina al lado mercado de Sant Antoni. Económico. T. 696 274 035

Apartamento en Peñiscola 2 habitaciones, a 10 metros del mar, zona calas, gran jardín, 10 metros de terraza, parking. T. 652 305 220

Se alquila habitación en casa muy tranquila a chica responsable. Precio muy económico. T. 627 265 322

Alquilo local de 40 m2 en C/ Córcega, 454, esquina a Roger de Flor. Alquiler 770€ Particular T. 93 456 51 09

Busco piso de alquiler 3 hab, con sol en zona sagrada familia. Preguntar por Xavier. T. 651 831 149. De 600 a 800€ de particular a particular.

Vendo loft 12m2 en Gracia, nuevo, interior. Ocasión. 65.000€. Particular.
Tel. 650 222 197

Relacions

Chico 32 años sencillo dulce, busca amistad con chica 26 a 35 años, dulce. Posible relación seria. Me gusta leer, música, pasear. Pregunta por Manuel, anímate a llamar. T. 93 454 04 52

Chica de 38 años agradable y sincera busca pareja de baile y salir. Anuncio serio. T. 627 265 322

Si deseas compañía para hablar y que no te sientas solo o sola llámame. Lunes y viernes por la tarde y martes y jueves todo el día. T. 608 898 083

Centro Social y Deportivo CLUB 7-9 fundado en el año 1931. Se hacen reuniones de amistad y diversas actividades. T.666 414 627 – 93 216 03 53

Soy chica agradable de Barcelona y me gustaría conocer amigas sanas para salir el fin de semana de 40 a 50 años T. 686 271 918 a partir 20h

Soc una dona agraciada i honesta. Tinc 54 anys i estic lliure per formar llar amb home serios. No fumador ni vicis. Rosa Mª T. 689 116 441

Joven de 40 años desearía conocer a chica joven, sencilla, bonita, delgada y buena persona. Soy de BCN, posicionado econom. Soltero. Dejar sms o mandar email: j_medina2005@hotmail.com. Adjuntar foto.
T. 600 439 754

ANUNCIS GRATUÏTS

ACELOBERT

Omple i Envia aquest cupó amb l' anunci que vulguis que surti publicat a:

ACELOBERT SANT ANTONI
"Anuncis Gratuïts "
C/. Indústria, 141, entlo 1ª, esc Izq
08025 Barcelona

o per e-mail : redaccio@acelobert.com
en el assumpte posar:
Taulell d'anuncis Sant Antoni

No us oblideu d'afegir un telèfon de contacte.

L'anunci gratuït (*) sortirà publicat a la revista del proper mes. (Data límit de recollida: dia 23 de cada mes.

(*) Resten exclosos els anuncis de serveis professionals.

CHARLY & JOE

SANDWICHERIA'S

GRAN VARIEDAD EN SANDWICHES (Frios y Calientes)
TODOS NUESTROS PRODUCTOS DE CALIDAD

Pídete uno de nuestros **BOCADILLOS ESTRELLA**
y tendrás la **1ª BEBIDA GRATIS** solo con enseñarnos
tu Punto de Lectura Charly & Joe. ¡Tantas veces como quieras!

Como conseguir un Punto de Lectura Charly & Joe?

Muy fácil! Pídelo en los comercios de alrededor que disponen de nuestro localizador Charly & Joe:

CHARLY & JOE
SANDWICHERIA'S

Comte Borrell, 53
(Entre C/. Manso
y C/. Parlament)

- Carniceria Pep - Paradas 418-420 (Mercat Sant Antoni)
- Ultramarinos Bar - Rda. San Pau, 126
- Fotomania - C/. Floridablanca, 101
- Gilbert Sports - C/. Manso 43

CHARLY & JOE SANDWICHERIA'S

No me tire!!
Venga a Charly & Joe
y consiga una bebida GRATIS!!

Promoción válida
hasta 31-12-09

OFER
Burguer con
+ lata Schwepp
2,95

TEMPLO cafés

CAFE NATURAL 100 % ARABIGO

Comte Borrell, 53 (Entre C/. Manso y C/. Parlament)

TEXAS

5,25 €

Bocadillo elaborado con productos de primera calidad e ingredientes frescos. Salsa barbacoa, pimientos fritos, cebolla, lomo, queso edam y bacon, creando una combinación de sabores para un paladar exigente.

MEDITERRANEO

5,25 €

Bocadillo con tradición mediterranea. Salsa mayonesa, lechuga y tomates frescos, atún en aceite de oliva, huevos duros, olivas y anchoas de primera.

KANSAS

5,25 €

Bocadillo elaborado con productos frescos. Salsa tartara, tomates, lechuga, pechuga de pollo, cebolla, Jamon del pais y queso edam.

CALAMARES CON QUESO

5,75 €

Bocadillo elaborado con calamares rebozados de primera calidad. Salsa mayonesa, lechuga fresca, tomates rojos, cebolla frita ,calamares a la romana y queso edam.

BALLENA

6,75 €

La envidia de los bocadillos. Mayonesa, lechuga y tomates frescos, cebolla frita, bacon, pechuga de pollo, tortilla francesa, queso edam, un bocadillo para campeones.

TA
Queso
es Spirit
€

bicing
Estacions bicing més properes
ACELOBERT
Revista Barri de Sant Antoni
sant antoni comerç
vine, vine...
a Sant Antoni!!

Alimentació

Art de Vins
C/. Villarroel, 18 - T. 93 425 48 75

Carniceria Neus
C/. Sepúlveda, 151 - T. 93 454 73 72

Escofet i Oliver
C/. Comte d'Urgell, 12 - T. 93 329 32 25

Forn Sepúlveda
C/. Sepúlveda, 171 - T. 93 454 69 73

Fruiteria Cirera
C/. Parlament, 39 - T. 93 329 68 14

Kiwifruit
C/. Viladomat, 83 - T. 93 539 86 24

L'Espiga d'Or
Ronda de St. Pau, 11 - T. 93 443 05 19

La Valenciana
C/. Parlament, 23 - T. 93 441 08 54

Pastisseria Bonastre
C/. Tamarit, 136 - T. 93 423 51 88

Pastisseria Calderón
C/. Sepúlveda, 83 - T. 93 423 76 76

Xarcuteria El Jabalí
C/. Parlament, 5 - T. 93 425 08 98

Xarcuteria Subirats
C/. Sepúlveda, 167 - T. 93 454 70 27

Animals

Articles de fumador

Assegurances

Assesoria Avelino Montes
C/. Ct. Urgell, 21,ent.1ª. T. 93 325 45 66

Correduria d'Assegurances Segurosol
C/. Rocafort, 27 - T. 90 244 04 42

Ferrer & Ojeda, consultor d'assegurances
C/.Tamarit, 155- T. 93 280 59 59

Pelayo, assegurances
C/. Rocafort, 65 - T. 93 325 15 11

Estudis i Formació

Espacio Intercultural
Rda de Sant Pau, 75 - T. 93 424 37 12

Moda i Complements

Angui Sabateria
C/. Manso, 37 - T. 93 325 05 61

Argent Bàsic
C/. Tamarit, 175 -T. 93 424 38 64

Bambú, Bijuteria-Rellotgeria
C/. Tamarit, 111 - T. 93 426 28 82

Blazer home
C/. Sepúlveda, 41 - T. 93 425 34 60

Calçats Poch
C/. Comte d'Urgell, 10 - T. 93 442 20 39

Calçats Ponsà
Rda. de St. Antoni, 21 - T. 93 423 41 05

Calçats Sir
Rda. de St. Antoni, 23 - T. 93 423 45 75
Rda. de St. Antoni, 18 - T. 93 442 31 57

Calzados Jean-Pierre
C/. Comte Borrell, 37 - T. 93 441 72 93

Calzedonia
Rda.de St. Antoni, 26 - T. 93 442 22 44

CO...
C/. Tamarit, 187 - T. 93 426 90 97

Colors
C/. Manso, 66 - T. 93 441 84 98

Confeccions El Rellotge
C/. Comte Borrell, 89 - T.93 426 81 84

Crokis
C/. Rocafort, 68 - T. 93 425 46 38

Delta, moda dona
C/. Floridablanca, 102 - T. 93 423 47 90

Espardenyeria
C/. Manso, 45 - T. 93 325 99 76

El Capricho
C/. Comte d'Urgell, 10 - T. 93 442 20 38

ElPon
C/. Entença, 12 - T. 93 512 25 60

Ester
C/. Manso, 51 - T. 93 426 67 29

Grama Moda
C/. Tamarit, 169- T. 93 423 03 26

Guia Global
C/. C. d'Urgell, 32 - T. 93 424 53 51

Gual Tomás, Bosses
C/. Comte Borrell, 55 - T. 93 441 43 95

Iglesias Joiers
Rda. de St. Antoni, 61 - T. 93 323 34 53

Joieria Donna
C/. Viladomat, 97 - T. 93 423 99 17

Joieria Fina García
C/. Comte Borrell, 56 - 93 442 68 69

Joieria Jades
C/. Floridablanca, 89 - T. 93 426 30 59

Joieria Tomàs Colomer
C/. Comte Borrell, 58 - T. 93 423 77 43

Joieria Osmar
Ronda Sant Pau, 77 - T. 93 442 22 64

Lavinia calçats
Avgda. Mistral, 22 - T. 93 425 15 62

Llenceria Delta
C/. Comte Borrell, 97 - T. 93 325 39 77

Mas
Rda. de St. Antoni, 17 - T. 93 425 53 93

Merche Outlet
C/. Manso, 37 - T. 93 423 60 64

MILBO 23
Rda. de St. Antoni, 23 - T. 93 423 16 11

Modes Gasca
C/. Tamarit, 169 - T. 93 423 18 28

Modes Torner
C/. Comte Borrell, 74 - T. 93 423 17 14

Moré Joiers.
C/. Comte Borrell, 39 - T. 93 442 35 67

Narcís Roca Rellotger
C/. Floridablanca, 60 - T. 93 424 08 67

P. Ballester
C/. Tamarit, 183 - T. 93 423 18 60

Moda i Complements

Pass, calçats
C/. Comte Borrell, 61 - T. 93 424 71 36

Sastreria i confecció Miralles
Rda. de St. Pau, 15 - T. 93 441 57 74

Sastreria Durán
C/Tamarit, 165 - T. 93 423 22 95

Scala Dei
C/. Comte d'Urgell, 12 - T. 93 324 90 15

Selecciones Galán
C/. Comte Borrell, 117 - T. 93 454 64 34

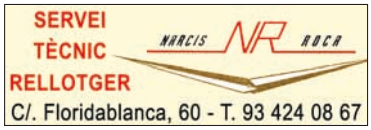
Set Calçats
C/. Comte d'Urgell, 7 - T. 93 423 36 85

Temprado
C/. Manso, 49 - T. 93 423 43 27

Vainilla
C/. Manso, 74 - T. 93 329 93 05

Valeri, home
C/. Tamarit, 183 - T. 93 424 33 18

Ylenia
C/. Rocafort, 11 - T. 93 423 30 26



Estètica i Bellessa

B & G Antiaging
C/. Floridablanca, 116 - T. 93 327 81 74

Chelma Sol
C/. Comte Borrell, 67 - T. 93 325 85 87

Depiline Expres Sant Antoni
C/. Comte Borrell, 72 - T. 93 423 85 56

La Balear
C/. Comte Borrell, 40 - T. 93 441 02 57
C/. Tamarit, 150 - T.93 424 70 99

Peluqueria Juani Agüera
C/. Sepúlveda, 41 - T. 93 325 70 47

Perruqueria RM
Ronda de Sant Pau, 59 - T. 934 422 227

Perfumeries Coderch
C/. Comte d'Urgell, 9 - T. 93 423 56 37
C/. Tamarit, 142 - T. 93 424 01 76

Perfumeries San Remo
C/. Comte Borrell, 62 - T. 93 325 49 37

Perruqueria Image
C/. Manso, 37 - T. 93 325 99 47

Perruqueria Sonia
C/. Viladomat, 26 - T. 93 329 71 50

Santos
C/. Viladomat, 96 - T. 93 426 41 31

Llar

Basar Elèctric
Rda. de St. Antoni, 28 - T. 93 442 22 29

Bassar Vidal
C/. Tamarit, 156 - T. 93 442 20 18

Bricolatge Subiratsl
Avdga. Mistral,14 - T. 93 325 60 10

Cash Converters
C/.Floridablanca, 145 - T. 93 423 99 00

Decor Alumini
C/. Parlament, 21 - T. 634 020 200

Decoración & Estilo
C/. Calàbria, 17 - T. 93 325 20 81

Domus
C/. Comte d'Urgell, 44 - T. 93 238 86 00

Drogueria Camps S.A.
C/. Floridablanca, 112 - T. 93 423 47 46

El Plaer del Descans
C/. Comte Borrell, 77 - T. 93 424 11 84

Elèctrica Pume instal·lacions
C/.Comte Borrell, 115 - T.93 424 57 50

Electrodomèstics Ronda
Rda. de S.t Antoni, 46 - T. 93 324 80 99

Expert
C/. Comte d'Urgell, 20 - T. 93 289 02 50

Expert Outlet
C/. Manso, 14 - T. 93 292 77 40

Fernando Boqué Nicolás, instal·lacions
C/. Floridablanca, 125 - T. 93 423 54 22

Ferreteria Mallol
Rda. de St. Antoni, 24 - T. 93 442 00 98

Ferreteria Pitart
C/. Parlament, 16 - T. 93 441 68 06

Ind. Ceràmica Vallvé S.A.
C/. Villarroel, 29 - T. 93 423 41 34

Llar

L'Estel, il·luminació
C/. Tamarit, 185 - T. 93 325 58 26

La Algodonera
C/. Tamarit, 179 - T. 93 423 63 91

La Casa del Pintor
C/. Parlament, 42 - T. 93 441 28 19

La Flauta Màgica - Emmarcats
C/. Comte Borrell, 99 - T. 93 426 09 44

La Sofateria
C/. Comte Urgell, 45 - T. 93 323 99 88

Miralles Mobiliari
C/. Tamarit, 147 - T. 93 325 71 37

Mobles d'Oficina J. Cabré
C/. Tamarit, 145 Bis - T. 93 424 14 27

Mobles Garriga
C/. Comte d'Urgell, 30 - T. 93 424 19 26

Mobles Gòdia
C/. Viladomat, 43 - T. 93 424 77 70

Mobles Juliachs
C/. Comte d'Urgell, 16 - T. 93 423 54 13

Mobles Núria
C/. Comte d'Urgell, 41 - T. 93 423 38 92

Plàstics Rafel S. L.
C/. Comte Borrell, 52 - T. 93 329 27 99

Polo Masclans S.L.
C/. Calàbria, 54 - T. 93 423 09 55

Rango, mobiliari
C/. Comte d'Urgell, 43 - T. 93 451 85 32

Subministraments Elèctrics Dalmau
C/. Viladomat, 108 - T. 93 453 92 76

Tintoreria Sant Antoni
C/. Tamarit, 149 - T. 93 425 29 39

UNICOR
Rda. de St. Pau, 69 - T. 93 441 00 56

Bodegues

Esoterisme

Divino Sabat, articles esotèrics
C/. Comte d'Urgell, 40 - T. 93 425 34 88

Immobiliàries

Tecnocasa
C/. Manso, 60 - T. 93 324 83 61

Moncasa Futur, S.L.
Avgda. Mistral, 48 - T. 93 289 34 97

Flors i Plantes

Informàtica, Electrònica, Imatge i Sò

Big Green
Rda. de Sant Antoni, 45

Cash Converters
C/. Floridablanca, 145 - T. 93 423 99 00

Deforest Juli Matamala
C/. Viladomat, 105 - T. 93 423 72 29

Foto Rondas
Rda. de St. Antoni, 4 - T. 93 442 25 79

Fotofonía
C/. Floridablanca, 101 - T. 93 423 73 73

Green Megastore
C/. Sepúlveda, 178

Metro Electrònica
C/. Sepúlveda, 106 - T. 93 424 38 32

Microfusa
C/. Sepúlveda, 134 - T. 93 435 36 82

Mipe Store
C/. Viladomat, 49 - T. 93 426 62 73

Neo-Byte Computers
C/. Sepúlveda, 166 - T. 93 424 18 99

Payma Store
C/. Muntaner, 9 - T. 93 454 16 52

PC Green
C/. Casanova, 34 - T. 93 451 43 42
C/. Sepúlveda, 172 - T. 93 426 66 27

Revolution Computer S.L.
C/. Sepúlveda, 167 - T. 93 454 70 42

T Comunicaciones S.L.
C/. Comte Borrell, 38 - T. 93 441 02 47

Papereria

Carrer de l'Oci. S.L.
C/. Calàbria, 33-35 - T. 93 423 66 42

Folder Digital S.L.
C/. Viladomat, 43 bis - T. 93 325 84 74

Llibreria Papereria Mistral
C/. Tamarit, 116 - T. 93 424 03 52

Llibreria Universal
Ronda St. Antoni, 9 - T. 93 443 32 68

Papereria Urgell
C/. Comte d'Urgell, 28 - T. 93 325 04 42

Torradas, llibreria i papereria
C/. Manso, 62 - T. 93 441 88 49

Regals

Akan
C/. Comte Borrell, 39 - T. 93 441 28 67

Alonso
C/. Tamarit, 152 - T. 93 423 50 07

Cereria NOC
C/. Comte Borrell, 41 - T. 93 442 93 28

L'Obelisc S.L.
C/. Viladomat, 46 - T. 93 426 51 02

Motor

auto moto sport
www.autovilardell.com
C/. Sepúlveda, 76 - Tel. 93 425 05 11

COMPRO Y TURISMOS 4X4 en cualquier estado
Dani. T. 635 569 784
danigti3000@hotmail.com

AAV RENT A CAR
Alquiler de Vehículos
T. 93 510 29 68
C/. Sepúlveda, 143
www.aavrentacar.com
reservas@aavrentacar.com
5%Dto Present. este anuncio

AUTO ANDREU
REPARACIÓ I MANTENIMENT DE L´AUTOMÒBIL
C/. Comte Borrell, 103
T. 93 423 60 14

MOTOS J. Marsiñach
Reparacion Motos
Especialidad pocket
pintura
Marques de Campo Sagrado, 9 - T. 93 442 91 80

Auto Dani
PLANCHISTERIA Y PINTURA
Floridablanca, 50
T. 93 423 25 50

Talleres Auto Racing S.L.
Reparació de l´Automòbil
Planxa - Pintura
Assecat al Forn
Tel. 93 424 56 45
C/. Comte Borrell, 107

Ford Autopasa, S.A.
Servicio Oficial
REPARAMOS todas las Marcas
VENTAS
C/. Sepúlveda, 143
T. 93 453 76 57
TALLER
C/. Sepúlveda, 164
T. 93 423 85 57/8
autopasa@hotmail.com

CITROËN
AUTOMÓVILES CITROËN ESPAÑA, S.A
Ens hem traslladat
Noves instal·lacions a:
Rambla Badal, 81-111 - T. 93 227 46 00
(entrada també per Riera Blanca, 171)

Motor Repris
Gran Via C. C., 484 - T. 93 289 46 30

Anunciï's aquí... ACELOBERT
T. 93 446 32 10
info@acelobert.com
...perquè els millors sempre destaquen

Oci

Aiguamania
Ronda de St. Pau, 21 - T. 93 442 80 69

Armeria Izquierdo
C/. Parlament, 19 - T. 93 441 08 58

Articles de Festa
C/. Villarroel, 9 - T. 93 423 18 76

Boyberry
C/. Calàbria, 96

Darthy
C/. Floridablanca, 87 - T. 93 424 55 29

Fet a Mà, manualitats
C/. Tamarit, 161 - T. 93 423 20 07

Joguines Gemma
C/. Floridablanca, 49 - T. 93 325 67 42

Popular de Viatges - Marsans
C/. Tamarit, 164 - T. 93 443 99 70

Rocafort Modelisme
Gran Via C. C., 436 - T. 93 425 25 50

Sports Ramells
Rda. de St. Antoni, 29 - T. 93 423 40 36

Video Club Grana
C/. Comte d'Urgell, 21 - T. 93 325 69 81

Zafiro Tours
C/. Rocafort, 50 - T. 93 423 50 97

Serveis

Hostal Cèntric
C/. Casanova, 13 - T. 93 426 75 73

Mabel Copy
C/. Parlament, 51 - T. 93 324 94 84

Vasava-Vallery
C/. Calàbria, 85 - T. 93 539 64 30

Restaurants i Bars

Bar Gran Via Cuatro
Ronda de St. Pau, 19 - T. 93 443 65 39

Bar Radio
C/. Sepúlveda, 91 - T. 93 453 11 64

Bracafè
C/. Comte d'Urgell, 37 - T. 93 423 36 92

El Café del Barri
C/. Comte Borrell, 75 - T. 93 325 85 54

El Jabalí de Ronda
Rda. de St. Pau,15 - T- 93 441 10 82

Restaurants i Bars

Gelateria Bonastre
Avda. Mistral,10 - T. 93 423 81 27

Geladeries Sirvent
Rda. de St. Pau, 3-5 - T. 93 441 76 16

Laurel
C/. Floridablanca, 140 - T. 93 325 62 92

Lider
C/. Floridablanca, 65 - T. 93 426 07 09

Restaurant Casa Nostra
C/. Parlament, 1 - T. 93 325 27 30

Taberna de Mastia “Can Conesa”
C/. Casanova, 22- T. 93 323 11 39

Zodiac, Bar-Restaurant
C/. Comte d’Urgell, 22 - T. 93 424 22 19

Salut

ACFAMES
Associació catalana de familiars de malalts d'esquizofrènia
Sense cap compromís, vine'ns a veure o truca'ns, t'orientarem, t'informarem.
C/. Topazi, 29, 1er 1ª - Tel. 93 217 46 61
acfames@hotmail.com

PERDER PESO
es
GANAR SALUD
Javier Bobadilla
Quieres perder peso con buenos resultados?
ACUPUNTURA - FITOTERAPIA DIETÉTICA ENERGÉTICA - FLORES DE BACH - DEJAR DE FUMAR - ANSIEDAD - INSOMNIO- ETC...
Terapias Naturales y desarrollo personal SANGHA-RA
Gran Via , 524, Entlo. 4ª (metro Urgell) T. 651 82 11 96

Amplifon
C/. Manso, 36 - T. 93 424 87 19

B & G ANTIAGING
Medicina Estética Integral - Aromaterapia
Floridablanca, 116 (a prop Urgell)
T. 93 327 81 74 - www.bgestetic.com

Boutique Natural Cos-sa
C/. Comte Borrell, 32 - T. 93 441 10 53

Centre Mèdic Manso
C/. Calàbria, 17 - T. 93 424 03 37

Dietètica Agnès
C/. Tamarit, 116 - T. 93 424 44 99

Dietética Condal
C/. Urgell, 8 - T. 93 442 20 40

María Bosch
Acupuntora i Naturòpata
Tractaments: dolor, ansietat,depressió, etc...
Floridablanca, 71-73, Entlo. 1ª - T. 677 393 728

Farmàcia Herrero
C/. Comte Borrell, 68 - T. 93 423 58 46

ORTOPEDIA GENERAL
ortogim S.A.
Floridablanca, 80 - T. 93 423 13 92

Farmàcia P. Balañá
C/. Comte Borrell, 43 - T. 93 441 02 11

Farmàcia Raspall
C/. Parlament, 17 - T. 93 423 48 55

Farmàcia Vives Ferrer
C/. Manso, 64 - T. 93 441 02 77

Òptica Segarra
Rda. de St. Pau, 77 - T. 93 441 13 61
C/. Viladomat, 59 - T. 93 325 10 39

Atenció a la gent gran
Selecció, formació i gestió de personal domèstic
HPS
HOME PERSONAL SERVICES
Calàbria 112, Entresòl 5é
Tel.93 289 21 19

SANGHA-RA
Teràpies Naturals
TAI CHI
CHI KUNG
MEDITACIÓ
www.sangha-ra.com
Informa't
Gran Vía, 524, Ent 4º
T. 934 514 615
MATRICULA GRATIS
Aquest mes
clase de prova

YOGA Y MEDITACION
www.yogakundalini.es
GOLDEN TEMPLE
yoga kundalini
T. 679 835 800
93 426 38 14
C/. Villarroel, 15, Entlo.A

IMPOTENCIA SEXUAL?
1 de cada 3 hombres padece problemas de erección
EYACULACIÓN PRECOZ
FALTA DE DESEO SEXUAL
Más de 14.000 hombres tratados con éxito en estos 15 años de experiencia
Terapia Vasoactiva y Terapia con fármacos
DR. WAFIK AL-WATTAR
Col. nº 12.470 desde 1977. Especialista en Urología, Andrología y Sexología
C/. Entença, 102, Entlo. 3ª - C/. Diputación, 321, pral. 2ª
T. 93 697 42 52 - Mv. 607 66 78 56
www.drwafikalwattar.com

Parafarmàcia Emebe
Tamarit, 164 - T. 93 442 29 57

Visión MB
Rda. de St. Antoni, 4 - T. 93 442 19 99

Anunciï's aquí... ACELOBERT
T. 93 446 32 10
info@acelobert.com
...perquè els millors sempre destaquen

Historia de la Copa del Rey
El Torneo mas antiguo del fútbol español

F.C. Barcelona y Athletic de Bilbao disputarán la próxima final

La copa del Rey, aunque con distintas denominaciones, es el torneo más antiguo del fútbol español, que data de 1902. y, salvo 2 años de paréntesis por la guerra civil, se ha venido disputando ininterrumpidamente. Y este año ha vuelto por sus fueros, por donde solía en cuanto al interés despertado entre los equipos grandes, con una final tan típicamente clásica como la que el próximo 13 de mayo a las 22h. en el Luis Casanovas de Valencia disputaran F.C. Barcelona y Athletic de Bilbao, los dos máximos ganadores del Torneo con 24 y 23 títulos conquistados respectivamente. Y es que llevábamos una década sin que ninguno de los conjuntos más laureados Barcelona, Athletic, R. Madrid y Athlético , estuviesen en la final.

PALMARES

Año	Campeón	Resultado	Finalista
1998	Barcelona	1-1	Mallorca
1999	Valencia	3-0	Athletico
2000	Español	2-1	Athletico
2001	Zaragoza	3-1	Celta
2002	Deportivo	2-1	Real Madrid
2003	Mallorca	3-0	Recreativo
2004	Zaragoza	3-2	Real Madrid
2005	Betis	2-1	Osasuna
2006	Español	4-1	Zaragoza
2007	Sevilla	1-0	Getafe
2008	Valencia	3-1	Getafe

LIBROS

Stanislaw Lem:
"Vacío Perfecto"
(Ed. Impedimenta)

Stanislaw Lem fue, junto a Philip K. Dick, uno de los grandes renovadores del género de ciencia-ficción, desde el cual plantearía dilemas filosóficos, morales y psicológicos. Pero también hizo incursiones en otros géneros.
Finalmente, después de muchos años de estar descatalogado vuelve "Vacío Perfecto", un ingeniosísimo ejercicio de metaliteratura, en el que Lem practica el juego tan borgiano de reseñar libros inexistentes. Una joyita de un autor prolífico en pequeñas maravillas…

Mario Santiago Papasquiaro:
"Jeta de Santo" Antología poética
(Ed. Fondo de Cultura Económica)

Murió joven, a los 45 años, firmaba con el seudónimo de Mario Santiago Papasquiaro e inspiró el personaje de Ulises Lima en la novela "Los detectives salvajes" de Roberto Bolaño. Su poética, el infrarrealismo (en la novela "real visceralismo"), bebía tanto del surrealismo , como de sus fuentes, y reivindicaba una libertad absoluta. Según Ulises Lima los real visceralistas "caminaban hacia atrás, es decir de espaldas, con la vista fija en un punto pero alejándose de él, en linea recta hacia lo desconocido…"

Gilbert K. Chesterton:
"Los relatos del padre Brown"
(Ed. Acantilado)

Stanislaw Lem fue, junto a Philip K. Dick, Chesterton es uno de esos extraños autores que nos trasmite la felicidad de la literatura… En esta ocasión, la editorial Acantilado (que ya había publicado su "Autobiografía" y la "Breve Historia de Inglaterra", ambas divertidísimas…) ha reunido los relatos completos del padre Brown, un detective sui generis que se ve enfrentado no solo a crímenes e intrigas, sino también a prodigios de orden sobrenatural y supersticiones. A todo ello hace frente con una lógica sencilla y un gran conocimiento de la psicología humana.

EXPOSICIONES

Takashi Murakami;
Museo Guggenheim,
Bilbao

El Guggenheim de Bilbao presenta una retrospectiva que incluye pinturas, esculturas, videos y diseño industrial de este artista y su estética superflat, una estética donde conviven el arte japonés tradicional con el pop-art, el surrealismo, el manga, los videojuegos, la psicodelia o los rótulos comerciales…y es que realmente Murakami no establece jerarquías entre alta y baja cultura, todo lo asimila y lo fusiona en un sincretismo artístico muy propio de la cultura japonesa. Hasta el 31 de mayo.

CONCIERTOS

Temporada de Cambra de L'Auditori
(Sala 2 Oriol Martorell):
C/Lepant 150, Barcelona

Dijous 16 d'abril, 20.00 hs.
Quartet Casals amb Suguro Ito (piano)
Obres de Haydn i Dvorák

Dijous 7 de maig, 20.00 hs.
Quartet Casals amb Alexei Volodin (piano)
Obres de Xostakóvitx

Temporada Musical CaixaForum:
Av. Marqués de Comillas 6-8, Barcelona

Diumenge 5 d'abril, 19.30 hs.
3MA (Ballaké Sissoko, Rajery y Driss El Maloumi)
Creació musical per a cordes africanes

Diumenge 19 d'abril, 19.30 hs.
Nassima
Cants d'Algéria

Diumenge 26 d'abril, 19.30 hs.
Trio Cervantes
Obres de Mozart i Txaikovski.

Per Clàudia Tersol

Agueda Valenzuela, presidenta secció alimentària del Mercat de Sant Antoni

"La reforma és necessària, però hi ha coses que conservarem"

El Mercat de Sant Antoni, obra de l'arquitecte Ramon Trias i Rovira, és un dels espais més emblemàtics del barri. Des que va obrir el 1882, però, ha anat perdent paradistes i clientela degut, en part, al seu mal estat de conservació. Les obres de millora estan en marxa i els comerciants estan en procés de trasllat a les carpes que acolliran el mercat provisional durant els propers tres anys. Per parlar-nos-en, hem entrevistat Águeda Valenzuela, la presidenta de la secció alimentària.

La ubicació provisional del mercat ha generat cert malestar entre alguns veïns...

Jo no crec que sigui un problema perquè hem de valorar dues qüestions: una, els maldecaps que pugui provocar i, l'altra, que la carpa d'un mercat provisional sempre porta gent, ambient i moviment. Què val més? Els petits inconvenients o el benefici que pots tenir? Pensa que un 67 % de la gent que viu al Raval compra a Sant Antoni. Imagina't posar Sant Antoni encara més a prop!

Quin aspecte tindrà el nou mercat?

El mercat reformat tindrà la mateixa imatge que l'actual... és patrimoni de segona de la ciutat i s'ha de reformar però conservant. Desapareixerà la uralita i es tornaran a posar les teules d'estil àrab a la coberta. A més, s'instal·laran vidrieres.

Què oferirà el nou espai?

Sant Antoni pretén tenir de tot dins el seu àmbit comercial, des d'espais d'esports fins a espais de roba. Hem de fer que la gent que vingui a comprar entri aquí dins i trobi de tot sense necessitat que hagi d'anar a un altre lloc.

I quantes plantes tindrà finalment?

Entre tres i quatre. El Museu d'Història encara no s'ha posicionat respecte el valor de la muralla [part de l'actual mercat s'assenta sobre una part de l'antic recinte murallat de Barcelona] però esperem que no sigui un handicap. El que ens interessa més és el pàrquing, perquè ara disposem només de 25 places en el pati interior quan, en caps de setmana, arriben a passar per aquí uns 350 cotxes.

Quina és l'opinió més estesa entre els comerciants?

La reforma és necessària però està clar que hi ha coses que conservarem perquè la gent pugui conèixer com ha anat evolucionant amb el temps. Si fas una volta pel mercat ho veuràs.

L'entrevista acaba amb un petit recorregut, on l'Àgueda em mostra els espais que li agradaria conservar. *"Aquell rètol, per exemple, és d'inspiració gaudiniana"*, m'explica mentre assenyala una de les parades més antigues del mercat. Més endavant arribem a dues grans taules de marbre: *"Aquí es conservaven els aliments i es donava fred o calor depenent de les necessitats"*.

L'espai està degudament retolat. *"L'Escola Massana està fent la memòria del mercat"*, diu l'Àgueda que conclou la xerrada així: *"No és només important que la gent es trobi amb un mercat moderníssim sinó també que vegin com va començar. Aquí hi ha gent que ve a comprar des de fa 80 o 90 anys, tenim clients de més de 100 anys. No hem d'oblidar d'on venim"*.

Tarta de plátano y requesón

Ingredientes (6-8 raciones):

Para la pasta base:
- 150 gr. harina con levadura
- 25 gr. almendra en polvo
- 50 gr. mantequilla
- 1 cuch. azucar lustre
- 3 cuch. leche

Para el relleno:
- 1 plátano grande
- 2 cuch. zumo limón
- 225 gr. requesón
- 125 gr. yogur natural
- 1 huevo batido
- 1 cuch. miel clara
- ralladura ½ limón
- rodajas de kiwi, de plátano y otras frutas frescas para adornar.

Elaboración:

1.- Precalentar el horno a 190 º.

2.- Para hacer la pasta base, mezclar la harina con las almendras, trabajar con la mantequilla hasta tener la consistencia de migas.

3.- Remover con la leche y el azúcar hasta que quede blanda y pastosa.

4.- En una superficie espolvoreada con harina pasar el rodillo por la pasta, cubrir con ella una tartera o molde de 20 cm. diámetro y los lados, cortar los bordes.

5.- Para el relleno, aplastar el plátano con el zumo de limón, batirlo con el requesón, el yogur, el huevo, la miel y la ralladura de limón. Verter encima de la pasta puesta en el molde.

6.- Colocar en el horno durante 30 ó 25 minutos hasta que el relleno haya cuajado y la pasta esté ligeramente dorada. Sacar y enfriar. Cuando esté frío adornar con las frutas frescas.

Consejo: Si no encuentras requesón puedes hacerlo igualmente con crema de queso. Es un postre muy indicado para los niños y puedes adornarlo de manera divertida.

El rincón del humor

Consejos para afrontar la crisis 2
(Más o menos)

Después de las muchas cartas recibidas felicitándonos por los consejos publicados el mes pasado, y siendo nuestro deseo satisfacer vuestras demandas, a continuación os proponemos algunos consejos más, todos ellos como ya sabeis, rápidos, fáciles y muy resolutivos!:

BORRACHERAS:
Con mosto acompañado de 64 vueltas sobre ti mismo. El mareo está asegurado.

SEXO:
Olvídate del 69. Haz dos veces el 34 y aún te sobrará.

MUSICA:
Ve a una tienda de discos y graba la música ambiental. Generalmente son hits del dia. Dí a los clientes que no hablen.

FESTA MAJOR:
Organizadlas igual, pero celebrándolas una hora sí, otra no, una sí, otra no….

ENERGIA:
Mira la tele apagada. Si te duermes ni notarás la diferencia.

BELLEZA:
Nada de liftings para quitarse años. A lo sumo uno para quitarse una semana de encima.

LIBROS:
Compra libros con sólo las vocales y pide un descuento importante.

El Jueves
(Agenda Anti-crisis)

Sudoku

Sudoku es un juego de rompecabezas matemático de colocación que se popularizó en Japón en 1986 y se dio a conocer como un juego de lógica en el ámbito internacional en 2005.
El objetivo del juego es rellenar una cuadrícula de 9x9 celdas dividida en subcuadrículas de 3x3 con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o subcuadrícula.

NIVEL MEDIO

		2			1	9		7
			5	7			3	4
	3		6			2	5	
	4			6				
2		5		8				
1			9			4		8
9			2				4	6
							9	
5			4		9	1		2

NIVEL DIFICIL

			4					3
	6					1		
	8				7		6	
					4			
					8			1
				2	6	4	9	
		9			3		4	
7		1				5		
		5						8

SOLUCIONES

NIVEL MEDIO

8	5	2	3	4	1	9	6	7
6	1	9	5	7	2	8	3	4
4	3	7	6	9	8	2	5	1
7	4	8	1	6	3	5	2	9
2	9	5	7	8	4	6	1	3
1	6	3	9	2	5	4	7	8
9	8	1	2	5	7	3	4	6
3	2	4	8	1	6	7	9	5
5	7	6	4	3	9	1	8	2

NIVEL DIFICIL

9	5	7	4	6	1	8	2	3
2	6	3	8	9	5	1	7	4
1	8	4	2	3	7	9	6	5
5	7	6	9	1	4	3	8	2
4	9	2	3	7	8	6	5	1
3	1	8	5	2	6	4	9	7
8	2	9	1	5	3	7	4	6
7	4	1	6	8	2	5	3	9
6	3	5	7	4	9	2	1	8

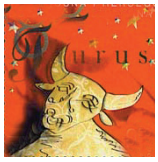
Aries

21 MARZO - 20 ABRIL

Astrológicamente el año empieza cuando el sol entra en la primavera, es decir en tu signo Enhorabuena a todos los aries. El viejo rey muere para dar paso al joven rey, no te dejes amilanar por las dificultades, ya se sabe que cuando nos ponen a prueba se nos pide todo el coraje, a ti te sobra ¡adelante! Pero recuerda que un vehículo tiene un pedal -el acelerador y otro el freno-, no te confundas.

Tauro

21 ABRIL - 20 MAYO



El mes pasado había replanteo en el trabajo, este mes pueden haber movimientos, no seas tan drástico y dale tiempo al tiempo. Para el relajo y disfrute cuentas con tus amigos ellos serán la válvula de escape de las tensiones de este mes.

Géminis

21 MAYO - 21 JUNIO

Sácale partido a este mes, lo suyo sería viajar pero también culturizarse, ver exposiciones, acudir a conferencias todo lo que tenga que ver con el conocimiento te cargará las pilas.

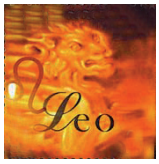
Cáncer

22 JUNIO - 22 JULIO

Un poco irascible si que estarás este mes, recuerda: en las guerras los dos bandos pierden. Para cargar las baterías ve a algún lugar que haya agua. Posibles cambios en el trabajo.

Leo

23 JULIO - 23 AGOSTO



Olvida (si puedes) todos los problemas, procura hacer una paréntesis este mes. Coge a tu pareja si la tienes y disfruta con ella, proponle una aventura os irá de fábula sobre todo a ti que volverás renovado.

Virgo

24 AGOSTO - 23 SEPTIEMBRE

A los profesionales libres mes de mucho trabajo, pero no olvides que hay otros temas que también requieren tu atención, pareja y amigos para olvidarse de tanto curro. Salir con ellos y que disfruten de tu gran sentido del humor.

Libra

24 SEPTIEMBRE - 23 OCTUBRE

¡hay el amor! Y más que nunca en primavera. Mes para enamorarse ¿de que? De la vida, de un proyecto, de un amigo que siempre estuvo ahí y ahora adquiere una dimensión que nunca hubieras creído posible, disfruta la magia del momento.

Escorpio

24 OCTUBRE - 22 NOV.

Mes de finales y principios. Inaugurar una casa, un local, un negocio, ponerse las pilas para trabajar fuerte la empresa requerirá toda tu atención y desde el cielo te envían un chute de energía.

Sagitario

23 NOV. - 21 DIC.

La primavera te da fuerza y energía. mes fantástico para reciclarte, ese curso que tenías pensando para ampliar tus conocimientos de informática ya ha llegado el momento de hacerlo. Viajar, conocer a gente nueva, un poco de aire en tu vida te irá muy bien.

Capricornio

22 DIC. - 20 ENERO

Este mes practicarás la paciencia. Todo el mundo te va a pedir, exigir, exprimir. Valora ante todo como te colocas tu ante la exigencia externa.

Acuario

21 ENERO - 19 FEBERO

A ti que siempre te puede más tu parte racional este mes te sorprenderán tus estados de ánimo, te sentirás mucho más emocional de lo habitual. No lo reprimas siente que es como más llegamos a conocernos (nunca pensando: soy así o asá….)

Piscis

20 FEBRERO - 20 MARZO

Nuevos aires rondan por tu vida. Aprovecha este mes para romper con viejas ataduras y comportamiento ya caducos. Venus en vuestro signo os hará sentir protagonistas. Son buenos días para armonizar la parte física y la mental.

Pilar Sánchez, astróloga y M. Carmen Jerez, astróloga.

"Además de leer tu signo astrológico (el signo donde estaba el sol cuando tu nacistes), debes leer también el signo de tu ascendente, si lo conoces y así tendrás una mayor información, aunque ya sabes que el sol y el ascendente son solo una pequeña información dentro del todo que supone una carta natal."

Pilar Sánchez, astróloga y colaboradora de ACELOBERT, es profesora de astrología, mitologia y tarot, con formación en psicología junguiana. Si deseais consultarle acerca de vuestro tema natal, profesional o de negocios podeis llamarla al **Tel. 671 987 502.**

Llámenos al
Tel. 610 956 273
Presupuestos sin compromiso

INSTALACIONES
J. UTRERA

Especialistas en **Reformas**
de viviendas y locales comerciales

Instalaciones y Reparaciones Eléctricas

Fontanería y Gas

Aire Acondicionado y Calefacción

Instaladores Autorizados

Mantenimiento Integral

Tarifas Especiales para comunidades de vecinos, locales y administradores de fincas

PROFESIONALIDAD • RAPIDEZ • GARANTIA DE CALIDAD
PRECIOS AJUSTADOS • 15 AÑOS DE EXPERIENCIA A SU SERVICIO

BAR RESTAURANT BRASERIA
GALICIA

Especialidad en productos Gallegos
Embutidos ibéricos
Carnes a la brasa

Gran Vía Corts Catalanes, 423
(amb C/. Entença) T. 93 325 04 88

CEIR ARCO

www.ceir-arco.org

PROVES D'ACCÉS GRAU MITJÀ

CICLES FORMATIUS GRAU MITJÀ

- ELECTROMECÀNICA DE VEHICLES
- CARROSSERIA
- EQUIPS I INSTAL·LACIONS ELECTROTÈCNIQUES
- CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- FARMÀCIA

PROVES D'ACCÉS GRAU SUPERIOR

CICLES FORMATIUS GRAU SUPERIOR

- INSTAL·LACIONS ELECTROTÈCNIQUES
- INTERPRETACIÓ DE LA LLENGUA DE SIGNES
- EDUCACIÓ INFANTIL
- INTEGRACIÓ SOCIAL
- DOCUMENTACIÓ SANITÀRIA
- AUTOMOCIÓ

PROGRAMA DE QUALIFICACIÓ PROFESSIONAL INICIAL - PQPI: Auxiliar de Reparació i Manteniment de Vehicles Lleugers

Villarroel, 7 - 08011 Barcelona - Tel.: 93 423 30 86 - Aragó, 135 - 08015 Barcelona - Tel.: 93 323 35 23

ya puedes reservar tu plaza!

ATAC & MTPLUS

ORGANIZAN:

Cursos totalmente subvencionados dentro y fuera de nuestras instalaciones.

DESTINADOS A:

Trabajadores en activo, empresarios y autónomos. Personal desempleado inscrito en el inem.

Escaparatismo, Paqueteria, Interiorismo, Atención y Venta, Inteligencia Emocional, Pnl&Coaching, Iluminación y más!

MT+

Ronda Sant Antoni, 61 2º 1ª Telf: 93 451 9661 info@mtplus.es www.mtplus.es

atac

associació de treballadors autònoms de Catalunya.
CENTRE DE FORMACIÓ

Gestión de la pequeña y mediana empresa, Prevención de riesgos laborales, Manipulación de Alimentos, Crecimiento y Desarrollo Personal, Informática y Nuevas Tecnologias, Idiomas

Plaça Verdúm, 3 local Telf: 93 353 32 51
formacion@atacatalunya.org www.atacatalunya.com