Num. # 58/59

A prop de tu Badalona

Model: Jéssica Ross · Foto: Rubén Dos Santos

La revista d'estètica, salut, tendències, oci i molt més de Badalona.

BENEFICIS DEL JOC GRUPAL EN NENS I NENES Pag. 3

COM CUIDAR LA PELL A PARTIR DELS 60 Pag. 10

ASOCIACIÓN CULTURAL BADALONA-JAPÓN

KYOHAN DOJO

ARTE · CULTURA · EDUCACIÓN

ARTES MARCIALES TRADICIONALES

Iaido
Shito-ryu karate do
Aikiju-jutsu
Chi kung

631 90 41 62
@kyohanacademy
info@kyohan-academy.com
Sant Pere 154, Badalona.

PRELUDI

TOT PEL BALL I LA DANSA

Cadis, 4 · 08911 Badalona
preludibotiga@gmail.com
Tel. 93 464 26 77

Botiga dedicada al mon de la Dansa
· Ballet · Clàssic · Contemporani
· Jazz · Twirling · Patinatge · Rítmica

Staff

Revista A prop de tu

Producció Publi-ticket · **Edició** Francisco Padilla · **Publicitat** Francisco Padilla Tel. 617026163 · **Articles** Joana Palafolls
Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 21893-2016

Col·laboradors:
· **Salut i Medicina** Mª Dolores Pérez Sancho · Jordi Bermejo Pérez · **Sexòloga** Eva Moreno · **Alimentació** Quim Llombart · **Legalidad** Lopez I Ferrer · **Aquaris/Peixos** Juan José Asensio · **Teràpies Naturals** Joana Palafolls · **Motor** Miguel Tripiana · **Relatos** Carla Marpe · **Cinema a prop de tu** Oh Magoo · **Fotografia** Rubén Dos Santos · **Model** Jéssica Ross

Consulti els nostres distribuïdors a:
www.revistaapropdetu.com

A prop de tu no es fa responsable de l'opinió de clients i col·laboradors

Beneficios de los juegos y actividades de grupo para niños y niñas

Joana Palafolls

A primera vista, los juegos de grupo pueden parecer superficiales, una forma de pasar un rato entretenido, sin más. Pero eso es cierto solo en parte, pues son una buena manera de divertirse, a la vez, de desarrollar las aptitudes sociales. Así, las dinámicas y juegos de grupo para niños y niñas son enormemente beneficiosas. ¡Aprende a sacarles el máximo partido!

¿Qué aportan los juegos de grupo?

Las dinámicas y juegos de grupo consisten en realizar una actividad grupal fomentando la cohesión de los niños y niñas que participan.

Entre sus múltiples beneficios están los siguientes:

- **Sentimiento de pertenencia a un grupo.** Tener conciencia de pertenecer a un grupo les aporta seguridad y fortaleza.
- **Autoconocimiento.** En las actividades con otros niños y niñas pueden descubrir características o aptitudes suyas que desconocían.
- **Comunicación y sociabilización.** Aprenden a comunicarse de manera efectiva con el resto de los participantes.
- Participación y división de tareas. Para conseguir el objetivo de cualquier dinámica de grupo es necesario que cada niño o niña aporte algo suyo (emociones, conocimientos, capacidades, etc.).
- **Resolución de conflictos.** Consiguen resolver los problemas que surgen aprendiendo de los errores, con el fin de alcanzar el objetivo final, y a resolver los conflictos con los compañeros y compañeras.

Hay muchas actividades que conllevan estos beneficios descritos, cada uno de ellos tiene sus particularidades.

Los hay de juegos mentales, de preguntas, conocer el entorno, cuando son más pequeños, se pueden hacer en cualquier momento.

Las actividades deportivas por supuesto que favorecen el juego en equipo, que son disfrutar y aprender. Además del beneficio físico.

Y también hay otras, más lúdicas como los Juegos Láser, donde mas allá del propio juego y diversión, al estar sumergidos en un sinfín de impactos visuales, el jugador tiene que aprender a proteger a su compañero, conocer su posición y saber que ayudarlo y ser ayudado es importantísimo para llegar a su objetivo final.

Sobre todo ya sea regular, como esporádicamente siempre aportan beneficios para el desarrollo personal de nuestros niños.

En Bufalá, en LASER JOC, Calle Bailen 4, puedes encontrar no solo la diversión, si no todos los beneficios del juego en equipo, disfrutar y aprender.

Mónica Hernández González · Directora de Escuela de Artes Marciales

MUGENDO MARTIAL ARTS: Defensa personal femenina, la importancia de la prevención

Desgraciadamente hoy en día la violencia hacia el sexo femenino es un tema que está bajo la mirada atenta de los medios, especialmente en lo relativo a la violencia intrafamiliar. Pero las mujeres no sólo somos víctimas más fáciles dentro de nuestro hogar, sino también fuera de éste: Somos consideradas, por supuestamente ser el "sexo débil", somos el blanco fácil para todo tipo de delincuentes, ladrones, secuestradores, violadores, asesinos.

En la actualidad, y cada día más, son más las mujeres que se interesan en las artes marciales como una herramienta para defenderse.

Aunque no seamos tan fuertes como los hombres, esto no significa que no podamos tener precaución, y defendernos eventualmente, en caso de necesidad.

Cada día, hay más mujeres que les gustan las artes marciales y los deportes de combate, ya sea como afición o con fines competitivos. Incluso hay clases específicas de defensa personal.

Muchas lo ven como una potencial herramienta útil ante un ataque o agresión, pero, al enfrentarse a un delincuente, el panorama es radicalmente distinto, ya que el objetivo de enfrentarlo es defender hasta la vida, y el factor psicológico de verse amenazada a ese punto puede hacer que todo lo aprendido en tus entrenos sea de escasa utilidad.

Nuestro programa Mugendo para adultos, de Defensa Personal, te aconseja:

No seas un blanco fácil

De vital importancia, nuestro lenguaje corporal de para poder incitar o disuadir a un delincuente que está observando y tratando de elegir una presa fácil. Camina con seguridad, con los hombros atrás, la mirada al frente. Una mujer que camina con la cabeza gacha y los hombros abajo da la impresión de ser poco segura, y, por ende, alguien que probablemente no opondrá resistencia a su agresor.

Mira a tú alrededor

A veces una está muy confiada, quizás por ser pleno día, o por haber recorrido el mismo camino infinidad de veces. Si no te fijas en lo que ocurre a tu alrededor, le facilitas el trabajo a un delincuente, a quien le conviene pillarte desprevenida. Tienes que estar siempre alerta, poner atención por dónde andas y las personas que están cerca de ti. Cuando hagas deporte al aire libre no vayas con la música a todo volumen, tienes que estar siempre atenta a todo lo que ocurre en tu entorno.

Autodefensa

Caminar en medio de un grupo o más gente cerca te servirá de autodefensa.

Pide ayuda: Si ves que alguien te sigue o cualquier otra actitud sospechosa, entra a cualquier tienda o edificio iluminado. Si la persona no se va, habla con el encargado o el conserje y, si es necesario, que llamen a la policía. Si no puedes entrar a algún recinto así, una idea es tratar de caminar cerca de un grupo de personas en vez de sola.

Confía en tus instintos:

Si alguien no te gusta, o tu intuición te intenta decir que un lugar no es seguro, hazle caso.

Si quieres lucir un cuerpo tonificado, saludable, mejorar tus habilidades físicas y conseguir un equilibrio Mental…. ¿A qué esperas? Mugendo es una buena opción, es tu opción. No pienses que sólo es para hombres, ¡te sorprenderá!

Si buscas una forma de ser disciplinada, ponerte en forma, mejorar tu autoestima y fortalecer tu mente, perder el estrés, y conseguir numerosos beneficios, Mugendo Martial Arts es una excelente opción, ÉS TU OPCIÓN.

No esperes más y pregunta en tu escuela de MUGENDO SANT BOI o CORNELLÁ. Ven a conocer nuestro sistema para adultos, y si además tienes hijos, pregunta por nuestro programa Educativo Marcial MUGENKIDS by Mugendo (DISCIPLINA-TÉCNICAS ANTI BULLYING-AUTOCONTROL-PSICOMOTRICIDAD-AUMENTO DE RENDIENTO ESCOLAR).

Nuestro lema es: Queremos influir positivamente en la educación de nuestros hijos puesto que son los líderes del mañana.

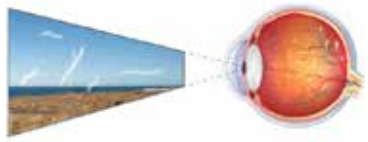
¡Te esperamos!

No olvides que en marzo es el mes de la mujer, pero para nosotros todos los meses lo son.

Excmo. Sr. Prof. Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró. ARAED. PhD. MUOCV. MSc. DOO. DO. FIACLE. FAAO. - Director CENTROS PALOMAR

MOSCAS VOLANTES

Es posible que una persona tenga la sensación de ver moscas volantes con un ojo o con los dos, pequeños puntos que se desplazan en el espacio de la visión.



¿Por qué se producen?

En el interior del ojo tenemos una sustancia gelatinosa que llena la cámara posterior del ojo y que está en contacto con la retina, que se llama humor vítreo. Las moscas volantes son pequeñas partículas que flotan dentro de esta sustancia, provocando una sombra sobre la retina, percibiendo el sujeto unas manchas flotantes, sobre todo al mirar un fondo claro, como una pared o el cielo.

¿Siempre las percibimos de la misma manera?

No, podemos percibir diferentes formas, como puntos, círculos, líneas o como si tuviéramos una telaraña delante de nosotros.

¿Cuál es su causa más frecuente?

La causa más frecuente de la aparición de estas moscas volantes, es el desprendimiento de vítreo posterior.

El vítreo lo tenemos adherido a la retina, pero al llegar a una edad madura, sobre los cuarenta años de edad, se produce un fenómeno fisiológico que es el desprendimiento de vítreo posterior, es importante que cuando esto sucede, no se forme ninguna tracción de la retina, lo que podría ocasionar un desprendimiento de la retina y a consecuencia de ello una pérdida importante de la visión.

¿En qué pacientes se suele dar?

Este desprendimiento de vítreo posterior es más frecuente en pacientes con miopías altas, en operados de cataratas, en pacientes que se han sometido a cirugía con láser YAG o en procesos inflamatorios interiores del ojo.

¿Es importante su exploración por parte de un profesional?

Tenemos que remarcar la gran importancia de un examen exhaustivo en el momento de percepción de las moscas volantes, si esta aparición es repentina, se debe acudir con carácter urgente al especialista.

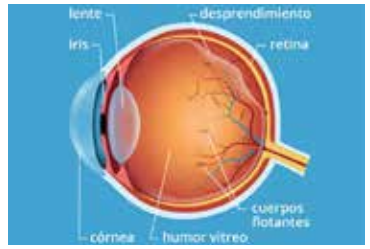
¿Puede estar asociado a más síntomas?

Si, en ocasiones el paciente a veces refiere la aparición repentina de centellos de luz, en este caso también debe realizarse un examen con carácter urgente, ya que podría ser por la tracción del vítreo a la retina, lo que podría provocar un desgarro en la retina.

¿Cómo se explora?

El oftalmólogo examinara el fondo de ojo, dilatando con gotas la pupila, para una observación completa de toda la periferia de la retina y en función de los hallazgos determinará la pauta a seguir.

Para resumir volveremos a remarcar la importancia de realizarse un examen oftalmológico completo en el momento que tengamos percepción de moscas volantes, ya que muchos problemas diagnosticados a tiempo no evolucionaran.



Gonzalo López · López i Ferrer Assessors, S.L

El aumento del I.P.C. en los alquileres

El año 2022 comenzó con una subida interanual del IPC del 6%, lo que supuso que los contratos de alquiler con revisión en el mes de Enero vieran sus mensualidades aumentar considerablemente.
Los propietarios no pueden actualizar las rentas de sus inquilinos según el indicador del I.P.C. cuando ellos lo deseen. Hay una serie de factores que hay que tener en cuenta antes de proceder a cualquier actualización.
Quisiera ayudarles a identificar cuándo y cómo se puede proceder a la regularización del I.P.C. en los contratos de alquiler, todos los casos aunque semejantes no son iguales, en este artículo voy a resumir los principales aspectos que hay que tener en cuenta y les voy a exponer con detalle los pasos a seguir en cada caso.

La subida del I.P.C. Nos preguntamos ¿cuánto me va a subir el alquiler?

El I.P.C. (Índice de Precios de Consumo), es el valor con el que se mide las variaciones en los precios de los bienes y servicios, y por lo tanto, es el indicador del aumento de los costes de vida en un lugar y durante un tiempo determinado.

El pasado mes de diciembre, el I.P.C. interanual subió un 6,5% y, en consecuencia, afectó a los precios de los alquileres cuya renovación de contrato tuviera lugar en el mes de enero, muchos de los cuales pudieron verse afectados. En concreto, se estima que la renta media mensual de alquiler aumentó en 44.-€ para este año 2.022. Sin embargo, tenemos que tener presente que, aunque el I.P.C. haya subido, no es obligatorio incrementar la renta si no se ha estipulado así en el contrato, ni tampoco se podrá aplicar el 6,5% de subida en todos los casos. Esto último se debe a que, tal y como veremos más adelante, el I.P.C. que afecta a un contrato es el que se estipuló en el mismo, en la mayoría de los contratos ya se indica si el I.P.C. que afecta es el correspondiente al mes de inicio del alquiler o al último publicado.

Por todo lo expuesto, vamos a ver en qué casos puedo modificar el alquiler por el aumento del I.P.C.

Como Arrendador, para poder actualizar la renta que el inquilino debe abonar en concepto de mensualidad debido al aumento del I.P.C. IMPORTANTE, es necesario que se haya incluido en el contrato una cláusula expresa que indique precisamente que la renta podrá ser actualizada según el I.P.C. Con todo, cabe tener en cuenta que la inclusión de esta cláusula no produce al arrendador la obligatoriedad de revisar la renta. Por lo tanto, si dicha cláusula no se hace constar en el contrato de arrendamiento, el propietario no podrá modificar la renta en virtud del I.P.C.

¿Dónde debo acudir para saber el aumento que debería aplicar para la subida el I.P.C.?

Para poder realizar la actualización de la renta por la subida del correspondiente I.P.C. puedes acudir a la página habilitada por el I.N.E. (Instituto Nacional de Estadística) donde encontrarás una herramienta que te podrá calcular el porcentaje de subida entre periodos y la nueva renta para la siguiente mensualidad. O bien te aconsejamos que acudas a un Administrador profesional.

¿Cómo puedo y debo aplicar si quiero la actualización de renta por el I.P.C. al contrato de alquiler?

Para poder aplicar el incremento de renta según el indicador del I.P.C. al precio de un alquiler, en primer lugar deberás esperar a que éste haya cumplido el año. Una vez cumplido, podrás realizar la actualización debiendo calcular el aumento en base a lo estipulado en el contrato, ya sea la media del I.P.C. anual, del I.P.C. del mes anterior o del I.P.C. publicado en el momento de cumplirse la anualidad del contrato. (Hay que tener en cuenta que el I.P.C. oficial es publicado por el I.N.E. a partir del día 15 del siguiente mes al de referencia).

Por tanto, la subida del IPC del 6,5% del pasado diciembre solo podrá ser aplicada a contratos que se renovaron en enero de este año. Tal y como se establece en la Ley de Arrendamientos Urbanos, esta operación sólo se podrá realizar una vez al año. Además, antes de efectuar la subida se deberá notificar al inquilino de manera previa a que se haga efectivo el aumento. De esta forma, la nueva renta entrará en vigor en la siguiente mensualidad y sucesivas tras la notificación.

Vamos a ver un ejemplo: si el contrato es renovado el 01 de Enero y en éste se estipula que se debe aplicar el I.P.C. de Enero, no se podrá realizar la comunicación hasta pasado el 15 de Febrero, ya que el IPC de Enero es publicado a partir del 15 de Febrero. Por tanto, el aumento no sería aplicable hasta Marzo, que sería cuando el inquilino empezaría a pagar la nueva renta, ya que la comunicación se debe realizar 15 días antes de la siguiente mensualidad.

Se puede estipular en el contrato con acuerdo de ambas partes que el mes de referencia para la revisión sea el del mes de Octubre, que se publicará en Noviembre y poderlo aplicar a partir del vencimiento anual en el mes de Enero.

¿Qué podemos hacer si el aumento del I.P.C. no se ve lo suficientemente claro en el contrato?

Si el contrato no especifica claramente la referencia a aplicar para la subida del aumento del alquiler según el I.P.C. se podrá acoger al último mes publicado del I.P.C. por el I.N.E.

También puede suceder que en el contrato de alquiler se haya previsto la actualización de la renta, pero no se halla definido un mecanismo de modificación o que la definición de dicho mecanismo resulte confusa. En estos casos, se aplicará el (I.G.C.) Índice de Garantía de Competitividad, que es una tasa de revisión de precios publicada todos los meses por el I.N.E. y que nos va a poder permitir una subida máxima del alquiler del 2% respecto al I.G.C. Para aplicar la actualización de la renta según el I.G.C. al contrato, habrá que proceder del mismo modo que con el I.P.C. en cuanto a plazos.

No al abandono animal

Este mes volvemos a tratar el tema del abandono como hicimos en verano, ya que tenemos una de las cifras más altas de abandono gatuno y perruno de toda Europa, aunque no sean cifras oficiales, están más que constatadas por refugios y protectoras.

Esta asignatura pendiente es un lastre cívico y humano que nos da un galardón muy triste.

Entre canes y gatos más de 150.000 animales son abandonados en España, caprichos de padres poco sensibilizados con la población animal, que los consideran un juguete más, y si creen que molesta o el niño no le hace todo el caso deseado… prescinden de él. Y también, como no, cierta crueldad y cero empatía hacia estos animales

que cuando entran en casa son parte de la familia. No todo el mundo la tiene.

Las administraciones y ayuntamientos pasan de soslayo en estos temas y en todo caso lo que hacen es de cara a la galería, en algunos casos estos representantes lo hacen de buena fe a carácter personal. Doy fe de ello.

La razón del abandono es que no está considerado una prioridad y los gobiernos están centrados en obligaciones «*más importantes*» y si nunca se considera un problema a duras penas se buscara una solución.

Ya hay algunas normativas que consideran delito el abandono y con sanciones. Todavía todo recae en el trabajo importante y con pocos medios de protectoras, refugios y otros amantes de los animales.

Aunque no olvidemos que el auténtico responsable es el abandonador, de eso no hay duda.

Gatos, perros y demás especies, hay que conocerlas, adaptarse a ellos y cuidarlos. Os darán mucho más de lo que creemos.

Buscando en la red encontraremos infinidad de asociaciones donde podemos ayudar, si nos es imposible tener una mascota en casa y comprobareis en primera persona como los ojos de estos animales pueden brillar un poco más con nuestra ayuda.

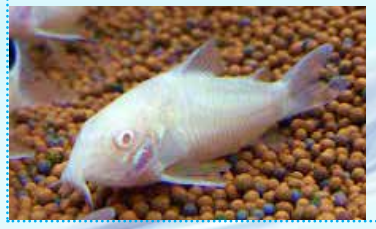
Y si no por muy poco importe podemos alimentar y cuidar mucho más de lo que creemos.

EL EQUIPO DE LIMPIEZA

NECESARIOS Y ACONSEJABLES!!

Los peces de fondo, así como lo comealgas, son peces muy necesarios para un buen equilibrio del acuario, aparte de alimentarse de la comida sobrante de nuestros peces.

Su función diaria en la busca de comida por el fondo incansablemente, mantienen nuestro sustrato limpio y así baja la toxicidad del agua. Aunque es aconsejable proporcionarles también comida vegetal específica para ellos. Son peces de grupo aunque pueden vivir solos y adaptarse a entornos y calidades muy variadas.



De las más de 180 especies conocidas, solo unas 50 se ven en nuestros acuarios. Algunas de colores muy variopintos aunque su forma y tamaño son similares, hay tipos que si alcanzan tamaños más grandes y son peces por lo general bastante longevos. Superando con facilidad los 5 años de vida.

La reproducción, aunque no sencilla al ser ovíparos, se da en acuarios de aficionados con bastante frecuencia.

Son alerta de mala calidad de agua y falta de oxigeno, en el momento que suben y bajan rápidamente a la superficie, señal de que algo va mal!!

NO SUSTITUYEN EN NINGÚN CASO EL SIFONADO DEL ACUARIO.

En resumen, son peces totalmente aconsejables para un buen ecosistema, además de ser en algunos casos muy bonitos en color y con un comportamiento muy pacífico.

Como siempre quedamos a vuestra disposición para cualquier ayuda que necesitéis.

Juan José Asensio • ACUARINATURA www.acuariosenbarcelona.com • www.acuarinatura.es

Cuidar la piel a partir de los 60 años

Es cierto que a los 60 años, la piel y el cuerpo comienzan a notar cambios significativos. Disminuye la cantidad y actividad de los fibroblastos, se reduce el colágeno y la elastina...
En consecuencia, la piel está menos elástica, se acentúan las arrugas y se muestra más seca y apagada.

Las pautas para estar estupendas también a los 60 y lucir una piel espectacular.

Así, una de las recomendaciones es implementar el consumo de alimentos antioxidantes como son frutas y verduras; y cuidar el aspecto externo, como la piel.

También hay que hacer deporte, ya sea el que más te guste o el que más se adapte a tus necesidades. Y es que, en esta etapa es fundamental moverse.

A su vez, hay que ejercitar la mente de forma constante, los aspectos cognitivos (ejercicios mentales números y palabras); tener un espíritu alerta y curioso; y estar abierto a los avances y novedades culturales y tecnológicas.

Cinco consejos para el correcto cuidado de la piel.

① Limpiar

Limpiar la piel del rostro por la mañana y por la noche. Aunque no te maquilles, la limpieza por la noche es indispensable para eliminar células muertas, polución... Así la piel se oxigena y está receptiva para la crema o tratamiento que te apliques después.

② Exfoliar

La capa externa de la piel tiende a engrosarse. Un peeling cada 15-20 días es beneficioso. La piel se mostrará más fina pero resistente, activa la microcirculación y elimina impurezas. Existen diferentes exfoliantes, por lo que hay que consultar con un especialista el adecuado a tu estado de piel.

③ Hidratar

Una crema hidratante adecuada para este tipo de pieles deberá reunir un poder humectante para favorecer la retención de agua, como por ejemplo ácido hialurónico y alantoína que aumentan la afinidad de la queratina en relación al agua.

④ Estimular

Los péptidos activan los receptores selectivos, estimulan los fibroblastos y provocan la formación de elastina. Además, la vitamina A actúa sobre la proliferación y la diferenciación celular.

⑤ Proteger

Como último paso, es imprescindible proteger la piel contra la deshidratación, la sequedad, el exceso de radicales libres y el exceso de rayos solares.

LES AL·LÈRGIES PRIMAVERALS

Avui anem a parlar-vos de l'al·lèrgia, en concret de la primaveral, començarem per explicar molt breument que és una al·lèrgia, és la reacció de defensa que té el nostre organisme, davant d'un cos estrany, que entra en ell.

Hi ha molts tipus d'al·lèrgies, les ambientals -Humitat, pols, etc., les alimentàries -al gluten, a l'ou, a la lactosa, etc.- i moltes més però avui parlarem de les primaverals.

Ben sabut és que "La Primavera la sang altera", i cert és, a l'arribada de la primavera, moltes són les plantes i arbres que deixen anar el pol·len, i ell és un agent totalment estrany al nostre cos.

La primera vegada que un agent estrany entra en el nostre organisme, ell crea els anticossos i no tenim cap reacció, és en la segona ocasió quan els anticossos reaccionen davant l'element quan es provoca la reacció al·lèrgica, ella pot provocar diferents estats, des de picor d' ulls, al paladar de boca, mucositat abundant, esternuts o fins i tot crisis asmàtiques.

Per desgràcia no hi ha tractament preventiu, per a les al·lèrgies, tan sols la vacunació quan ja coneixem el component al·lèrgic, per explicar-se de manera senzilla, es va administrant diluït en sèrum, el component al·lèrgic, per exemple si som al·lèrgics al pol·len, es comença amb una dosi molt baixa de pol·len diluït en sèrum, i s'administra molt poca quantitat, progressivament es va augmentant concentració i dosificació perquè el nostre organisme deixi de tenir crisis al·lèrgiques davant d'ell, quan torni tenir un contacte primaveral.

Crema catalana

Ingredientes:

- 1 litro leche entera
- 6 yemas de huevos medianos
- 250 gr. azúcar blanquilla
- 25 gr. maicena o de almidón
- 1 rama de canela
- La corteza de medio limón

Preparación

- *Lave bien y cepille la piel del limón. Pélelo evitando la parte blanca, ya que tiene un sabor amargo.*
- *Diluya la maicena o el almidón en 1 dl de leche.*
- *Vierta la leche restante en una cacerola y llévela a ebullición junto con la ramita de canela y la corteza de limón. Retírela del fuego, tápela para que infusione y déjela entibiar.*
- *Mientras, bata las yemas de huevo con 200 g de azúcar hasta que blanqueen y mézclelas con la leche.*
- *Añada el vasito de leche con el almidón diluido, mezcle bien y déjelo cocer a fuego muy lento, mientras remueve, siempre en la misma dirección y evitando que hierva, durante unos 5 minutos o hasta que espese como una crema.*
- *Retire la crema del fuego, deseche la piel de limón y la canela y vierta la crema en una fuente de servicio ancha o repártala en recipientes individuales.*
- *Deje enfriar la crema y resérvela en el frigorífico. En el momento de servir, espolvoree la superficie con el azúcar restante. Caliente al rojo vivo una pala especial para caramelizar y queme de inmediato el azúcar, antes de que absorba la humedad, para que se forme una capa fina y sólida de color caramelo.*

Dietética Sandra
Naturópata - Reflexóloga
La belleza natural comienza por uno mismo
Av. Catalunya, 45-47 · Badalona
Tel. 933 872 824 · Mov. 664 208 369

@mesqdols
www.mesqdolç.com
LA BOTIGA DE REBOSTERIA
PER ALS AMANTS DE LA REBOSTERIA CREATIVA
Posem a la teva disposició tot el necessari per a que dissenyis i decoris les teves creacions
Mes Q Dolç
Av. Marqués de Montroig, 164 · 08918 · Badalona +34 933 996 860

MERCAT MUNICIPAL POMAR * MORERA
CALIDAD
CONFIANZA
PROXIMIDAD

Sushi-Si
Menjar japonès per emportar
Tu mejor Sushi tradicional y artesano
C/ del Mar, 122 • Badalona
Tel. 933 844 821 • www.sushisi.es
Hacemos catering para empresas, fiestas privadas, eventos y Show Cooking con nuestro cheff.
Pueden consultarnos su presupuesto sin compromiso.

Miguel Tripiana · Especialista en automoción

¿Qué es mejor, gasolina o diésel?

Con los motores diésel hemos tenido una gran evolución en los últimos 15 años, los vehículos diésel con la inyección directa ya no tienen nada que ver con los antiguos diésel pesados.

Para los vehículos gasolina también ha habido una gran evolución, se han conseguido bajar los consumos de gasolina más de un 30%, y el vehículo gasolina se puede adaptar a eléctrico convirtiéndose así en un vehículo híbrido.

En el año 2012, el 70% de los vehículos era diésel, como todas las cosas, los excesos son malos. Tanto vehículo diésel, al final consigue contaminar más que los gasolinas.

Actualmente las ventas del diésel están en el 37%, la ventas del gasolina en un 57% y el 6% restante para los vehículos a gas o eléctricos.

Si nosotros vamos a realizar menos de 25.000 kms. al año, nos interesa un vehículo a gasolina, pudiéndose adaptar a gas o eléctrico, los llamados híbridos. Ahora bien, si vamos a realizar más de este kilometraje, lo mejor sería un vehículo diésel.

Actualmente los vehículos de última generación diésel, los gases de escape que llegan a expulsar, son filtrados con una alta tecnología y calidad a través de diferentes formas como el filtro FAP, sistemas SCR con aditivos AdBlue o NOx. Trap, etc… pero esto supone un gran coste después en reparaciones y averías.

Por esa razón, para que nos salga rentable la compra del diésel y poderlo amortizar necesitamos realizar como mínimo el kilometraje recomendado.

Para circular por las grandes ciudades, empezando por Madrid y Barcelona, todos los diésel anteriores al 1 de enero de 2006, tendrán restringida la entrada.

En carretera, no debes preocuparte, todos los vehículos podrán circular sin mayor problema, claro está, de momento.

Poder demostrar si un vehículo diésel del 2.018 contamina más que un gasolina del mismo año, es muy difícil, pues la presión que se ha ejercido sobre la mecánica del diésel en emisiones de escape, ha conseguido crear un motor diésel que evita la expulsión prácticamente total de partículas y NOx generados.

Así pues, si decidís comprar un vehículo nuevo, sobre todo pensar en el kilometraje anual que vayáis a hacer.

AUTOSERVEI MONTROIG · AUTOLAVADO
Av. Marqués de Mont-Roig, 32
Badalona · Tel. 933 981 387
autoserveimontroig@hotmail.com
TÚNEL DE LAVADO
LAVADO NORMAL Solo por fuera 7€
ESPECIAL LAVADO, ASPIRADO, CRISTALES A MANO Y REPASO PLÁSTICOS 28€
LAVADO Y ASPIRADO Recomendado 9,80€
LAVADO ASPIRADO Y CRISTALES A MANO 15€
EXTRA Aspirado a fondo 12€
EXTRA Llantas a mano 10€
Secado y repaso de marcos de puertas y salpicadero a la salida

POWER KIM nutrició
Dietètica-Estètica-Salut
Horari:
Dilluns a divendres de 9h a 14h i 17h a 21h
Dissabtes de 9h a 14h
Posa't en mans d'un professional
• DIETES PERSONALITZADES
• MESURES DE MASSA MUSCULAR
• AUGMENT I REDUCCIÓ DE PES
• NUTRICIÓ I DIETÈTICA ESPORTIVA
• SALUT EN NUTRICIÓ
• CABINA D'ESTÈTICA
C/ Conquista 60 Tel. 93 384 75 08 609 07 91 54

Automoció SANT MIQUEL
Des de 1992
El taller multimarca, que estaves buscant
Realiza la revisión pre-ITV en nuestro taller, y te pasamos la ITV gratis
Automoció Sant Miquel, SI · Carrer Sant Miquel, 10 · Tel. 93 540 34 36 · 08320 El Masnou

Rubén Plaza Jiménez

¿Qué impresora me compro?

Quizás esta es la pregunta que más escuchamos los profesionales que nos dedicamos a la venta de impresoras y cartuchos.

Solo hay una forma de contestar a esta pregunta y es con otra pregunta:

¿QUÉ NECESITAS IMPRIMIR?

¿Color o blanco y negro?

¿Que haga fotocopias?

¿Qué cantidad de impresiones haremos al mes o al año?

Hay cientos de modelos de impresoras en el mercado. Las respuestas a estas preguntas reducirán el número de opciones.

Incluso cuando elegimos una impresora para el hogar, puede haber diferencias importantes entre imprimir 200 hojas al año o imprimir 5.000.

PARA EL HOGAR
Menos de 500 hojas al año

Para este caso recomendamos una impresora de 2 cartuchos de tinta, multifunción (Con escáner). Los fabricantes que tienen este tipo de impresoras son CANON y HP.

Podremos imprimir y fotocopiar textos, imprimir fotos, etc.

PARA EL HOGAR
Más de 1.000 páginas al año

Para este caso, además de las anteriores, podemos añadir las impresoras de 4 cartuchos de tinta.

Así como impresoras de 2 cartuchos de tinta solo las fabrican CANON y HP, las de 4 cartuchos de tinta son fabricadas por los 4 principales fabricantes CANON, HP, EPSON y BROTHER.

¿Por qué hay dos sistemas diferentes?

Para imprimir en color necesitamos, como mínimo, 4 colores. Negro, cian, magenta y amarillo. Estos 4 colores pueden estar en 4 cartuchos o tener un cartucho para el negro y otro con los 3 colores.

Además de los depósitos de tinta necesitamos un cabezal. Este recibe señales eléctricas e imprime la imagen en el papel.

En las impresoras de 4 cartuchos el cabezal esta fijo en la impresora, no se cambia nunca. Si se deteriora también lo hará la calidad de la impresión.

En cambio, en el sistema de 2 cartuchos el cabezal está en el cartucho y se cambia cada vez que los ponemos nuevos.

En impresoras con poco uso se puede resecar la tinta en el interior del cabezal deteriorando la calidad de impresión. Si la impresora es de 2 cartuchos se cambia el cartucho que tiene un cabezal nuevo y el problema se soluciona. Pero en impresoras de 4 cartuchos no podemos cambiar el cabezal.

Horóscopo

Aries
Un buen mes en el amor sobre todo si tienes pareja. Si no la tienes sin duda es un buen mes para conocer personas interesantes.

Tauro
Tienes que trabajar las relaciones personales, sobre todo en lo relacionado con la pareja. Piensa fríamente y no tomes decisiones en caliente.

Géminis
En el amor no te quedes parada y dile a tu pareja cuanto la quieres, y si no tienes pareja, es el momento de dar a conocer tus intenciones por esa persona especial.

Cáncer
En la pareja puedes hacer actividades de ocio conjuntas en el ámbito familiar, una reunión con amigos o una cena romántica en tu casa sería ideal.

Leo
Ten claro cuales son las metas que deseas, cuando conoces lo que necesitas en la vida, sabes actuar de la mejor manera para cumplir con todos tus propósitos.

Virgo
En el plano económico se presenta un buen mes para tomar buenas decisiones y vigilar aquellos gastos de carácter extraordinarios.

Libra
En el amor se presenta un buen mes para momentos íntimos con la pareja, tanto si tienes pareja como sino, será extraordinario en el tema erótico.

Escorpio
Busca siempre los consejos de las personas que te rodean en tu trabajo, las buenas relaciones sociales te ayudarán a fomentar tu sabiduría y comunicación.

Capricornio
Un mes tranquilo en donde puedes compartir cosas bellas con tu pareja, aprovecha esta etapa para que reine la paz y felicidad en tu corazón.

Acuario
Si no tienes pareja, es un mes ideal para realizar viajes, porque con una excelente comunicación podrás encontrar un ser especial.

Sagitario
Es bueno que esté mes organices tu rutinas diarias, ya que ahora vives un poco de anarquía, y eso acaba por agotarte.

Piscis
No te desesperes por la situación financiera, fomenta tus labores con grupos de trabajo para que te sientas segura y llena de confianza.

¿Quiere mejorar la seguridad de su hogar?
Si nos trae la gestión de su comunidad le instalamos cámara de videovigilancia totalmente GRATIS.

PROMOCIÓN · GRATIS

COMUNITATS
GESTIÓ COMUNITATS BDN

4€ POR VIVIENDA

1,5€ POR PLAZA PARKING

NO COBRAMOS REUNIONES EXTRAORDINARIAS

93 465 52 60
Llámenos ahora

Email: atencioncomunidadesbdn@gmail.com

C/ Torrent de la Font, 21
08915 · Badalona