Num. # 62/63

A prop de tu Badalona

Model: Sonia Attlon - Foto: Rubén Dos Santos

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

ELS NOSTRES FILLS I LES NOVES TECNOLOGIES Pag. 3

PROTECCIÓ SOLAR Pag. 4

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 facebook

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

Enseñar a nuestros hijos el "buen" uso de las Nuevas Tecnologías

Las nuevas generaciones nacen con una pantalla bajo el brazo mientras que los menos jóvenes y adultos hemos tenido que aprender a usarlo.
Por primera vez en la historia, los más pequeños conocen mucho mejor las diferentes herramientas de cualquier dispositivo tecnológico, y ante este hecho sin precedentes los mayores debemos saber cómo actuar.

La media de edad en la que los niños adquieren su primer teléfono móvil es de 12 años, aunque tiende a ser cada vez más pronto.

Ante esta situación es importante que como padres nos formemos adecuadamente, para poder educar a las nuevas generaciones en el buen uso de las Nuevas Tecnologías.

Algunos de los aspectos a tener en cuenta son:

Establecer límites

Los límites protegen, contienen y son recibidos por los niñ@s como una muestra de cariño y seguridad.

Que los padres y madres establezcan límites en la educación y el uso de las Nuevas Tecnologías es básico, tanto a nivel físico como a nivel temporal. Siempre serán pactados con el niñ@.

Comunicarnos de forma asertiva

El uso de las Nuevas Tecnologías puede y suele traer diversos tipos de conflictos en casa.

Para prevenirlos desde nuestra posición es de suma importancia que seamos asertivos, es decir, que sepamos mantener la calma, expresar lo que sentimos y saber escuchar a los más pequeños para, de este modo, entender la situación y poder tomar decisiones justas.

Predicar con el ejemplo

Si un niñ@ observa que su padre/madre usa su teléfono móvil en cualquier parte, sin respetar los lugares en los que hemos acordado previamente que queda prohibido, es probable que comience a utilizarlo de la misma manera y que incluso exija su "derecho" a hacerlo.

Los niñ@s aprenden imitando, por lo que debemos estar alerta en cómo nosotros usamos las Nuevas Tecnologías.

Si utilizas adecuadamente estas tres herramientas, con total seguridad las Nuevas Tecnologías encontrarán un sitio adecuado entre los integrantes de tu hogar: *se convertirán en herramientas que aportan valor al día a día y dejarán de ser un enemigo.*

Protección Solar

Ahora que llegó el verano y el calor nos aprieta, es bueno que conozcáis la importancia de utilizar un buen protector solar, las recomendaciones y lo que ocurre con tu piel si no los proteges de los rayos UVB.

Muchos disfrutamos de ir a la playa o estar al aire libre con amigos o familia en parques o espacios abiertos. Pero en la mayoría de las ocasiones nunca prestamos atención o cuidado de proteger nuestra piel del sol.

Nuestros cuerpos fueron diseñados para aprovechar el sol. La luz solar ayuda a mantener nuestros patrones de sueño por buen camino para que podamos permanecer despiertos durante el día y dormir profundamente por la noche.

La luz solar también ayuda a que la piel produzca vitamina D, que es necesaria para la función normal de los huesos y la salud. Sin embargo, la luz del sol también puede causar daño.

La luz solar viaja a la Tierra como una mezcla de rayos u ondas visibles e invisibles. Las ondas largas, como las ondas de radio, son inofensivas para las personas. Sin embargo, las ondas más cortas, como la luz ultravioleta (UV), pueden causar problemas. Los rayos más largos de estas ondas UV que llegan a la superficie de la Tierra se llaman rayos UVA. Los más cortos se llaman rayos UVB.

Demasiada exposición a los rayos UVB puede producir quemaduras. Los rayos UVA pueden penetrar la piel más profundamente que los rayos UVB, pero, en todo caso, ambos pueden afectar la salud.

Para prevenir que estos rayos UVB y UVA maltraten nuestra piel es importante aplicar cremas protectoras que evitaran que nuestra piel sufra significativas lesiones producidas por la exposición solar.

¿Pero cómo saber que factor de protección solar es buena y nos viene bien?

Un SPF de 15 aumenta en 15 veces la cantidad necesaria de sol para que se produzca quemadura solar.

Un SPF de 50 aumenta 50 veces, es decir, puede tomar 50 veces más el sol sin quemarse que si no emplea el filtro solar.

Recomendaciones

Es importante aplicar la crema de protección solar cada 2-3 horas, y utilizar el producto adecuado según nuestro tipo de piel.

¿Qué le pasa a nuestra piel si no la protegemos?

Con el tiempo, la exposición a estos rayos puede reducir la elasticidad de la piel, que puede incluso llegar a engrosarse y ponerse correosa, o puede arrugarse o afinarse como papel de seda.

«Cuanto más se expone al sol, antes envejece su piel»

Demasiada exposición al sol también puede aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Los daños al ADN pueden causar cambios en las células y hacer que estas crezcan y se dividan rápidamente. Este crecimiento puede resultar en grupos de células adicionales conocidos como tumores o lesiones, que pueden ser cancerosos (malignos) o inofensivos (benignos).

El cáncer de piel puede aparecer inicialmente como una pequeña mancha en la piel. Algunos cánceres pueden extenderse profundamente hacia los tejidos circundantes; también puede extenderse de la piel a otros órganos del cuerpo.

Recuerda, ninguna precaución es suficiente para prevenir lesiones futuras.

Joana Palafolls

Esport a l'estiu

Arriba el bon temps i ens bé de gust fer esport a l'aire lliure, però, atenció, hem de pensar què farem, a on i a quina hora del dia, aquests son els esports més populars al estiu...

Runnig, bicicleta, patinar...

Quina sensació de llibertat poder sortir per la ciutat, per la platja, per la muntanya... però has de vigilar, no ho facis a les hores de més calor, hidratat molt, pots portar una ampolla d'aigua petita i anar-la omplin per no portar pes. sobretot en el cas d'anar amb bici o patins, fes-ho sempre amb casc i demeses proteccions.

Nadar al mar

si ets dels que t'agrada nadar al mar, et donarem unes quantes indicacions que et poden salvar la vida. Si no saps nadar bé, no t'arrisquis anar fins a la boia, pots nadar en paral·lel a pocs metres de la riva, faràs el mateix exercici.

Per evitar accidents és molt recomanable, tant pels nedadors més experts i sobretot, els que no ho són, mirar quina bandera hi ha, aquestes es posen per evitar ensurts, no es posen per decoració, no anar sol i portar una boia, que ens servirà per fer-nos visibles, per les embarcacions, sobre tot si incomplint la normativa de sortir de la zona delimitada per les boies , i en cas d'esgotament ens ajudarà, a quedar-nos en flotació mentre descansem, si ens agafem a ella.

És molt important que feu cas de les recomanacions dels socorristes, estan per ajudar-nos i salvar-nos la vida en cas necessari i recordeu que ells arrisquen la seva per nosaltres, no siguem irresponsables, les nostres accions afecten a més persones.

Dit això, espero que gaudiu molt de l'esport aquest estiu, i sobretot no deixeu de somriure!!!!!

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

GLAUCOMA

El glaucoma es una enfermedad ocular que afecta al nervio óptico. Puede llegar a producir ceguera y muchos de los que padecen esta enfermedad no lo saben hasta que pierden la visión.

Esto ocurre porque el glaucoma va dañando el ojo sin ningún tipo de señal previa. Se calcula que en España hay un millón de personas afectadas por el glaucoma de las cuales la mitad lo desconocen.

En cada globo ocular tenemos el nervio óptico que es el nervio sensitivo que conecta cada uno de nuestros ojos con la parte situada en el lóbulo occipital del cerebro. Ésta área es la encargada de la visión. La función del nervio óptico es la de transportar las imágenes que se han formado en nuestra retina a nuestra área occipital del cerebro.

El nervio óptico actúa como conductor de la información de las imágenes. Estas son transformadas en impulsos nerviosos desde el ojo hasta el cerebro, donde serán procesadas.

Cuando un paciente tiene un exceso de presión ocular, le provoca un deterioro y afectación de las fibras nerviosas del nervio óptico, provocando pérdida visual y pérdida de campo.

La presión intraocular (PIO) está determinada por la producción del humor acuoso del ojo. Esta enfermedad consiste en una elevación de la presión del globo ocular, si esta elevación de la presión dura tiempo produce alteraciones del nervio óptico que se traducen en la disminución del campo visual. Si no se descubre a tiempo puede llegar a producir ceguera. Hay que tener en cuenta que es una de las principales causas en los países desarrollados, sobre todo a partir de los 35 años.

En los casos que aún no se han afectado las fibras del nervio óptico hablaremos de hipertensión ocular en vez de glaucoma, aunque se deberán realizar también controles de seguimiento.

Es muy importante que en todo control visual se efectúe una toma de la presión ocular (por tonometría de aire o de contacto) y una observación de la excavación del nervio óptico. En caso de sospecha realizaremos un campo visual computadorizado para el diagnóstico precoz, antes de que se manifiesten síntomas de la enfermedad. Las alteraciones que se produzcan de la función visual serán irreversibles. Cuando hay pérdida de campo visual el 70% de las fibras se han muerto.

Para su estudio y seguimiento es importante realizar un estudio minucioso del campo visual, mediante la campimetría computadorizada. También se debe realizar una paquimetría corneal, para medir el grosor de la córnea. En función del espesor de la córnea calcularemos la presión intraocular corregida. En determinados casos recurriremos también a la Tomografía de Coherencia Óptica (OTC) y a la retinografía (fotografía del fondo ocular). La OCT nos es de gran utilidad para el seguimiento y control de la excavación del nervio óptico en pacientes que padecen esta enfermedad.

Esta enfermedad tiene carácter familiar y hereditario. Los pacientes con antecedentes familiares (padres, abuelos) o familiares de primer orden, que la padezcan (hermanos, primos), deben someterse a un control minucioso. Cuando se detecta un glaucoma a un paciente, éste deberá avisar a todos sus familiares para que se sometan a un control visual.

Existen diferentes formas clínicas del glaucoma:

- **Glaucoma crónico simple**, por cierre de las vías de desagüe del humor acuoso.
- **Glaucoma de ángulo estrecho**, se reduce el paso del líquido por contacto progresivo del iris con la córnea, en la periferia de la cámara anterior. Puede ocasionar dolor, mareo y vómitos en un ataque de glaucoma agudo.
- **Glaucoma secundario** a varias enfermedades oculares que pueden aumentar la presión intraocular por bloqueo pupilar, por dificultad de drenaje del ojo o ambos mecanismos combinados.

También existe el **glaucoma congénito** por alteraciones congénitas que llegan a producir obstrucción de las vías de drenaje del humor acuoso, por eso debe ser explorada también la presión ocular en los niños y en las personas jóvenes.

En cada caso el oftalmólogo instaura el tratamiento medicamentoso adecuado. Si no se controla farmacológicamente, se deberá recurrir a realizar una intervención con Láser Yag en los casos de ángulo estrecho. En otros casos deberemos recurrir a otras técnicas de cirugía glaucomatosa.

Remarcaremos que no se puede recuperar lo perdido, pero interesa mantener una situación estable para evitar en lo posible la evolución de la enfermedad, de ahí la vital importancia de una detección precoz de la enfermedad.

Siempre que tenga antecedentes de esta patología, debe someterse a un control anual, asegurándonos así una detección precoz del problema.

Mónica Hernández González · Directora de Escuela de Artes Marciales

Disfruta de las artes marciales en la edad madura

Nosotros recomendamos practicar artes marciales en todas las edades ¿Y por qué no practicarlas a partir de los 40? A esta edad todavía estas en la flor de la vida y el cuerpo está preparado para o bien seguir practicando artes marciales o probarlo por primera vez, porque nunca es tarde para aprender algo nuevo.
Las artes marciales te ayudan a relajarte y sentirte más fuerte en cuerpo, mente y alma. Pero tienen muchos otros beneficios, que lo hacen un deporte muy recomendado para cualquier persona y también para las personas mayores.

- **Los beneficios de practicar un deporte descalzo.** Al practicarlo descalzos, ejercita los músculos del pie y del tobillo, por lo que las personas que tienen problemas de artrosis o dolencias en huesos y músculos, podrán sentir los beneficios de las artes marciales. Te ayudará a coger más seguridad en ti mismo y activar y ejercitar los músculos del pie y tobillo.

- **Mejora del movimiento de la persona.** Las artes marciales son un deporte en que el que te vas a mover mucho, por lo que estamos ante uno de los beneficios ideales. Así que si quieres hacer un deporte completo de moverte de verdad las artes marciales son tu mejor opción.

- **Mejora del equilibrio.** Es una manera sin duda de mejorar el equilibrio de la persona, puesto que se hacen movimientos con el pie, tobillo, rodilla, cadera, hombro… haces muchos movimientos y debes de aprender a guardar el equilibrio.

- **Mejoran los reflejos**. La mejora de los reflejos, esto surge en el momento de parar o esquivar los golpes, porque es una reacción rápida que consigues entrenando el arte marcial pero que luego podrás llevar hasta tu casa.

- **Se queman muchas calorías.** Los médicos siempre recomiendan hacer ejercicio para quemar grasas y calorías. Una de las mejores formas para perder peso y quemar calorías es mediante las artes marciales, porque se implican todos los grupos musculares y movimientos. El gasto calórico es tan grande que es muy recomendable realmente para cualquier persona. Pero además, provoca muchas mejoras en los siguientes aspectos:

  - Mejora el sistema cardiovascular.
  - Pérdida de grasa.
  - Pérdida de peso.
  - Aumenta el metabolismo basal.
  - Aumenta la fuerza.

Es una manera de mejorar la calidad de vida y los resultados de las analíticas, porque muchas personas que tienen problemas de corazón o de sobrepeso, no saben que en las artes marciales tienen una oportunidad de solucionar todos sus problemas

- **Mejora la movilidad de las articulaciones.** Por medio de las artes marciales, estará aumentando la movilidad de las articulaciones. Esto es, porque se hacen muchos ejercicios en los que intervienen muchas articulaciones del cuerpo, por eso es tan importante tenerlo en cuenta. Es porque de esta manera se sentirán más vitales, jóvenes y felices.

- **Mejora el aspecto físico.** Nunca es tarde para sentirse bien consigo mismo y guapo/a. Está claro, que con las artes marciales mejora la imagen corporal de uno mismo y como resultado, podrás verte mucho mejor. Es una manera también de canalizar el estrés, porque no solo mejora tu imagen, sino también tu calidad de vida. No obstante, sí se ha demostrado que las personas mayores se sienten y se ven más jóvenes practicando artes marciales por encima de otros deportes tipo running.

- **Seguridad.** Si quieres ganar seguridad en ti mismo, nunca es tarde, porque las artes marciales te ayudan a conseguirlo. Pero también tenemos en este caso otro tipo de seguridad, si practicas artes marciales con el maestro adecuado, podrás sentirte mucho más seguro a sabiendas de que nada malo te va a ocurrir. Vas a llevar todo tipo de protección y siempre irás de menos a más, por tu seguridad, y darás solo lo que tú quieras dar, sin preocuparte por nada más que no sea disfrutar y sentirte más joven con tu cuerpo y alma.

- **Conocer gente nueva.** Lo cierto es que el hecho de iniciar una nueva actividad te permite conocer gente nueva e interesante, posiblemente como tú. Esto va a incrementar mucho tu vitalidad y felicidad. De esta manera, podrás conocer personas como tú y establecer lazos de amistad. Nunca es tarde para hacer nuevos amigos y divertirse, seguro que esto aumenta mucho tu esperanza de vida, porque estarás llevando una vida con más vitalidad.

- Mejora la confianza en ti mismo. Al igual que la autoestima, mejora la confianza en ti mismo porque te vas a sentir mejor, más seguro y te verás mucho mejor en el espejo, más fuerte, más rápido… solo trae ventajas y beneficios el hecho de practicar artes marciales.

Estos son algunos de los beneficios que tiene practicar artes marciales. Ya ves que es muy importante, si quieres volver a sentirte joven y activo, sin duda es una de las mejores maneras de conseguirlo, sobre todo por la necesidad de llevar una calidad de vida mejor y hacer ejercicio, que siempre es necesario a cualquier edad.

¿Necesitas más razones para empezar hoy mismo?

¡COMBATE TUS LÍMITES!

Sopa fría de puerro, manzana y limón

Ingredientes:

- 300 gr Puerro
- 100 gr Manzanas
- 1 Limón
- 100 gr Patatas
- 500 ml Caldo de verduras
- 30 gr Mantequilla
- 100 gr Cebolla
- Menta fresca (opcional)
- Sal y pimienta blanca

Preparación

- *Retiramos el extremo verde de los puerros y guardamos para otros usos. Retiramos el extremo de las raíces y las desechamos. Hacemos unos cortes a lo largo en cada uno de los extremos, sin llegar al centro, y los lavamos a conciencia bajo un chorro de agua fría para retirar la tierra que puedan contener. Picamos y reservamos.*
- *Pelamos la cebolla, la manzana y la patata. Troceamos en pequeños dados cada una de ellas, retirando el corazón de la manzana, y reservamos por separado. Cortamos el limón por la mitad y exprimimos el zumo de una de ellas.*
- *Calentamos la mantequilla en una cacerola y, cuando tome temperatura, pochamos la cebolla durante 5 minutos. Añadimos el puerro y dejamos pochar durante 5 minutos más. Incorporamos la manzana y la patata, removemos unos minutos antes de regar con el caldo de verduras. Cocemos durante 10 minutos o hasta que la patata este tierna.*
- *Una vez bien cocida la verdura, ajustamos el punto de sal y pimienta y trituramos. Dejamos enfriar antes de añadir el zumo de limón y servir. Podemos agregar unas hojas de menta fresca antes de triturar para dar un toque de sabor extra o usarlas solo para decorar.*

Protege a tu mascota del calor

Los perros sufren más las altas temperaturas que nosotros ya que no tienen glándulas sudoríparas para eliminar el exceso de calor a través del sudor.

Se deben evitar los paseos largos en horas del día en los que las temperaturas son muy altas, dejándolos para la noche o por la mañana temprano.

También debes evitar el asfalto ya que si no llevan protección en las almohadillas pueden sufrir graves quemaduras.

Por supuesto es muy importante una buena hidratación, vigilar que siempre tengan agua fresca y limpia.

En caso de un golpe de calor, empapar al perro entero y darle de beber muy poco a poco.

HAN LLEGADO LAS VACACIONES

Por ello te vamos a dar 6 Consejos básicos de prevención en cuanto al robo en tu hogar mientras estás de vacaciones.

Llegado el periodo estival, con él se acercan también las vacaciones. Siendo muchos los que también escogen el invierno para disfrutar de un descanso lejos de sus hogares, en verano es cuando se producen más desplazamientos. Independientemente de la época que podamos elegir para poder disfrutar de unas buenas vacaciones, es importante saber y hay que tener en cuenta una serie de consejos básicos para poder prevenir de alguna manera los robos durante nuestra ausencia:

❶ A la hora de partir de nuestro hogar en busca de nuestras deseadas vacaciones, son varios los puntos que hay que tener en cuenta. Entre la serie de consejos básicos para poder prevenir los robos durante las vacaciones, debemos contemplar como muy importante y básico el tener una buena póliza de Seguro de nuestro Hogar, acompañado de un buen asesoramiento profesional, un buen seguro nos ayudará a que, en caso de sufrir un robo, contemos con la tranquilidad de sentirnos protegidos.

❷ También la posibilidad de poder tener una buena alarma hoy en día, tenemos sistemas de seguridad muy avanzados y seguros que, dependiendo del precio, pueden incluso contar con cámaras de seguridad y línea directa con una central de seguridad, todo a través de nuestro teléfono móvil.

❸ Uno de los aspectos fundamentales y muy importante es el no comunicar nada en los perfiles de nuestras redes sociales que nos marchamos y nos disponemos a dejar nuestro hogar solo durante unos días. Esto puede convertirse en una trampa y dar lugar a que algún pillo expectante y muy amigo de lo ajeno nos pueda hacer una visita a nuestro querido hogar.

❹ Aunque parezca una tontería y no creo que haga falta e l mencionarlo, es de una importancia relevante que cerremos bien nuestras puertas con las vueltas de llave, ya que así evitaremos que puedan abrirla con una radiografía o cualquier otro artilugio similar que suelen utilizar estos ladrones.

❺ Otro consejo muy básico para prevenir y poder evitar e l robo en nuestro hogar durante las vacaciones es dar la apariencia de que en nuestra casa sigue habiendo alguien. Para ello, es muy conveniente que le pidamos a alguien de confianza que nos revise y recoja el correo, que nos abra o cierre las persianas, e incluso podemos hacer un desvío de llamadas del teléfono fijo a nuestro móvil, evitando así que suene sin respuesta, también la posibilidad de poner una luz que se encienda con un temporizador. Tener una casa cerrada, siempre con las persianas bajadas y con el teléfono sonando constantemente sin respuesta, es un síntoma seguro de que en la casa no hay nadie, y los pillos lo controlan.

❻ A la hora de salir, es conveniente y aconsejable si es posible que lo hagamos en horarios tempranos, para así poder evitar que nos puedan ver estos indeseables que pueden estar al acecho esperando nuestra partida.

Dados estos 6 consejos básicos para prevenirse de cualquier sorpresa durante las vacaciones ya podemos marchar un poco más tranquilos hacia nuestro destino vacacional.

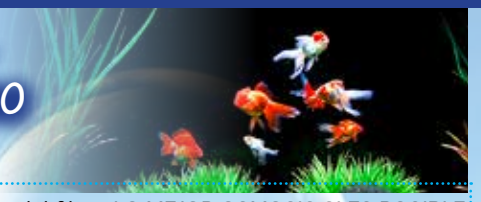
Dicho esto, todo nuestro equipo les desea que disfruten de unas felices y entrañables vacaciones, sin ningún tipo de incidencia.

LÓPEZ I FERRER ASSESSORS
▶ FISCAL
▶ LABORAL
▶ JURÍDICO
▶ CONTABLE SEGUROS
▶ GESTIÓN INMOBILIARÍA
Àngel Guimerà, 77-83 local 1 · Badalona · Telf: 93 383 89 09
www.lopeziferrer.com · info@lopeziferrer.com

Toldos
Persianas
Carpinteria de aluminio
Ballestas
Automatismos
Cortinas
novamontigalà 2000
Av. Dels Vents,74
info@novamontigala.com
www.novamontigala.com
Tel. 93 395 45 37 - Fax. 93 001 00 28

CONSEJOS PARA MANTENER EL ECOSISTEMA DE NUESTRO ACUARIO

Constancia + Control = Acuario bonito.



Periodicidad recomendada

DIARIAMENTE:

Proporcionarles alimento y vigilar que coman todos.

No pasarnos con la comida, un exceso corrompería el agua con facilidad.

Observar en qué estado se encuentran, si nadan bien, o se observan manchas en el cuerpo, etc., con el fin de poder prevenir enfermedades.

Cuidar de las plantas naturales, quitar las hojas en mal estado o sueltas.

Revisar el tubo de absorción del filtro y su funcionamiento.

SEMANALMENTE:

Comprobar la calidad del agua, analizando el PH, KH, GH... o haciendo un cambio de agua si es necesario SOBRE TODO AL PRINCIPIO después del segundo mes cada 15 días.

Revisar tubos de filtro y aire.

Cambiar o enjuagar el perlón, en filtros que utilicen perlón o esponja.

QUINCENALMENTE:

Realizar las tareas semanales.

Abonar las plantas.

Sifonar el fondo.

Así cambiaremos el 20% de agua mezclando destilada y del grifo, dependiendo de la dureza del agua y tipo de acuario, NUNCA echaremos agua destilada sin mezclar, siempre con algo de grifo.

LO MEJOR OSMOSIS SI ES POSIBLE.

Analizar el agua en acuarios antiguos es suficiente cada 15 días.

ACONSEJAMOS TENER APUNTADOS LOS ANÁLISIS, CAMBIOS Y FECHAS.

MENSUALMENTE:

Revisar filtros y enjuagar esponjas, con agua del propio acuario.

Y por supuesto todo lo quincenal.

!FELIZ VERANO!

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

Habitación 501
La nueva novela de Carla Marpe

Sale a la venta el 29 de agosto
¡YA EN PREVENTA!

SINOPSIS

Dicen que cuando pierdes el control de tu vida, el resto del mundo también lo percibe.

En mi caso, el pequeño oasis de estabilidad en el que me encontraba se vio afectado por el impacto de un meteorito con nombre y apellidos que trastornó todo.

Sin embargo, dentro de la oscuridad siempre existe alguna grieta por la que se cuelan tanto la claridad como la esperanza... Y en mi vida han aparecido en forma de puerta.

Una habitación.

Un despacho de abogados.

Tres perros guardianes.

Una agencia peculiar.

Una propuesta que cambiará mi vida.

Y la luz al final del túnel.

¿Qué podría salir mal?

Kyohan Dojo

Kyohan es una estructura similar a las de Japón donde los dojos suelen ser pequeños, familiares, muy tradicionales y muy vinculados al barrio y la ciudad.
Los alumnos tienen una relación directa con el sensei.

Los alumnos de BADALONA estudian directamente con maestros de prestigio internacional y con un palmarés muy elocuente. De hecho, unos de los asesores técnicos del dojo, Deogracias Medina, ha tenido hace poco el reconocimiento de 9º dan.

Han pasado ya 6 meses desde que nuestra escuela abrió sus puertas.

Karate infantil

Tenemos ya muchos niños que vienen a estudiar el karate shito ryu tradicional. El enfoque es totalmente cultural y nada competitivo. Una profesora nativa viene a iniciar a nuestros niños al idioma japonés. De esta forma, pueden pronunciar correctamente las palabras de cortesía y educación que se utilizan el en dojo.

Aikido infantil

Novedad temporada 2022/2023!

El aikido es una disciplina que no persigue la lucha sino la defensa intentando disuadir al adversario, todo está basado en el trabajo de esquiva.

Sin embargo, todos los movimientos vienen del antiguo aiki ju-jutsu de los samuráis e inspirados del movimiento del sable japonés. Por eso, en el dojo, al ser Pedro Pinar Miró un experto en laido y kenjutsu, iniciamos también a los niños al kendo (esgrima japonesa).

El enfoque es totalmente cultural, con iniciación al idioma japonés básico del protocolo y etiqueta, con estudio de la filosofía de no violencia y paz que conlleva esta disciplina.

Karate para adultos

Varios adultos también vienen a practicar el karate shitoryu interesados en el aspecto técnico, histórico, filosófico y espiritual de esta escuela de karate nacida en Okinawa y creada por el maestro Kenwa Mabuni.

Se han organizado dos cursos también en Badalona, uno de Dento shitoryu para altos grados basado en el estudio del método Mabuni a cargo de Deogracias Medina 9º dan, y otro curso internacional, donde recibimos karatekas de toda Europa. El curso fue impartido por Pedro Pinar Miró, Jean François Tisseyre y Pedro Pinar Miró.

Iaido

En paralelo, se sigue practicando el Iaido, el arte de desenvainar la espada o katana. No es nada extraño ver en el dojo practicantes que hayan vivido varios años en Japón y que se hayan formado en el país del sol naciente.

Chi kung

Siguiendo la línea del trabajo interno y de la práctica de las artes marciales para mejorar la salud, hay también clases de Chi kung.

El Chi Kung (también escrito Qigong) es un arte de origen chino cuyo objetivo es conocer, utilizar y optimizar el sistema energético del cuerpo humano tal como lo entiende la Medicina Tradicional China. Se basa sobre todo en la concienciación del cuerpo.

El lema del dojo es el siguiente: "Arte, cultura, educación"

Enseñamos valores y conceptos como "Bun bu ryou do" el camino de la cultura unida las artes marciales, "kushin no ken" puño del hombre sabio y de carácter noble, y muchas cosas más...

https://kyohandojo.com/
@kyohanacademy

SIOOME

Green Mobility

Tu tienda de Vmp nuevos y V0

Servicio técnico y reparación de patinetes eléctricos Badalona

EQUIPACIÓN, REPUESTOS, ACCESORIOS Y MUCHO +

Reparación batería

Si necesitas reparar la batería de tu patinete eléctrico en Badalona, podemos ayudarte. Revisamos y reparamos la batería con la máxima garantía.

Reparación rueda

Una de las averías más comunes son los pinchazos en las ruedas de nuestros patinetes eléctricos. Nuestro servicio técnico puede repararlo en menos de 1 hora.

Ruedas rígidas

Evita futuras averías con la instalación de ruedas rígidas antipinchazos. No tendrás más problemas relacionados con las ruedas de tu patinete eléctrico.

Reparación manillar

El manillar de un patinete eléctrico es una de las partes más sensibles al uso de este. Si quieres reparar el manillar de tu patinete eléctrico en Badalona, contacta con nosotros para pedir cita.

Avda. Puigfred, 16 · Badalona
Telf. 930 370 957 · 622 406 807

TOTALA

CARTUCHOS PARA IMPRESORA

ALS TEUS **CARTUTXOS** PER **IMPRESSORA**

ESTALVIA FINS EL **50%**

C/ Australia 8A, Badalona
93 460 15 47

Staff

Revista A prop de tu

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

AURIS CENTRE AUDITIU

Dte. 70% en la 2ª Unitat

Audiòfon Recarregable
Des de 1990€ (carregador inclòs)
i oblidi les piles

ReSound GN

Beltone

NO TE PIERDAS NADA

Con los audífonos Beltone nunca más tendrás que preocuparte por la pilas.

C/ Quevedo, 24 · La Salut · Badalona · Telf. 93 460 40 77

Máquinas de Coser López

"Desde 1959 a su servicio"

MAQUINAS DE COSER Lopez VENTA Y REPARACION Tel.93.397.46.03

VENTA, REPARACIÓN Y ACCESORIOS
COMPLEMENTOS DE COSTURA
CLASES DE COSTURA
LANAS · MERCERÍA

C/ Juan Valera, 60-68 · (Barrio de la Salud) Badalona · Telf. 93 397 46 03

AIDFOS

Acadèmia d'Idiomes i Formació La Salut

CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS Learning Partner

Som un centre Cambridge Learning Partner que ens distingueix de la resta d'escoles de la zona.

Idiomes i Reforç escolar

Classes presencials i/o online

Matrícula oberta:

▶ **Curs 2022 – 2023**

Carrer Floridablanca, 19 baixos
Tel. 933 878 320 • 601 410 732
www.aidfos.cat • aidfos@aidfos.cat

¿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