

NO US L'EMPORTEU
PROPIETAT
D'AQUEST
ESTABLIMENT

LA REVISTA LÍDER DE LES COMARQUES GIRONINES

GIDONA

www.gidona.cat

setembre22 - 2,50€

**Finalitzen els
festivals d'estiu**

**Entrevista a Mila Font
Delegada de Metges
Sense Fronteres**

**Tendències en
vestits de núvia per el 2023**

Delicatessen

Amb el celler Cal Pucolla i les
receptes d'Àuria Bel i Maite
Vilanova

**Sònia
Carmona**

**La Foodlovers,
empresària i creadora
de continguts digitals**

**Nou tractament per a la
síndrome de l'ovari
poliquístic**

i a més a més...

Salut, moda, cultura, mima't, animals, plantes,
actualitat, màrqueting, recomenacions...



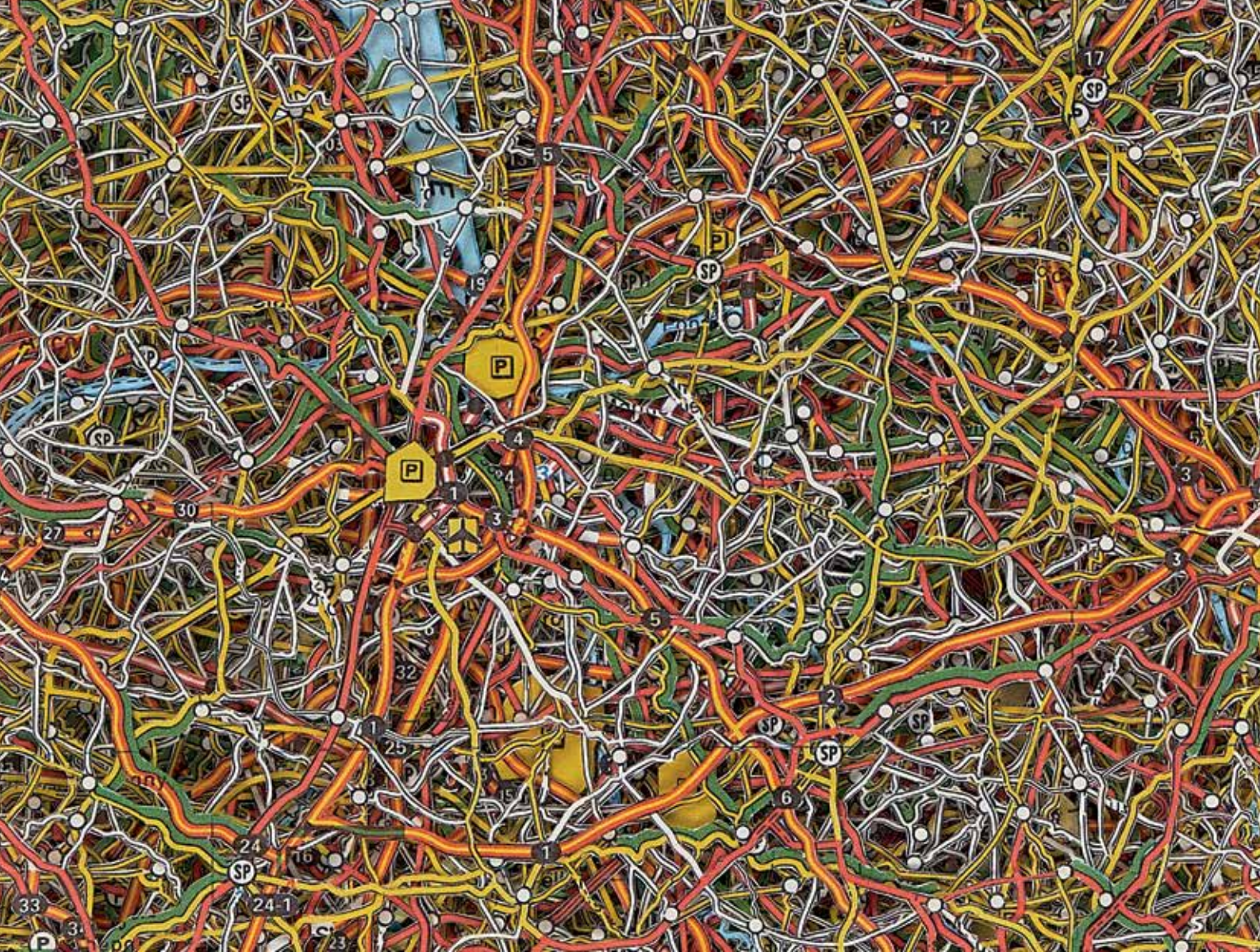
NUEVO ALFA ROMEO TONALE HÍBRIDO. LIVE UNPREDICTABLY

JOIN THE TRIBE



Emisiones de CO₂ del Tonale Hybrid (ponderadas, combinadas) (g/km): 130-142. Consumo de combustible (ponderado, mixto) (l/100km): 5,70-6,23. Procedimiento WLTP (Reglamento UE 2018/1832) adoptado para el cálculo. Valores de consumo de combustible y emisiones de CO₂ medidos por el fabricante durante las actividades de pruebas previas a la aprobación, de acuerdo con el procedimiento WLTP (Reglamento UE 2018/1832), y podrían variar antes de la homologación final.

Tenicamer C/ Antoni Barnés i Gultresa, 8. Sortida Sud de l'AP7 - Tel. 972 40 06 82 - Girona
Ctra. Sant Joan de les Abadesses, 120 - Tel.972 26 32 62 - Olot



Adrià Gamero Casellas

La construcció d'un simulacre

Artista guanyador del programa
Exposicions Viatgeres 2022-2023

Del 7 de setembre al 8 d'octubre
Casa de Cultura de Girona

De dimarts a divendres, d'11 a 20 h i
dissabtes d'11 a 18 h

CONTINGUT

- 06 Opinions
- 10 L'entrevista
- 14 Actualitat
- 44 Casaments
- 46 Sonia Magazine
- 56 Els peluts
- 60 Plantes
- 62 Racons per descobrir
- 64 Màrqueting

04 Editorial:

30

Cultura

34

Vivències

40

Agenda de fires i festes

42

Mima't

50

Salut

67

Delicatessen

15.000 exemplars distribuïts a subscriptors, quioscs, llibreríes i a 1.500 punts d'interès a les comarques de Girona.



LA PÈRDUA D'UNA PERSONA ESTIMADA

La pèrdua d'una persona estimada és sempre molt dolorosa. Compartir amb la família i els amics el dolor i els pensaments pot ser-nos de gran ajut, però és cadascú a en l'àmbit personal qui ha d'acabar fent el dol. El buit que ens deixen és tan immens i alhora tan enormement feixuc que ens sentim desorientats, desconcertats... i fins i tot perduts. Però cal continuar amb les nostres vides. Per ells, per nosaltres mateixos, pels que ens envolten i pels que han de venir més endavant.

Estic convençuda que la mort no és el final del nostre camí, és només un pas més. Venim al món sense poder-ho decidir i molts fets que vivim no depenen de les nostres pròpies decisions. Hem d'estar oberts a vivències diverses, a acceptar què ens depara la vida, a pair situacions difícils i a gaudir els bons moments. En definitiva, hem d'estar disposats/des a estimar, a ajudar i a compartir. És així com el nostre esperit s'emplenarà de força per mirar cap a l'horitzó i trobarem la consciència del confort en el nostre interior.

Irene Viñals

Col·laboradors/es

Irene Viñals (Editorial), Iolanda Sevillano (Opinió), Neus Vila (Opinió), Júlia Serrat (Opinió), Susan Triviño (Entrevista), Anna Carreras (Opinió), Sònia Fernández (Magazine), Sandra Perich (Opinió), Dra. Paula Bosch (Opinió), Estel·la Nevado (Opinió), Cristina Oliveras i Miriam Falgàs (Opinió), Pablo R. Ayuso (Opinió), Yolanda Expósito (Opinió), Laura Cardona (Opinió), Isabel Zaro (Espai del Tast), Maite Vilanova (Recepta salada), Àuria Bel (Recepta dolça).

No es permet la reproducció total o parcial dels continguts de la revista GiDONA no comparteix necessàriament l'opinió dels seus col·laboradors. L'opinió de la revista és la que apareix a la seva editorial.

Gidona

Director CEO: Jordi Perich (direccio@gidona.com); publicitat:

☎ Tel. 617 306 030 (gidona@gidona.cat); maquetació i disseny: Martí Viñals (gidona@ikrea.eu); correcció: Sara Borrell (www.elcorrector.es); impressió: Impremta Pagès.

GiDONA és una revista editada per Visit Serveis Turístics, SL, amb la supervisió del seu responsable, Jordi Perich.

Redacció, administració i publicitat: c/ Antonio Fernández Rillo, 52 - 17246 Santa Cristina d'Aro - Tel. 617 306 030.

Dipòsit Legal: GI-672-2007

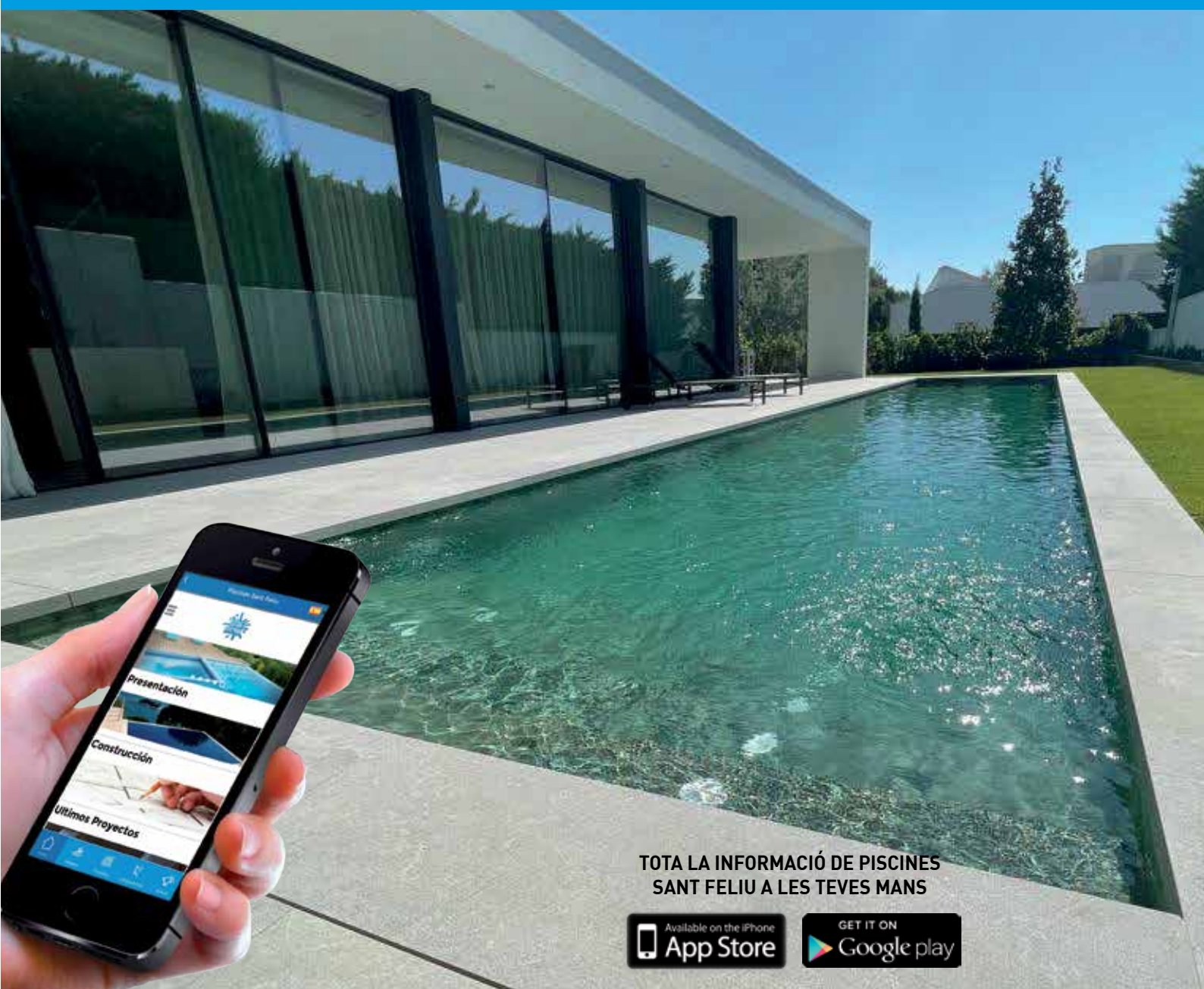
© 2006 GiDONA és una marca registrada.

Pots opinar sobre la revista o sobre qualsevol article a gidona@gidona.com.

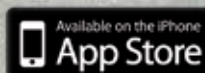


Disseny i Construcció de Piscines

Manteniment i tractament d'aigües
Venda de productes i accessoris
Spas - Hidromassatges - Saunes
Servei tècnic post-venda
Equips d'electròlisi i PH automàtics
Porxos i terrasses



TOTA LA INFORMACIÓ DE PISCINES
SANT FELIU A LES TEVES MANS



C/ Mestral, 18 Poligon 2 - 17240 Llagostera - Tel. 972 82 01 35
info@piscinasantfeliu.com - www.piscinasantfeliu.com

Bruna, la pirata valenta



Iolanda Sevillano

Filòloga catalana i responsable de continguts

[@iolandsd](#)

“Són les pirates, res les para. Són les pirates, poden amb tot. Són les pirates, res les para. Són pirates rodamons” (El Pot Petit)

Ens apropem al tercer aniversari, i cada vegada té les preferències més definides. A l'hora de triar el color dels esclops de la marca Crocs, no va dubtar ni un segon a assenyalar els de color taronja, i hi va voler afegir un charm de color fúcsia lluent i en forma d'os.

Li encanta la llegenda de Sant Jordi, i sovint juga a fer que ella és el drac. Però no qualsevol drac, no! Ella és un drac “pudent i mort de gana”, tal com diu el conte. De tant en tant, és la princesa, però ens deixa clar que ella és una princesa valenta.

Des de fa una mica més d'un any, està al·lucinada amb els pirates: mira les Pirates Ahoy a Disney+, canta les tres cançons de pirates d'El Pot Petit, que he unit en una llista de música anomenada “Pirates!!!”, i, de tant en tant, es posa un mocador negre amb calaveres al cap.

Per tant, aquest any ja tenim pensat preparar un berenar

pirata per celebrar els tres anys! Pararem una taula ben marinera amb petits vaixells de pirates carregats de tresors, plats en forma de calavera i petxines que hem recollit de la platja amb molta paciència durant tot l'estiu.

A casa ja estem tots llestos per formar part d'una tripulació pirata molt valenta, solcant els mars perillosos a la recerca de tresors i mons per descobrir a les ordres de la pirata Bruna. A l'abordatge!



Essència de TU



Neus Vila i Figareda

Consultora i formadora d'empreses.
Autora de *Torna a volar, papallona*



Estic en un moment dolç de la meua vida com a escriptora. Acabo de publicar un llibre, amb l'editorial Amat, i això m'ha fet **regals emocionals** extraordinaris. Ara, el meu nom té vida a llibreries, a biblioteques i a moltes cases. Puc explicar en presentacions i conferències que pots ser més bona persona si coneixes més les **emocions que acompanyen les teves paraules i els teus silencis**. Com que he rebut moltes abraçades de suport emocional, m'empodero per continuar escrivint i prenc més consciència del pes que té la paraula **gratitud**. Però escriure també m'ha fet el regal de saber més bé qui soc i què sento, i ja saps que **les persones som molt més que la professió que tenim**. En aquest inici de setembre, en què a priori tothom ha tingut un temps personal per descansar, em retornen i agafen força algunes idees escrites en el capítol 8 del meu llibre: **Torna a volar, papallona**.

M'agraden les brúixoles i m'enamora saber que jo hi veig molt més que els quatre punts cardinals, els vuit vents i els trenta-dos rumbos. La **N de Nord** em té, però, el cor robat, perquè em fa veure la sinergia que hi ha entre aquesta lletra i la primera lletra del meu nom de pila; i també és la **N de nom**, perquè vull que sigui aplicable a totes les persones —per tant, a tu també. El teu nom de pila, el teu ésser, la teva essència, la persona que vols ser i la vida que vols viure. Els teus valors, els teus talents, les paraules que et defineixen, els teus somnis, els teus pensaments, els teus projectes, els teus anhels, els teus reptes i, sobretot, les il·lusions que et fan sentir realitzada.

La posició del sol respecte de la terra en el moment de néixer ens condiciona. És per això que ens orientem, però també és per això que som diferents, cadascun de nosaltres, en la suma de **cos, ànima, cor i espiritualitat**. El nord és, també, poder i força, perquè és el naixement i, per tant, el primer factor de revolució de la consciència, el fet de tenir vida. **Ser, primer, per fer després** i transformar les energies creadores. I això vol dir anar cap amunt, sempre endavant,

empoderament i resiliència.

Perquè cal aixecar-se si hem caigut. Perquè tenim el deure d'equivocar-nos i el dret de les segones i terceres oportunitats.

Quina **emoció** et defineix en el dia a dia? Quina **aroma** desprens quan et relaciones? Què projectes en els altres quan et coneixen des de fa temps? I què desprens segons els que et veuen per primera vegada? Si et fas aquestes **preguntes** amb calma, potser et sorprenen les respostes, però segur que t'empoderen i fan que t'estimis molt més. Jo me les faig tot sovint per entendre'm més i per millorar la meua comunicació amb tothom. Així, puc **anar-me calibrant**, perquè ja saps que la vida és com una muntanya russa i no sempre les coses són com semblen. Desprendre **autenticitat**, ser tu, i deixar de fer el que les altres persones esperen o volen que facis és nodrir la teua vida, no t'ho sembla?

Galileo Galilei, filòsof i científic de segle XVI, ja ho va dir: "**La saviesa més gran que existeix és conèixer-se un mateix**". I tu, fins a on et coneixes? Saps quins són els teus vents? Quin és el teu rumb? Saps què et fa sentir papallones a la panxa?

Ciberassetjament laboral



Júlia Serrat

Departament de Psicologia
d'Ergo Laboris, SL
Consultora d'igualtat i sociòloga
d'empresa
juliaserrat@ergolaboris.com



Segons estudis recents, enfocats en la investigació sobre diversitat i inclusió laboral, el 25% de les persones enquestades afirma que ha experimentat un augment en matèria d'assetjament laboral virtual des dels inicis de la pandèmia.

En un primer moment, podríem arribar a preguntar-nos: amb el treball a distància, allunyem els potencials assetjadors de les víctimes i, per tant, erradiquem les possibilitats de qualsevol classe d'assetjament pel fet de desvincular físicament les persones treballadores entre si? Així d'entrada podríem pensar que sí, oi?

Doncs ben lluny d'aquesta premissa, ens trobem que els resultats de les enquestes ens mostren tot el contrari: un augment exponencial dels casos d'assetjament arran de la implantació del teletreball.

Tal com vam estar reflexionant en un article anterior, l'assetjament és considerat un risc psicosocial a la feina que pot ocasionar danys en la salut de les persones que el pateixen. I l'objectiu de tota organització, en referència a aquest fet, ha de ser prevenir i evitar totes les possibles i potencials situacions d'assetjament

(també virtual) mitjançant la detecció precoç del risc, i establir mesures correctores, preventives i procediments d'actuació eficients que es puguin seguir en cas que es detectin conductes que puguin suposar un cas d'assetjament sexual o psicològic dins de l'àmbit laboral. D'aquesta manera, l'organització implanta una cultura preventiva de benestar, convivència i clima laboral saludable, alhora que es posen filtres i s'erradiquen les conductes assetjants no tolerables dins de l'entorn empresarial. Entre tots i totes hem d'aconseguir que les relacions entre els diferents membres de l'organització, encara que siguin virtuals, millorin la seguretat, la salut i el benestar de tot l'equip en un entorn de valors.

Des del meu punt de vista com a sociòloga, l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació ha generat un gran avantatge en el treball virtual, però alhora també ha provocat un distanciament personal (no sempre desitjat) entre els membres de la mateixa organització. I és en aquest punt en el qual germina l'escenari ideal que dota, a uns quants, del plus de valentia necessària per iniciar conductes assetjadores indegudes, perquè no hi ha testimonis directes de les seves actituds molestes i perverses, i perquè enfoquen la conversa cap a temàtiques desviades del tema laboral a tractar —darrere de la pseudoprotecció d'una freda pantalla d'ordinador o telèfon— que, probablement, en una trobada presencial no s'atrevirien ni a iniciar.

Per tot això, us suggereixo que davant de qualsevol cas en què una persona us provoqui o provoqui a altres persones qualsevol mena de malestar (físic o virtual), compartiu aquestes inquietuds amb les persones responsables directes de l'organització, i feu també un crit a la transparència en les relacions virtuals de feina, per tal de combatre aquestes conductes indesitjables.

La que és valenta no és la persona assetjadora, sinó la que posa límits a la integritat i a la dignitat que té com a ésser humà.

Clínica Dental Integral



Enfermedad Periodontal.

Sabias que, según el consejo de Dentistas y la Fundación Dental Española, uno de cada tres españoles presenta enfermedad periodontal y dos millones de españoles presentan enfermedad periodontal severa.

Si percibes tener la encía inflamada

Si tras el cepillado, notas sangre en el cepillo o saliva.

Si te duele el masticar, o notas tener mal aliento.

Si tienes la sensación de movilidad en algún diente.

Si cambia tu manera de morder, o se abre algún espacio entre tus dientes, recesión gingival.

Pide una cita con tu dentista lo antes posible.



gidonti
Dra. Gabriela Castillo



606 596 978



@gidonticlinicadental



gidonti clínica dental

Metges Sense Fronteres al front

L'ENTREVISTA



Susan Triviño González

Escriptora àrea Educació

Instagram @educasusantriviño

Facebook Susan Triviño González

Qui ets, Mila Font?

Soc delegada de Metges Sense Fronteres (MSF) per tota la zona est, per tant, de Catalunya també. Em dedico a donar a conèixer què fan els nostres equips de Metges Sense Fronteres, però sobretot a mostrar la situació en què viuen milions de persones en diferents crisis humanitàries, i ho faig d'una manera més propera a la societat, en les comunitats autònomes en les quals estic centrada.

La vostra tasca l'exerciu en territoris totalment diferents, però amb un denominador comú,

ja que són llocs on s'estan vulnerant els drets humans. Hem escollit, d'una manera estratègica, la Facultat de Psicologia i Educació de Girona per entrevistar-te. Ho hem fet per ser bressol del coneixement humà i social, i això fa que sorgeixi una pregunta: com pot ser que sent la generació més informada i formada de la història encara repetim situacions com la d'Ucraïna? Com podem evitar-ho?

MSF va néixer de la unió d'un grup de periodistes i metges, amb l'objectiu d'assistir persones que estaven patint, però, d'alguna manera, per donar testimoni i treure de l'oblit totes aquestes persones que estan vivint una situació de crisi humanitària. Tenim diverses iniciatives centrades en el públic més jove: el projecte Humanitat Inconformista i un joc d'escapada (*escape room*) en línia sobre el virus de l'Ebola. D'aquesta manera, es pot crear empatia en aquests joves, que veuen com altres com ells estan patint situacions molt severes, en altres parts del món.



MSF també és una opció professional, amb l'objectiu de poder arribar millor a totes aquestes persones que volem assistir. Per tant, els nostres equips no només estan formats per personal sanitari, sinó també per altres perfils estratègics, com és el meu cas, que soc economista i actualment coordino l'Àrea de Comunicació.

A Ucraïna, concretament, estem duent a terme tres accions. Estem 1) millorant els subministraments de material mèdic i de medicaments dels hospitals locals, també hi ha una part important de 2) formació al personal sanitari, perquè sàpiguen com respondre en situacions crítiques com és la guerra. I, alhora, identifiquem persones amb una situació de vulnerabilitat alta. Però una de les nostres missions més essencials és que 3) ens focalitzem en la salut mental, ja



que els conflictes armats tenen un impacte immens en l'àmbit psicològic, tant en els menors i en els joves com en els adults i en la gent gran.

Fins i tot l'horror de les guerres té les seves regles. Explica'ns què és el Codi de la guerra. Les normes de les guerres

estàn regulades pel dret internacional humanitari: la població civil mai no pot ser objectiu de les bombes ni dels atacs i tot el que té a veure amb l'assistència sanitària ha de ser respectat: personal, estructures mèdiques, ambulàncies, etc., així com que hi ha d'haver mecanismes perquè la població civil pugui marxar si vol i, en cas contrari, no ha de ser atacada. Però, per desgràcia, aquestes regles de la guerra no es respecten i no passa res si no es fa! No s'obren investigacions ni hi ha conseqüències. MSF lluita per continuar donant visibilitat a aquestes vulneracions dels drets humans, per demanar que s'activin els mecanismes per investigar i perquè no es torni a repetir.

La Mila sempre ha cregut que al món hi ha un exèrcit de bones persones i sé que Metges Sense Fronteres en forma part...



LAMINATS DENTALS



Tot el que poden
**fer per millorar
el teu somriure**

Encara que no ens n'adonem, hi són. Els laminats dentals són el secret dels somriures perfectes de molts famosos: Penélope Cruz, Paula Echevarría, Becky G., Cristiano Ronaldo, Miley Cyrus, George Clooney... Si han estat realitzats per les mans adequades, el seu resultat és tan natural que són impossibles de detectar. Els laminats són unes fines capes de composite o porcellana fetes a mida per a cada pacient que s'adhereixen a la part externa i visible de la dent, d'una manera similar a com ho fan les ungles postisses.

És un tractament durador i mínimament invasiu amb un gran potencial per corregir defectes estètics

Els laminats dentals permeten millorar l'estètica del teu somriure en cas de dents desgastades o trencades, groguenques o fosques, amb petites malposicions o diastemes (espai entre dents). Des de Clínica Cervera t'expliquem 5 beneficis estètics que els laminats poden aportar-te.



5 BENEFICIS ESTÈTICS

que aporten els laminats

1 | Milloren l'estètica en casos de dents desgastades o trencades



2 | Canvien la forma o la mida de les dents



3 | Tanquen diastemes



4 | Corregeixen petites malposicions



Exemples de
pacients tractats a
Clínica Cervera

5 | Il·luminen
el teu somriure

El Festival d'Aquí, la millor manera de finalitzar un estiu 2022 espectacular a Sant Feliu de Guíxols

Festival d'Aquí, a Sant Feliu de Guíxols
23, 24 i 25 de setembre de 2022
Jardins de Juli Garreta
Entrada lliure
Música, balls, animació, art, oci, comerç, gastronomia, moda i productes genuïns
Més informació a: visitguixols.com

Us convidem a assistir a un festival fet "a partir de l'esforç de la gent d'aquí" per ensenyar a qui vulgui venir, a tothom, què es fa a Sant Feliu de Guíxols i com es pot acabar bé un estiu pocs dies abans de deixar enrere el mes de setembre.

Jam-sessions, tallers, competicions, esport, rock-and-roll, bandes de versions, músics locals, gastronomia, salts d'obstacles, xerrades, taitxí, degustacions de còctels, flamenc, música dels setanta i vuitanta, dansa urbana,

discjòqueis, activitats infantils, desfilades de moda, rumba i nombroses activitats més us esperen. Tot gratuït, en un lloc a davant del mar pensat per a la màxima diversió i per al retrobament, per acabar bé un estiu espectacular!

És que l'estiu del 2022 ha estat extraordinari en nombre de visitants, programació d'activitats, gastronomia, oci i lleure, cultura, comerç, natura i mar, i calia trobar-hi un bon epíleg!

Xifres que sobrepassen de llarg les d'abans de la pandèmia s'han donat en moltes de les activitats clàssiques i identificadores de la ciutat. El festival Porta Ferrada, sense anar més lluny, que celebrava seixanta edicions, ha batut el seu propi rècord amb gairebé cinquanta mil espectadors.

L'han seguit activitats com la festa major de la ciutat, que enguany ha estat molt més concorreguda que en les edicions d'abans de la covid, o l'Espai Carmen Thyssen, amb una proposta molt freqüentada durant deu nits d'agost.

Un capítol a banda mereixen les cantades de cançó de taverna, amb plens absoluts.

Aquestes activitats, considerades les clàssiques a Sant Feliu, han tingut nivells de públic difícilment imaginables abans de la crisi provocada per la pandèmia. Però ha quedat palès que la ciutadania i els visitants tenen ganes de reviu el carrer, de les trobades i dels acostaments.



Així doncs, hi ha una bona notícia per acabar bé els mesos de bon temps: el festival d'Aquí, que ja es va iniciar el 2021, amb molt d'èxit, i torna enguany amb un programa nou i de qualitat i una graella d'activitats pleníssima per tornar a celebrar el final d'estiu amb il·lusió.

El festival d'Aquí rep aquest nom perquè el que s'exposa a la fira, els comerços que hi participen, els bars i restaurants que hi tenen parada, i els artistes que actuen o fan tallers de qualsevol mena són, tots, de Sant Feliu de Guíxols. Són "d'aquí", com bé diu el nom. I durant tres dies, el 23, el 24 i el 25 de setembre, l'últim cap de setmana del mes, la ciutat bullirà una altra vegada amb un programa espectacular i entrada gratuïta!

No us el perdeu!

Sigueu d'on sigueu, us esperem al d'Aquí!



DE AQUÍ · D'ICI · FROM HERE

FESTIVAL

D'AQUÍ

SANT FELIU DE GUÍXOLS

COMERÇ, CULTURA,
I GASTRONOMIA LOCAL

JARDINS JULI GARRETA
23, 24 i 25 de setembre 2022





Empreses

Vols donar una imatge de qualitat i professionalitat? Un llenguatge correcte també forma part de la teva marca.



Pàgines web

Vols atraure clients potencials? Les errades donen una impressió de deixadesa i poden dissuadir els visitants.



Estudiants

No vols que les faltes d'ortografia et facin abaixar la nota dels treballs? Podem ajudar-te per menys del que t'imagines.



Escriptors

Vols publicar la teva obra? No n'hi ha prou amb un contingut d'interès; els textos també han d'estar ben escrits.

No permetis que un text pobre o amb errades repercuteixi negativament en la imatge que vols donar.

Els teus escrits són la teva imatge!

L'Hospital Trueta estrena vint butaques gràcies al donatiu de la Fundació Oncolliga



Les dependències de l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta han estrenat vint butaques per a pacients i acompanyants, gràcies al donatiu fet per la Fundació Oncolliga Girona amb diners recollits a la darrera edició de la cursa solidària Oncotrail. Les butaques, valorades en 48.158 euros, s'han instal·lat a les habitacions de la cinquena planta i també a l'UCI.

El director de l'Oncotrail, Lluís Comet, i la presidenta de la Fundació Oncolliga Girona, Paqui Badosa, van visitar, a principis d'agost, els espais on s'han instal·lat les butaques, acompanyats per la directora d'Infermeria de l'Hospital, Pilar Solé, i el gerent de l'ICS Girona, Joaquim Casanovas.

L'Hospital Trueta assumeix pràcticament la totalitat de la cirurgia oncològica d'alta complexitat dels pacients amb càncer de la demarcació que requereixen una intervenció quirúrgica. Així doncs, els cirurgians del Trueta són els encarregats d'operar els pacients de la regió sanitària de Girona amb neoplàsies malignes de cervell, esòfag, estómac, fetge, pàncrees, pulmó, recte, cap, i coll i ovaris. Cada any, fan més de cinc-centes operacions d'aquests tipus que, per la seva complexitat i per la necessitat d'expertesa, només es poden assumir en un hospital terciari.

La majoria d'aquests pacients, un cop operats, ingressen a la Unitat d'Hospitalització 5a A, on hi ha una àrea de semicrítics i una àrea d'hospitalització convencional. Alguns fins i tot han d'ingressar a l'UCI durant un període de temps curt, abans d'anar a la planta convencional. "La voluntat del Trueta és millorar el confort d'aquestes habitacions perquè els pacients i també els acompanyants se sentin gairebé com a casa en moments de vulnerabilitat, i una de les actuacions per aconseguir-ho és renovar les butaques que hi ha a cada habitació", va explicar el gerent de l'ICS Girona.

Comencen les obres d'adequació de la nova seu de l'Espai LGTBI de Girona

Es preveu que els treballs de reforma del local acabin a principis de novembre.

L'alcaldesa de Girona, Marta Madrenas, va destacar que "Girona tindrà, aviat, un local definitiu per a l'Espai LGTBI. Des del govern, continuem donant suport al col·lectiu en la defensa de la diversitat sexual, afectiva i de gènere a la nostra ciutat, i la reforma de la seu és una mostra d'aquesta col·laboració". També va afegir que "ha estat un procés llarg i complex, però per nosaltres sempre ha estat una prioritat que la ciutat disposi d'un espai que permeti ajudar a la conscienciació i a la difusió dels drets i les activitats del col·lectiu. Per això, l'inici de les obres ens satisfà enormement, ja que són un pas més per tenir a punt l'espai al més aviat possible".

Girona crearà una aplicació perquè les dones geolocalitzin els punts de la ciutat on se senten insegures

Girona crearà una aplicació perquè les dones geolocalitzin els punts de la ciutat on se senten insegures i perquè puguin explicar per què. L'objectiu, segons que va explicar l'alcalde, Marta Madrenas, és saber els llocs i motius concrets que els creen aquesta sensació, veure si és compartida i actuar per posar-hi remei. Entre les solucions, hi pot haver millorar la il·luminació, posar

parades d'autobús a demanda o moure aparcaments per evitar que estrenyin la vorera. L'aplicació serà una peça clau del futur mapa de seguretat en clau de gènere, que l'Ajuntament està dissenyant. "Serà una eina viva, que s'anirà actualitzant i que ens permetrà veure i prioritzar les actuacions per corregir la sensació d'inseguretat", va declarar l'alcalde.

L'Ajuntament de Girona assumeix la gestió dels aparcaments soterrats d'Emili Grahit i de les places de Miquel de Palol i de Prudenci Bertrana



El canvi de gestió s'ha dut a terme durant el mes d'agost i els pàrquings han passat a dependre de l'empresa pública Transports Municipals del Gironès (TMG), igual que el de la plaça del Pallol. L'Ajuntament de Girona ha assumit la gestió de dos aparcaments soterrats de la ciutat: el del carrer d'Emili Grahit i el de les places de Miquel de Palol i de Prudenci Bertrana. Ara, el consistori té a càrrec tres pàrquings: els dos esmentats i el de la plaça del Pallol, que sempre ha funcionat per mitjà de gestió directa. Tots tres han passat a dependre de l'empresa pública Transports Municipals del Gironès (TMG), tal com es va aprovar al ple municipal.

"Ara que el canvi de gestió és ferm, tindrem uns mesos per experimentar el funcionament exacte dels aparcaments. Un cop fet aquest procés, definirem quines són les polítiques i les estratègies més favorables per al conjunt de la ciutadania per poder-les aplicar. Tenim clar que els dos pàrquings han de donar servei tant als veïns com al comerç de la ciutat", va afirmar la regidora de Mobilitat i Via Pública de l'Ajuntament de Girona, Marta Sureda.

Les Biblioteques de Girona conviden els lectors més joves a viatjar en el temps

Fins al 18 de setembre, els nens i les nenes de tres a dotze anys poden participar en el concurs "Un estiu històric". Des que va arrencar la proposta, el passat mes de juliol, ja hi han participat cap a 350 infants.

Aquest estiu, les Biblioteques de Girona conviden els lectors més joves a viatjar en el temps en el marc del concurs "Un estiu històric". Des de fa sis anys, les biblioteques públiques de la ciutat programen diverses activitats relacionades amb un eix temàtic d'interès durant el període vacacional escolar per acostar els infants a la part més divertida i fresca de les

biblioteques i per promoure la lectura. Si l'any passat van viatjar entre llibres seguint les rutes traçades en un mapa literari divers, enguany poden emprendre un viatge en el temps per conèixer els grans períodes històrics de la humanitat i gaudir-ne. Des que va arrencar la proposta el passat mes de juliol, ja han participat en el concurs cap a 350 infants de la ciutat.



VIU LA CULTURA I LES TRADICIONS

DELS PAÏSOS CATALANS



MATRÍCULA OBERTA



SARDANES CANÇONS DE FALDA
BALL DE BASTONS **GLOSA** **CANÇÓ**
BALL DE BOT DANSES CATALANES

CURSOS PER A TOTES LES EDATS
17 DE SETEMBRE - JORNADA DE PORTES OBERTES!



Plaça dels Mercaders - Girona - Països Catalans
www.elfomentgirona.cat/escola - 972 651 500

   @escola_elfomentgi



Sincelut Forte

La **cel·lulitis**, denominada comunament pell de taronja, és molt habitual i provoca l'aparició de protuberàncies i clots a les cuixes, als malucs, als glutis i a l'abdomen, i preval en les dones. La causa d'aquesta superfície cutània irregular és l'acumulació de greix en forma de nòduls adiposos. A més, els factors hormonals hi juguen un paper molt important i la genètica determina l'estructura i la textura de la pell. Un estil de vida actiu i una alimentació equilibrada i variada poden ajudar a disminuir els cúmuls de greix i, per tant, a fer desaparèixer la cel·lulitis.

Sincelut Forte aporta una ajuda extra i eficaç per ajudar a eliminar la cel·lulitis, amb ingredients que afavoreixen la funció depurativa i la microcirculació i la circulació venoses. Té tres funcions diferenciades:

És diürètic: elimina l'excés de líquids i evita els edemes.

- Suc de groseller negre
- Cirera
- Freixe
- Bardana
- Te de Java
- Cua de cavall
- Espergulària

És antiinflamatori: desinflama el teixit vascular.

- Suc de groseller negre
- Freixe
- Te de Java
- Galzeran

És venotònic: augmenta la resistència de les venes i dels capil·lars, cosa que facilita la circulació sanguínia.

- Freixe
- Galzeran
- Sarsaparrella: afavoreix la microcirculació i la circulació venoses
- Melilot, castanyer d'Índia i nabinera: afavoreixen la funció depurativa
- Bromelaina: antiinflamatòria i amb efectes positius en la circulació sanguínia
- Rutina: flavonoide amb propietats antiinflamatòries

En quins casos es pot prendre?

- Cel·lulitis
- Retenció de líquids i edemes
- Problemes de drenatge limfàtic o circulatori



LA TEVA HERBORISTERIA DE CONFIANÇA

Naturopatia · Acupuntura · Flors de Bach
Cosmètica natural · Dietes de l'esport
Dietes per aprimar personalitzades

Informat dels nostres serveis al 972 20 87 87

El Networking Summer Event de BNI es consolida com l'esdeveniment de networking per excel·lència de l'estiu

L'organització d'intercanvi de referències més important del món, BNI (Business Network International), va complir les expectatives en la seva primera edició del Networking Summer Event que es va dur a terme a l'Hotel & Spa Mas Solà de Santa Coloma de Farners.

En l'esdeveniment, es van dur a terme activitats de networking per fomentar l'intercanvi d'oportunitats de negoci entre els assistents, un resum de BNI a la regió de les comarques de Girona, el Maresme i el Vallès Oriental, una ponència de prop d'una hora i mitja del conferenciant de renom internacional Emilio Duró, sopar i copes.



El Networking Summer Event va aplegar prop de 200 persones en diversos espais del Mas Solà. L'organització ja mira lloc per fer la segona edició l'estiu que ve; abans, però, estan ultimant els detalls de la tercera edició de la Gala Givers Gain, que se celebrarà al desembre com una nova ocasió per fer networking entre els més de 350 empresaris i professionals que formen part dels diversos grups empresarials de BNI de la regió.

Més del 70% de les vendes a franquícies de la zona comercial de Figueres a l'estiu provenen de turistes estrangers



L'Ajuntament de Figueres ha fet una enquesta a les franquícies de la ciutat per tal de saber la procedència dels compradors durant els mesos d'estiu. També, juntament amb Comerç Figueres, s'ha consultat els comerciants de la ciutat.

Fruit d'aquesta enquesta s'ha evidenciat el volum destacat que suposa el comprador estranger entre les principals marques esta-

blertes a la ciutat, per sobre del 70%. En la resta de comerços establerts al centre de la ciutat, el volum de comprador no és tan gran, però també és important, ja que oscil·la entre el 25% i el 60% de les vendes.

Les vendes a turistes estrangers representen més del 70% de les vendes a les franquícies de la zona comercial durant els mesos de juny, juliol i agost. A les franquícies més conegudes, les vendes de turistes representen més del 80% de les vendes. A aquestes xifres, s'hi han de sumar les vendes dels turistes nacionals.



La comunitat energètica +Cistella ja és una realitat



L'Ajuntament de Cistella va posar en marxa fa uns mesos un projecte de transició energètica local, basat en la constitució d'una comunitat energètica per subministrar energia renovable i km 0 als equipaments públics i als veïns del municipi que hi volien participar.

L'energia de la comunitat s'obté d'una instal·lació fotovoltaica, ja en funcionament, ubicada a l'escola municipal, i es reparteix amb coeficients variables al llarg de l'any entre la mateixa escola, l'Ajuntament, el dispensari, el camp de futbol i la piscina. A partir d'aquest mes, aquests equipaments deixaran d'agafar de la xarxa elèctrica el 30% de l'energia que consumeixen actualment.

Així mateix, el projecte es va obrir als ciutadans del municipi, que van respondre amb tant d'interès —de fet, van superar en un 20% les expectatives d'inscripció— que l'Ajuntament va haver d'ampliar la part d'energia destinada a la participació ciutadana. Aquests veïns estalviaran una mitjana del 20% en la factura elèctrica anual.

La comunitat ja és una realitat i es preveu que funcioni plenament aquest mes de setembre, una vegada acabi el procés de legalització de la comunitat.

El disseny funcional, tècnic, econòmic i legal de la comunitat +Cistella ha anat a càrrec d'Agrienergia Solar, una empresa elèctrica local.

El quinzè Sons del Món de Roses supera els 26.000 espectadors i tanca una de les millors edicions de la història



Propostes com les d'Oques Grasses, Álvaro Soler i Earth, Wind & Fire van omplir la Ciutadella durant les dues setmanes de festival.

El festival Sons del Món va tancar la quinzena edició amb més de 26.000 assistents, una xifra que els organitzadors consideren un "rècord històric". El director del festival, Xavi Pascual, va considerar la d'enguany "una de les millors edicions de la història". A aquests 26.000 espectadors, cal afegir-hi les 2.000 persones que van pagar entrada per al Village, durant els set dies que va estar obert per als que no havien aconseguit entrada per al concert principal.

ACN

Obrim nova cafeteria a l'Eixample de Girona!

Visitan's al nou Fènix Coffee Shop

Esmorzars i berenars
(creps, pastissos casolans, rolls de canyella, frappés...)

Dinars
(amanides, pasta, sandvitxos, pizzas...)



@fenix.coffee.shop - c/ de la Creu, 34 de Girona



Nits de Circ arriba a Roses amb més de deu mil entrades venudes

L'espectacle va tancar la segona edició a Besalú amb un 96% d'ocupació i 5.036 espectadors.

Nits de Circ va arribar a Roses (l'Alt Empordà) havent superat les deu mil entrades venudes i incorporant una funció nova per al 21 d'agost. Després del seu pas per Besalú (la Garrotxa), on va assolir el 96% d'ocupació amb 5.036 espectadors, la segona edició del Nits de Circ es va traslladar a la Ciutadella de Roses. Aquest 2022, l'espectacle ha portat vint-i-quatre artistes arribats de vuit països diferents, que

han ofert vuit atraccions sota les estrelles. Quan Nits de Circ va abaixar el teló a Besalú, catorze empreses van treballar amb rapidesa per desmuntar tota la graderia —sense lona— i per traslladar-la a la Ciutadella, on es va tornar a muntar per estar a punt per al dia 16 d'agost. ACN

Premi Internacional de Pintura Ràpida de Tossa de Mar

El passat 28 d'agost es va celebrar a Tossa de Mar la 66ena edició del Premi Internacional de Pintura Ràpida.

Cada artista és va haver de presentar proveït d'una única tela o suport, en blanc o preparat a un color, el qual va ser segellat per poder concursar. La dimensió màxima de les obres presentades al concurs van ser de mida normalitzada de 60 figura, 60 marina o 60 paisatge. El tema va ser de lliure elecció, motivat per Tossa i pintat in situ.

L'exposició de totes les obres presentades, es mantindrà oberta fins el 9 de setembre de 2022, de 16:00 h a 19:00 h, de dilluns a dissabte.

L'ajuntament és farà càrrec de totes les obres premiades i restaran com a propietat del patrimoni artístic municipal.



Tossa de Mar finalitza una fase d'excavacions nova a la vil·la romana dels Ametllers

L'Ajuntament de Tossa té intenció de completar definitivament el coneixement arqueològic de la vil·la romana dels Ametllers (segles I aC – VI dC) —catalogada com a Bé Cultural d'Interès Nacional des de fa una dècada— amb l'objectiu de culminar-ne el procés de recuperació i rehabilitació.

La regidora de Patrimoni, Imma Colom, va explicar fa unes setmanes que, a banda de les

excavacions, i amb l'ajuda de la Diputació de Girona, s'aniran fent treballs de restauració i consolidació de tota la vil·la en diferents fases. A més, es col·locarà un sistema de videovigilància i il·luminació exterior nova.

Colom també va avançar que, a petició del Centre d'Estudis Tossencs, les futures prospeccions ja es faran amb georadar, fet que "serà un punt i a part en les futures intervencions arqueològiques a la zona".



GRUP GESTIÓ
ASSESSORIA D'EMPRESES



Junts
avancem
pel futur del
teu projecte
empresarial

- FISCAL
- COMPTABLE
- CONSULTORIA
- LABORAL
- ADVOCATS
- GESTORIA
- AUDITORIA
- ASSEGUANCES



www.gestioirona.com

1 GIRONA
T 972 205 004
F 972 218 601

2 FIGUERES
T 972 678 126
F 972 678 129

3 ROSES
T 972 459 325
F 972 255 163

4 L'ESTARTIT
T 972 751 411
F 972 751 643

5 PALAMÓS
T 972 601 246
F 972 601 246

6 PLATJA D'ARO
T 972 828 017
F 972 816 742

7 ST FELIU GUÍXOLS
T 972 821 545
F 972 325 563

8 TOSSA DE MAR
T 972 343 583
F 872 099 018



SOS Costa Brava reclama aturar totes les obres dels xalets de Punta Brava a Sant Feliu de Guíxols



L'Ajuntament ha suspès les llicències durant un any, però n'hi ha tres que no es poden frenar pel risc de possibles demandes Xalets a mig aixecar, amb una grua aturada, en un penya-segat arran del mar de Sant Feliu de Guíxols. És la imatge que, al juliol, va voler denunciar l'entitat ecologista SOS Costa Brava, que va organitzar una sortida amb veler per ensenyar les cases de Punta Brava que estaven en construcció i que ara han quedat aturades. El ple municipal va decidir en bloc suspendre'n les llicències per adaptar-les al Pla Director Urbanístic, però hi ha tres edificis que no s'hi han pogut incloure, perquè, segons el regidor d'Urbanisme, Josep Saballs, això obligaria l'Ajuntament "a indemnitzar els propietaris, cosa que suposa un cost que no es pot assumir".

L'exposició d'estiu a l'Espai Carmen Thyssen de Sant Feliu de Guíxols tanca amb uns 250 visitants diaris

La mostra d'enguany era un audiovisual que projectava obres en moviment a la plaça de l'Abadia.

L'exposició "(In)visible", de l'Espai Carmen Thyssen de Sant Feliu de Guíxols (el Baix Empordà), s'ha tancat aquest estiu amb una assistència d'uns 250 visitants al dia. Aquest any, l'exposició estiuenca que habitualment fa l'espai Thyssen es va traslladar a la plaça de l'Abadia on, entre el 5 i el 15 d'agost, de deu del vespre a dotze de la nit, els visitants podien veure algunes de les obres de la col·lecció de la baronessa projectades a la paret de l'antic monestir de Sant Feliu. Aquestes obres

estaven animades i anaven acompanyades de sons que ubicaven l'espectador a l'escena. Si hi havia pintures relacionades amb el mar, es podien sentir les onades i les gavines, per exemple; o en altres obres de muntanya, se sentia el soroll de les fulles dels arbres.

ACN



Sis municipis de la Costa Brava denuncien talls de llum "endèmics"

Cop sobre la taula de sis municipis de la Costa Brava pels talls de llum "endèmics" que pateixen. Els alcaldes de Sant Feliu de Guíxols, Castell-Platja d'Aro, Palamós, Calonge i Sant Antoni, Palafrugell i l'Escala han denunciat que

estan farts de patir apagades i han reclamat a Endesa un pla d'inversions estructurals que posi fi a la problemàtica. "No és just que companyies que anuncien amb bombo i platerets beneficis milionaris no tinguin unes infraestructures i unes xarxes per assumir el que han de suportar els nostres municipis a l'estiu; és una qüestió que fa molts anys que anem arrossegant", ha criticat el batlle de Palamós, Lluís Puig.



MONTESSORI
PALAU
GIRONA

Això és el que passa en
una aula Montessori
VOLS VEURE-HO?

Visites guiades en horari lectiu
www.montessori-palau.net

El **Porsche MoBiLe Center** de Centre Porsche Girona va estar els dies 27, 28, 29 i 30 de juliol al Club Nàutic de Port d'Aro

Els socis i amics del Club Nàutic varen poder gaudir d'unes jornades de proves amb el Taycan.

"Moltes gràcies a tots! Esperem que hagin disfrutat del Porsche Mobile Center i hagin viscut les millors experiències Porsche.

Continuem treballant per programar-ne més!"



PORT D'ARO

ÚLTIMS AMARRADORS
A LA VENDA!

AMARRA'T AL PORT D'ARO,
LLIGA'T A LA COSTA BRAVA

PERQUÈ ET SIGUI MÉS FÀCIL
ANAR PER L'ESPAI

REGALEM MÉS DE 15.000€ EN BENZINA

MÉS INFORMACIÓ A
ESPAIGIRONES.COM

**FINS
AL 17 DE
SETEMBRE**

 **espai
GIRONÈS**

>> L'ESPAI INFINIT



PÀRQUING GRATUÏT

El Cap Roig Festival conclou la 22a edició amb més de 43.200 espectadors

Organitzat per Clipper's Live amb l'impuls de CaixaBank, el festival va finalitzar l'edició d'enguany amb un total d'onze sold outs i un índex d'ocupació del 93%.

Cap Roig va clausurar la vint-i-dosena edició amb l'actuació de l'artista femenina del moment, Rigoberta Bandini.

Amb l'actuació de l'artista femenina del moment, Rigoberta Bandini, que va posar dempeus el públic del festival amb tots els seus últims èxits, com "Ay Mamá" o "Aviam què passa", es va posar punt final a la vint-i-dosena edició del Cap Roig Festival. En total, dinou actuacions de grans estrelles internacionals i nacionals van conformar, un any més, un cartell eclèctic i de primer nivell, amb l'objectiu de tornar a oferir al públic una experiència cultural única en un entorn inigualable de la Costa Brava.

Per l'escenari de Cap Roig, hi van desfil·lar artistes de la talla de Sebastián Yatra, Christina Aguilera, Stay Homas, Pablo Alborán, Miki Núñez, Els Pets, Taburete, Raphael, Rosario, Sergio Dalma, Camilo, Mika, Sting, Dani Martín, Joan Dausà i Morat. El festival també va acollir els espectacles familiars de Xiula i Bye Bye Monstre, en el marc del ja consolidat Cap Roig Mini.

El Cap Roig Festival, organitzat per Clipper's Live amb l'impuls de CaixaBank, va clausurar aquesta edició amb una xifra de més de 43.200 espectadors. El festival va aconseguir penjar el cartell d'entrades exhaurides en un total d'onze concerts, i va assolir un índex d'ocupació del 93%.



3 propostes literàries



La mirada de l'altre. Un oasi de llum, de Mercè Saurina i Jofre Sebastian

El firmament i el paisatge empordanesos, per mitjà dels poemes de Mercè Saurina i les fotografies de Jofre Sebastian.

Un recorregut poètic que se'ns presenta com un viatge amorós que parteix del desig naixent, s'eleva fins al zenit i desemboca, finalment, en la pèrdua. La llum

esdevé la companya fidel d'aquest itinerari en el qual es manifesten, ben vius, tant l'arrelament al territori com l'emoció més pura. La simbiosi entre imatge i paraula esdevé un exercici diàfan de sinceritat i de senzillesa.



Jo, que no he conegut els homes, de Jacqueline Harpman

Quaranta dones estan engabiades i privades d'intimitat en un soterrani, sota la vigilància externa d'un grup d'homes armats. Entre elles hi ha una jove sense nom que no recorda el passat i s'alimenta dels records que li transmeten les altres dones, nostàlgiques de la seva

vida anterior. Un dia, després del so d'una sirena misteriosa, les dones aconsegueixen sortir a l'exterior, a un món despoblat i desconegut on hauran de reinventar-se i d'enfrontar-se a un nou repte, desafiant i ple d'incògnites: la llibertat.

Una veu narrativa potent, una distopia que ens enganxa des de la primera paraula, uns temes punyents i un plantejament platònic. Un còctel poderós que no ha rebut el reconeixement que mereix, traduït magníficament per Anna Casassas.



Contes amb mi, de Sònia Sureda Baró

Un recull de contes en el qual trobareu instants caçats al vol de parelles que es desitgen en entorns inconvenients, amors desenganyats, retrats irònics de la quotidianitat, sovint desoladora; circumstàncies familiars amb desenllaços que acaricien el desconcert, el sentit de l'humor o la tragèdia. Els punts de mira són el matrimoni,

l'adulteri, el sexe, la família, l'escriptura, la rutina i el desencís, tan estès a la nostra societat.

Històries explicades amb un llenguatge planer, que aspira modestament a la senzillesa literària, sense floritures; com un dard que apunta al centre de la diana que és la vida.

Un recull de contes indispensables, intel·ligents, delicats, verços i directes que cal tenir a la tauleta de nit.



Home · Dona · Nens

Ainhoa Perruquers



*La vida és massa curta
per portar un cabell avorrit.
T'atreveixes? T'esperem a*

Ainhoa Perruquers

📞 622 455 226

Plaça Europa, baixos 3
Girona · 17005

Rita Pavone, pionera del look ambigu



Anna Carreras

Escriptora

Coneguda com "la dels cabells de pastanaga" o "la noia pigada", la gran cantant italiana Rita Pavone (Torí, 1945), nascuda en una família humil, va ser una de les cantants italianes amb més ressò internacional, però a més a més va ser la pionera del look ambigu, de la inexistència de gèneres a l'hora de vestir. Amb un escàs metre cinquanta d'estatura i uns escassos quaranta quilets, la Pavone feia servir les pigues com a escut, portava pantalons amples i camises tancades i abandonava el maquillatge en una època —els meravellosos anys seixanta— en què una senyoreta de bé s'havia de pintar la cara com una pepa per semblar més femenina. En un temps en què els homes escandalitzaven per deixar-se els cabells llargs, ella els duia curts. En una època en què tot se sexualitzava, ella adoptava una aparença andrògina per allunyar-se de la dona i accentuar l'aspecte adolescent.

Rita Pavone barrejava la *chaplinada* amb la profunditat de les lletres d'alguns temes. Dedicava cançons a les patates amb tomàquet, al sucre, als maons, als partits de futbol, al martell, als cabells de color de pastanaga i a les pigues: "Che m'importa se sono pelo di carota! Meglio aver la testa rossa che la testa tutta vuota" ("Què m'importa si tinc els cabells de pastanaga! Val més tenir el cap vermell que no pas buit"). Entre la balada fonda i el twist superficial, la cantant i actriu no bandejava

les emocions. Dansant per la teatralitat i el dramatisme còmic, als sis anys la Pavone ja cantava en una confiteria; als tretze, ja era cosidora de camises als ravals de la seva ciutat. Ella volia cosir i cantar, però havia d'escollir un sol ofici. Teddy Reno, el seu futur marit, la va descobrir en un festival que ell mateix impulsava, el Festival dels Desconeguts, l'any 1962. A partir d'aquell moment, Rita Pavone no va parar de créixer: va conquerir Europa i l'Amèrica Llatina amb les seves cançons, el seu aspecte androgin i el seu ritme frenètic als escenaris. Una locomotora amb pantalons i jerseis de llana, pentinat de noi i energia infinita que va trasbalsar rols i va suggerir un model de dona diferent i més potent que el que prevalia en aquell moment d'incerteses, uniformes i carpetes amb fotos dels Beatles.

El tema *La partita di pallone* (El partit de futbol) es va convertir en un himne mundial que no distingeix colors, ni països, ni fronteres. La lletra és acollonant: una dona parla a la seva parella i li retreu que els diumenges la deixa sola per anar al camp. En realitat, la dona reclama acompanyar-lo perquè té dubtes sobre si el col·lega és a l'estadi o al llit d'una altra. Cada cançó en la veu de la Pavone es convertia en una mena d'esdeveniment: sota l'aparença d'una melodia contagiosa i ballable s'hi amagaven autèntiques perles sobre la condició humana. Poca broma: als divuit anys, ja havia venut més de vuit milions de discos i havia gravat en quatre idiomes. Rita Pavone va ser i serà sempre una petita gran reina del pop italià.





NOU JEEP.

COMPASS

EL NOM ÉS L'ÚNIC
QUE NO HEM CANVIAT*



*NOU DISSENY, NOU INTERIOR, NOVES TECNOLOGIES, NOUS SISTEMES DE SEGURETAT.

EL NOU JEEP COMPASS ES MANTÉ FIDEL A SI MATEIX, REINVENTANT-SE QUASI PER COMPLET AMB ENCARA MÉS ESPAI, CONFORT, SEGURETAT I CONNECTIVITAT GRÀCIES A AQUEST EQUIPAMENT COMPLET:

- PANTALLA DE 25,65 CM (10,1")
- FARS FULL LED
- QUADRE DIGITAL DE 26 CM (10,25")
- PORTA POSTERIOR ELÈCTRICA MANS LLIURES
- ENTRADA I ARRENCADA SENSE CLAU

NOU JEEP COMPASS PER 280€**/MES

ASSEGURANÇA A TOT RISC SENSE FRANQUÍCIA I MANTENIMENT INCLOSOS.

Gamma Jeep Compass: Consum mixt entre 2,2 i 7 (l/100 km), Emissions de CO₂ de 49 a 161 (g/km), segons procediment d'assaig WLTP d'acord amb el que disposa el Reglament EU 2017/1151 (emissions de CO₂ de 45 a 48 g/km segons procediment d'assaig NEDC correlat establert als Reglaments EU 2017/1152-1153/219). **Quotes de renting amb IVA per a contractes de 36 mesos i 10.000 km/any amb entrada de 4.700 € IVA inclòs. Quotes per a Jeep Compass 1.3 Gas 14 96 kW (130 CV) Limited MT FWD amb opcionals valorats en 726 € IVA inclòs. Inclou: assegurança de responsabilitat civil de subscripció obligatòria amb responsabilitat civil complementària de fins a 50 milions d'euros, defensa jurídica, vidres, assegurança d'accident per el conductor i els ocupants de 30.000 € en cas de defunció o invalidesa permanent i absoluta, assistència 24h, danys propis sense franquícia (incloent hi incendi i robatori), manteniment integral a la Xarxa Oficial de Concessionaris, impost de vehicles de tracció mecànica, impost de matriculació, gestió de multes. Oferta vàlida fins a finals de mes o fins a exhaurir-ne les existències. Quotes de renting amb IVA per a contractes de 36 mesos i 10.000 km/any amb entrada de 9.700 € IVA inclòs. Quotes per a Jeep Compass 1.3 PHEV 148kW (190 CV) Limited AT AWD amb opcionals valorats en 726 € IVA inclòs. Inclou: assegurança de responsabilitat civil de subscripció obligatòria amb responsabilitat civil complementària de fins a 50 milions d'euros, defensa jurídica, vidres, assegurança d'accidents per el conductor i els ocupants de 30.000 € en cas de defunció o invalidesa permanent i absoluta, assistència 24h, danys propis sense franquícia (incloent hi incendi i robatori), manteniment integral a la Xarxa Oficial de Concessionaris, impost de vehicles de tracció mecànica, impost de matriculació, gestió de multes. Oferta vàlida fins a finals de mes o fins a exhaurir-ne les existències. A més, podrà beneficiar-se de 5.000 € del Pla MOVES III del Ministeri per a la Transició Ecològica i el Repte Demogràfic i del Pla d'incentius a la mobilitat elèctrica en el marc del Pla de recuperació, transformació i resiliència i el mecanisme de recuperació, si lliura un vehicle per a ferralla de, com a mínim, 7 anys, en compliment del RD 266/2021 (consulteu el Pla MOVES III a www.idae.es). Jeep és una marca registrada de FCA US LLC.

LEASYS

Jeep

THERE'S ONLY ONE

VIVÈNCIES

Sònia Carmona

**La Foodlovers, empresària i
creadora de continguts digitals**



Em dic Sònia i des del 12 de maig del 2018 soc més coneguda com la Foodlovers. Em declaro fan número u de la gastronomia; tot i això, encara em prenen per ximple quan dic que el meu plat preferit és la patata i bleda i que no m'agrada gens ni mica cuinar. I, per acabar-ho d'arrodonir, m'encanten els dilluns! L'any 2020, arran de la pandèmia mundial, la meua vida va fer un canvi de sentit molt important i vaig haver de deixar la meua feina forçadament i iniciar un nou viatge al món digital.

A poc a poc, el hobby de visitar restaurants i penjar fotografies al meu canal d'Instagram es va anar transformant, i va passar de ser un passatemps a ser la meua professió. Aquest és el resum de la meua vida actual, però si us sembla us ho explicaré tot amb pèls i senyals perquè conegueu la meua història amb més detall.

El meu nom complet és Sònia Carmona Puig, vaig néixer a la ciutat de Girona el 5 de juny del 1990, fa exactament trenta-dos anys, i soc periodista, comunicadora i creadora de

continguts digitals. Des de ben petita he viscut a la preciosa plaça de la Independència amb els meus pares, i des que tinc ús de raó he tingut molt clar que volia ser comunicadora i que volia ser un altaveu que donés un contingut de valor a les persones.

La sort de la meua vida i el meu referent ha estat sempre la meua estimada mare, la Fina Puig, empresària i professora de l'Acadèmia de Tall i Confecció de la plaça de la Independència de Girona. Ella sempre ha estat al meu costat, tant per a les coses bones, com per a les que no ho han sigut tant, que també n'hi ha hagut unes quantes, però aquestes coses me les guardaré per mi.





L'any 1993 vaig iniciar el parvulari a l'Escola Vedruna, i no en vaig sortir fins que vaig acabar el 2n de Batxillerat amb l'especialitat d'humanitats, tota una vida en aquell mateix edifici envoltat de germanes Carmelites. Després de tots aquells anys a la meua ciutat natal, vaig començar un capítol nou de la meua vida a Osona, on vaig estudiar el grau en Periodisme a la Universitat de Vic. Mentre estudiava la carrera, vaig tenir l'oportunitat de marxar a la capital espanyola, i vaig fer el 4t curs de Periodisme a la Universitat Complutense de Madrid.

Una vegada acabada la carrera vaig fer un curs de ràdio a la Cadena SER Girona i uns quants mesos més endavant vaig iniciar una nova etapa a Barcelona, on vaig cursar un màster en Direcció d'Esdeveniments i de Protocol. Molta gent parla en contra dels màsters i els critica força, però la meua experiència va ser brillant i aquest màster em va obrir una gran porta al món de la comunicació. Durant uns anys, vaig treballar a dues de les empreses de comunicació més conegudes de Barcelona: l'agència de Mahala Comunicació i l'agència madrilenya Comunica+A, dos llocs en els quals vaig fer grans amistats professionals i en els quals vaig viure moments que mai no oblidaré. Al llarg dels anys que vaig viure a Barcelona, una persona del sector em va dir: "Sònia, a la vida has de fer alguna cosa que ningú faci, i com a mínim t'anirà bé". Aquesta frase l'entendreu més endavant.



El març de l'any 2020 va arribar la terrible pandèmia i la meua vida va fer un tomb de cent vuitanta graus, com la de moltíssimes persones del món. Personalment, vaig canviar de ciutat, de parella, de feina i de manera de veure la vida. La meua iaia, que té noranta-nou anys i és molt sàvia, sempre em diu: "nena, quan es tanca una porta s'obre un portal", i té molta raó, perquè la vida em va expulsar d'un estressant Mobile World Congress per endinsar-me al món de la Foodlovers, la meua gran il·lusió.

Durant la pandèmia, hi va haver molts moments per pensar, i un dels pensaments que em va venir al cap va ser el d'aquella persona de Barcelona que m'havia dit feia uns anys que havia de fer alguna cosa a la vida totalment diferent de la resta perquè les coses m'anessin mitjanament bé. Vaig aixecar el telèfon un 1 d'abril i vaig començar a trucar restaurant per restaurant per si volien que fes una mica de publicitat, per mitjà del meu canal d'Instagram, als deu mil seguidors que tenia en aquell moment. Els prim-

ers que vaig trucar no en van voler saber res, n'hi havia d'altres que em penjaven el telèfon, alguns no sabien ni de què els parlava... Fins que va arribar el dia que un restaurant em va dir que sí, i des d'aquell mateix moment fins avui no he parat ni un dia de descobrir restaurants a tots als meus seguidors.

Avui en dia, els seguidors em demanen tantes coses de la meua vida quotidiana i rebo tants missatges diàriament, que també m'he animat a parlar dels meus outfits, de les joies que porto, dels tractaments de bellesa que em faig, dels viatges que descobreixo i fins i tot, de tant en tant, també parlo del meu fantàstic *pibonet!* I molts de vosaltres direu: "qui és el *pibonet?*". Doncs el *pibonet* és l'Èric Balsas, la meua parella, el millor company de vida, el meu pilar diari, la persona que dia rere dia està al meu costat i que m'empeny perquè voli ben alt i perquè ningú no em talli les ales. Sense ell no hauria començat aquesta gran aventura i li estaré eternament agraïda.



Em sento una persona molt afortunada i dono gràcies a la vida per tot el que m'està aportant. Em llevo feliç cada dia per anar a treballar i, tal com he dit al principi, si és dilluns, encara millor! Tinc una família virtual que em dona moltíssim suport i que segueix els meus consells, cegament, dia rere dia. Sempre puntualitzo que sense ells jo no podria tenir la feina que tinc, ni tan sols ara mateix estaria escrivint aquestes ratlles per a la revista *Gidona*. Estic immensament agraïda a tots i cada un dels seguidors que confien en mi.

La Foodlovers



ESTUDI FOTOGRÀFIC

Per col·leccionar petits i grans moments

Nicole Gulau
PHOTOGRAPHY
www.nicolegulau.com



Els col·legiats són la garantia

1 perquè són
accessibles

2 perquè defensen
els interessos dels
seus clients

3 perquè
garanteixen un
tracte personal

4 perquè són
professionals de
les assegurances

5 perquè donen
una resposta
ràpida i concreta



g arantia

→ Perquè coneixem els noms i els cognoms dels nostres clients i ells ens coneixen a nosaltres.

→ Perquè fugim dels sistemes impersonals de contractació d'assegurances per telèfon.



AQUESTS SÓN ELS
SÍMBOLS QUE IDENTIFIQUEN
ELS COL·LEGIATS



COL·LEGI DE MEDIADORS
D'ASSEGURANCES DE GIRONA

Hi som!

AGENDA DE FIRES I FESTES

-  **Aiguaviva:** Festa Major, 18 de setembre
-  **Anglès:** Les Gales, del 29 d'agost al 2 de setembre
-  **Besalú:** Besalú Medieval, 5 de setembre
-  **Caldes de Malavella:** Festa major, 5 d'agost
-  **Cassà de la Selva:** Fira de Santa Tecla, 23, 24 i 25 de setembre
-  **Castellfollit de la Roca:** Festa Major, 18 de setembre
-  **Cornellà del Terri:** Festa Major de Borgonyà, 14 de setembre
-  **Girona:** Festa Major i Fira de Mostres, 27 d'octubre



FOTO: ara.cat








-  **Les Planes d'Hostòles:** Sant Jaume + Fira del Joc i Productes de la Terra, 24 i 25 de setembre
-  **Lladó:** Fira del Formatge, 18 de setembre
-  **Maçanet de Cabrenys:** Fira de la Castanya, 30 d'octubre i Festa Major de Sant Martí, 12 i 13 de novembre
-  **Olot:** Festes del Tura, del 8 a l'11 de setembre








FOTO: David Planella

-  **Osor:** Festa Major del Terç, 15 de setembre
- Palafrugell - Tamariu:** Cantada d'Havaneres de Tamariu, 3 de setembre
-  **Ribes de Freser:** Festa Major, 16 d'agost + Fira de la Mel de la Vall de Ribes, 10 i 11 de setembre
-  **Ripoll:** Fira Europea del Formatge, 24 i 25 de setembre + Cursa de la Dona, 25 de setembre + Fira de Santa Teresa i Fira Catalana de l'Ovella.

-  **Riudarenes:** Festa Major, 15 de setembre
-  **Riudellots de la Selva:** Festa Major, 29 de setembre
-  **Sant Esteve d'en Bas:** Festa Major, 18 de setembre
-  **Sant Ferriol:** Festa Major, 2 de setembre
-  **Sant Hilari Sacalm:** Fira Guillerries, 8 i 9 d'octubre
-  **Sant Jaume de Llierca:** Sant Mateu, 21 de setembre
-  **Sant Miquel de Campmajor:** Festa Major, 29 de setembre
-  **Santa Coloma de Farners:** Festa Major, del 22 al 25 de setembre



-  **Sarrià de Ter:** Festa Major, 8 de setembre
-  **Setcases:** Fira del Bolet, 17 i 18 de setembre
-  **Ullà:** Fira de la Poma, 16 d'octubre
-  **Vidreres:** Festa Major, 3 de setembre
-  **Vilabertran:** Fira de l'Horta i la Poma de Farcir, 18 de setembre
-  **Vilablareix:** Fira de la Tardor, 25 de setembre
-  **Viladrau:** Festa Major, 8 de setembre
-  **Vilobí d'Onyar:** Festa Major, 8 de setembre

Agenda GiDona us informa:

Si no hi sou i us agradaria treure a la llum fires i festes populars, cantades, ballades i mercats envieu-nos un correu a: direccio@gidona.com

Els millors trucs



ENVIAN'S ELS TEUS TRUCS A
GIDONA@GIDONA.COM

1. Fruïtes antiacne

Les peres i les pomes són excel·lents per atacar l'acne. Pela una d'aquestes fruites i deixa-la sense la pell fins que estigui ben tova. Aleshores, extreu-ne el cor i aixafa-la bé amb una forquilla fins que quedi totalment triturada. Després, estén la massa que n'obtinguis per tot el rostre, com si fos una mascareta, i deixa-la actuar de quinze a vint minuts. Finalment, retira-la amb aigua tèbia i aplica't a la cara una crema hidratant.

2. Pèls difícils

A l'hora de depilar-se, sempre hi ha alguns pèls que neixen dins de la pell i que són difícils d'extreure. Per tal que la depilació sigui completa i no calgui gaire esforç, el millor que pots fer és dutxar-te i, quan la pell estigui ben seca, fregar-te les cames amb una mica de bicarbonat. Així, s'exfolia la pell i els pèls que han nascut per dins surten fàcilment.

3. Cinta adhesiva per al borrisol

Per treure el borrisol o el pèl de la roba i de les tapisseries, només cal que t'emboliquis la mà amb cinta adhesiva (amb la cara que enganxa cap a l'exterior) i la passis per la peça que vols tractar, amb un moviment suau de vaivé, fins que hagis retirat tot el borrisol. És important no fregar gaire fort, perquè la roba o l'entapissat es poden fer malbé.

4. Fragància més duradora

Si notes que l'olor del perfum desapareix massa de pressa, només cal que, abans de perfumar-te, et posis una mica de vaselina a les zones on sols vaporitzar o aplicar el perfum (especialment, als canells i al coll). Després, perfuma't i comprovaràs que l'olor dura més temps.

5. Or ben net

Per netejar l'or groc, barreja mitja tassa d'amoníac amb una tassa d'aigua calenta. En acabat, posa-hi totes les joies d'or que vulguis netejar i deixa-les-hi entre deu i quinze minuts. Per acabar la neteja, retira les peces d'or de la mescla d'aigua i amoníac, frega-les amb un raspall suau i esbandeix-les bé.

6. Llimona per netejar el microones

Per deixar ben net el forn de microones només cal que tallis per la meitat una llimona i n'esprenis tot el suc. Després, afegeix-lo a una tassa amb aigua i fes servir aquesta barreja per netejar el microones amb un drap ben xopat. Així, el forn de microones quedarà ben net i olorós.



7. A la recerca dels objectes petits

Si has perdut una arracada, una lentilla o algun altre objecte petit, prova aquest truc senzill: agafa les dues cames d'unes mitges velles i verifica que les puntes no estiguin trencades. Posa les dues cames a l'entrada del tub de l'aspirador, una damunt de l'altra, i lliga-les bé per la part de dalt amb una goma. Encén l'aspirador o passa'l per la zona on has perdut l'objecte fins que quedi atrapat a la mitja.



8. A la recerca dels objectes petits

Si la planxa de la roba necessita una bona neteja i la sola té restes cremades, aplica directament una capa de pasta dentífrica damunt de la superfície freda i frega-la bé amb un drap. Acaba de completar la neteja de la planxa amb un altre drap ben net.

9. Adeu a les cutícules

Si vols evitar les cutícules de les ungles de les mans i dels peus no les has de tallar, perquè si no creixen amb més força. Prova de separar-les suaument amb una tovallola o amb un disc de cotó cada vegada que et rentis les mans o els peus. Ja veuràs que, amb el temps i a poc a poc, aniran desapareixent.

10. Sense mal alè

Si notes que tens mal alè, pots provar de beure mig got d'aigua tèbia amb mitja cullerada de bicarbonat sòdic, o pots optar per menjar una poma entre àpats. Si menges alguna recepta que conté all i això també et provoca mal alè, una solució és beure un got de llet després de l'àpat o menjar un iogurt.



11. Julivert per a les taques de la pell

Si t'han aparegut algunes taques fosques al rostre i les vols dissimular, prova aquesta loció casolana: posa a bullir una mica d'aigua amb unes branques de julivert fresc a dins d'una olla durant deu minuts. Passada aquesta estona, retira-ho i guarda-ho en un recipient de vidre que quedi ben tancat. Cada dia, tant al matí com al vespre, aplica't la loció amb un disc de cotó ben xopat. T'adonaràs que les taques es van difuminant.

12. Una aigua per a cada tipus de pell

La pell necessita que l'aigua estigui a una temperatura adequada per mantenir-se ben saludable; però cada tipus de pell requereix una temperatura diferent. Si tens la pell seca, és recomanable que utilitzis aigua tèbia cada vegada que te l'apliquis al cutis. En canvi, si tens la pell més aviat greixosa, és millor que facis servir aigua freda, perquè una temperatura més fresca tanca els porus i bloqueja la producció de greix.



Quatre tendències en vestits de núvia per al 2023

Trobar el vestit somiat és un dels moments més bonics dels preparatius del casament. Enguany, totes les firmes de moda nupcial ja han presentat les seves col·leccions per a la temporada vinent. Per això, si heu decidit dir-vos el "sí, vull" el 2023, aquest mes us porto **quatre tendències en vestits de núvia**.

1. Escots paraula d'honor

Torna el vestit paraula d'honor. Tot i que mai no havia acabat de desaparèixer, feia uns quants anys que els grans dissenyadors l'havien deixat de costat. Però l'escot paraula d'honor, el més comú entre els vestits de núvia, ha tornat amb unes versions molt més modernes.

Escots més aviat quadrats o amb una V al mig són les variacions més actuals que veurem la temporada que ve.

2. Vestits minimalistes

Cada cop hi ha més casaments civils i més casaments en petit comitè, i això fa que es tornin més senzills.

És per aquest motiu que una tendència que trepitja fort des de la temporada passada és la dels vestits minimalistes. Per al 2023, la tendència continua amb un clean look.



4. Canvi de look a la festa

És la tendència més de moda entre les influenciadores que es casen: fer servir dos vestits de núvia durant el dia del casament. Un primer vestit per a la cerimònia i el convit, que acostuma a ser un vestit més esplèndid, normalment amb una cua llarga; i un segon vestit per a l'hora del ball, que sorprengui tots els convidats, i més lleuger, amb menys cua, però no per això menys espectacular!

3. Obertura a la cama

És una tendència que vam començar a veure l'any passat en els vestits de festa i, com que va tenir molt d'èxit, aquest any els dissenyadors l'han portada a tota la moda nupcial.

Obertures a la faldilla del vestit que deixen veure una cama, sobretot quan es camina. Un toc atrevit, però d'allò més modern.



8 claus per detectar un mentider compulsiu

A ningú li agraden les mentides, però tots, en algun moment, n'hem dit per sortir d'una dificultat. Ara bé, que passa quan algú no pot parar de mentir i això es converteix en una addicció?

Aquest trastorn psicològic s'anomena mitomania i "la persona que el pateix menteix sovint sobre la seva vida per obtenir l'atenció desitjada", assenyala Laura Palomares, directora d'Avanç Psicòlegs.

A priori, pot semblar que tots som una mica mitòmans, ja que alguna vegada hem fet ús de la mentida. El problema, però, apareix quan fem servir la mentida com una eina per afrontar la realitat. "La diem com si fos un recurs més per salvaguardar la nostra estima i relacionar-nos en diferents situacions", apunta Palomares. No obstant això, aquesta actitud sol produir malestar en les persones de l'entorn i, també, en qui pateix la necessitat de mentir.

Laura Palomares ens descobreix les claus per identificar els mitòmans o mentiders compulsius.

1. Són narcisistes

Els mitòmans o mentiders compulsius solen fer gala de si mateixos quan relaten algun succés. El narcisisme, en realitat, és una tapadora que amaga les inseguretats.

2. Tenen una autoestima baixa

Aquestes persones usen la mentida per aconseguir l'admiració i l'atenció de l'entorn. Tanmateix, darrere d'aquestes mentides s'amaguen persones amb ferides emocionals i insegure-

tats, que no han sabut gestionar les seves circumstàncies.

3. Utilitzen mentides recurrents

Una de les principals característiques dels mitòmans és que no menteixen puntualment per obtenir alguna cosa, sinó que la mentida els serveix per relacionar-se. Si enxampes diverses vegades algú dient mentides, pot ser que estiguis davant d'un mitòman.

4. Són grandiloqüents

Quan expliquen històries, el seu discurs sol ser molt emocionant i exagerat, per generar expectació i admiració. El problema és que, com que donen tants detalls, és fàcil que tinguin llacunes i que hi hagi coses que no quadrin.

5. No tenen objectius

La pista principal que et pot ajudar a distingir un mitòman d'una persona mentidera és que aquesta última menteix per aconseguir o evitar alguna cosa. El mitòman, per contra, menteix perquè és la seva manera de relacionar-se amb el món i perquè necessita rebre admiració. A més, el mitòman es creu les seves pròpies mentides, amb les quals construeix un món paral·lel.

6. Tenen molta fantasia

És normal que, durant la infància, tinguem el nostre món de fantasia. De fet, quan som petits, imaginem i inventem

coses per aprendre i desenvolupar-nos. Els mitòmans, però, en comptes d'acceptar la realitat a mesura que es van fent grans, prefereixen quedar-se en aquest món inventat. Els mitòmans fabulen al voltant de la seva vida per sentir que són valuosos. És important que les persones del seu entorn no les culpin de les mentides que diuen, ja que darrere de tot plegat hi ha un dolor emocional molt gran que no poden sostenir, i la mentida és l'única manera que troben per manejar-lo.

7. Saben seduir

Aquestes persones fan servir la seducció per contar històries. Es relacionen amb els altres des de l'humor i el flirteig, perquè això els ajuda a sentir-se atractives enfront dels altres. És com si estiguessin interpretant un paper i que, per mantenir l'interès, haguessin d'explicar detalls molt exagerats i emocionants.

8. No els agrada la confrontació

Si enfrontes els mitòmans amb la realitat, pot ser que reaccionin de manera agressiva o que, al contrari, evitin la confrontació negant que han mentit. Els mentiders compulsius busquen maneres de compensar la mentida, perquè les mentides són el seu món i, si els les destrueixes, ja no saben què fer.

Si ets una persona pròxima a un mitòman, intenta ser subtil a l'hora de dir-li les coses i anima'l a demanar ajuda a un professional, amb la finalitat que pugui treballar aquestes mentides i vagi descobrint que hi ha maneres menys doloroses de sostenir el sofriment que sent.



SONIA Magazine

@sonialafem



Sonia Fernández

Conjunt blau klein satinat i molt fluid, de @zara



Sandàlia de plataforma daurada @stradivarius



Bolso camel, model "Sunshine" mida gran de @fendi



Bota cowboy model Silvana de It Shoes

@mimi_blog amb texà, "bambes altes" i camisa blava de @obsession.boutique



Texà i blusa beig satinada de @zara nova col·lecció



Bolso mi shopper daurat @stradivarius



@mimi_blog amb conjunt de botes, texà i camisa de @obsession.boutique

Jaqueta beig amb cinturó de @asos



@mimi_blog porta samarreta amb dibuix i blazer blava de @unika_moda



Beauty by Gema Ferrández

@sonialafem



Sèrum Diamond Life Infusion, de Natura Bissé

És un dels productes científicament més avançats. La seva fórmula augmenta notablement els nivells de col·lagen i d'àcid hialurònic i reconstrueix activament l'estructura de l'epidermis.



Col·lagen Ancient + Brave Radiant Collagyn

És una mescla deliciosa i vibrant de baies de gerd, xuclamel i remolatxa, que conté fitonutrients naturals que treballen en sinergia amb la vitamina C per protegir les cèl·lules de l'estrès oxidatiu i dels radicals lliures nocius. També conté nutrients vegans essencials, inclosa la vitamina D, que cuiden la pell des de dins i aporten un benestar diari, òptim.



Complement alimentari natural Bienestar Detox, de la casa Activa

Facilita la purificació de l'organisme. També contribueix al bon funcionament del trànsit intestinal i ajuda a eliminar les toxines.



Mascareta capil·lar Hair Rituel Masque Soin, de Sisley

És una mascareta condicionadora i reparadora, amb quatre olis vegetals que permeten regenerar el cuir cabellut i els cabells llargs. Una fórmula altament concentrada en extractes d'origen vegetal, proteïnes, vitamines i minerals que activen el bulb capil·lar per enfortir, des del vigor, els cabells sensibilitzats. Els olis de karité, macadàmia, camèlia i avellana suavitzen i nodreixen intensament la fibra capil·lar.



Bàlsam Addict Lip Glow, de la casa Dior

És el primer bàlsam de la marca, d'origen natural, que hidrata els llavis durant vint-i-quatre hores. Hi ha diferents tonalitats per triar.



Mascareta facial Intensive Hyaluronic Masque, de l'Institut Esthederm

És una mascareta amb textura de bàlsam fundent que combina tres formes diferents d'àcid hialurònic natural. Recomanada per a pells deshidratades, amb arrugues i línies fines de deshidratació. Enriquida amb aigua cel·lular, allisa la pell perquè rehidrata les capes superficials i farceix els teixits des de l'interior. La pell es reafirma, s'allisa i es torna més radiant, cosa que en garanteix la joventut i la fermesa.



COMAS
Viu la vida Beauty

¡Et donem la benvinguda!

10%

de descompte en la teva primera compra online*

*Descompte vàlid per compres d'última a BIC

PERFUMERIA.COMAS.COM

CODI
GIDONA10%



Recupera la teva pell, et toca un píling

Després d'un estiu de platja, piscina, sorra i sol és hora de renovar la pell amb un bon píling. Els professionals de l'estètica recomanen passar per una sessió de recuperació de la pell quan s'acaben les vacances, i el píling és el mètode més efectiu per renovar les capes superficials de l'epidermis i lluir una pell sana i bonica. Tant a casa com al centre d'estètica, tens moltes opcions per recuperar la teva pell després de l'estiu.

Què és un píling

La paraula *píling* significa 'pelar o decapar'. En l'àmbit de la cosmètica, és la tècnica que aconseguix una renovació cel·lular accelerada de les capes superficials de la pell. Es pot utilitzar per netejar, per nodrir, per hidratar, per disminuir els efectes de l'envelliment i de l'acció seboreguladora, per despigmentar, etc. El píling es considera una opció molt positiva i poc invasiva que ajuda a mantenir la pell sana i bonica, i que inhibeix els efectes de l'envelliment.

Els beneficis

Un píling és un acte de salut que ens aporta molts beneficis, tant si ens posem en mans d'un professional com si optem per fer-ne un de casolà.

- Millora la textura de la pell.
- Redueix les taques del rostre.
- Ofereix un aspecte més sa i lluminós a la pell.
- Redueix els porus.
- Prevé els punts negres i els



punts blancs.

- Ajuda a combatre les línies d'expressió.
- Millora l'aparença de les arugues.

Píling superficial a casa

Per tenir una pell sana és recomanable exfoliar el cos i la cara periòdicament, cosa que implica constància i dedicació. Tot i això, ho podem fer a casa en el moment que més ens convingui. Al mercat hi ha una àmplia varietat de cremes que exfolien i que fan que aquesta tasca sigui ben senzilla, però també podem preparar les cremes de manera casolana. Això sí, és important diferenciar la cara del cos i utilitzar els pílings que són menys invasius per al rostre.

Pells normals: ametlles i mel

Necessites:

- 1 o 2 cullerades d'ametlles triturades
- 1 cullerada de mel
- 2 cullerades de iogurt natural

Barreja bé tots els ingredients

i aplica la pasta sobre la cara molla amb els dits o amb un pinzell, tot fent un massatge de manera que quedi ben repartida. Quan hagis fet el massatge, deixa reposar el píling durant deu minuts i quan estigui sec retira les restes amb una tovallola xopada amb aigua tèbia. Si prepares una bona quantitat de pasta, pots repetir l'operació per tot el cos.

Pells seques: sucre i oli d'oliva

Necessites:

- 2 cullerades de sucre granulat
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 1 cullerada de crema de llet

També has de barrejar bé tots els ingredients fins a obtenir una pasta. A continuació, estén-la sobre la pell humida de la cara i fes un massatge perquè es barregin bé tots els elements, i perquè la pell quedi ben impregnada. Per acabar, retira la pasta sobrant amb una tovallola humida i aigua tèbia. Aquesta recepta té altres variants; per exemple, pots utilitzar sucre amb iogurt o sal amb llet hidratant.

Facis el que facis, el mecanisme és el mateix i, si tens la pell seca, també et pots aplicar la pasta al cos.

Pells greixoses: plàtan i farina de blat

Necessites:

- Mig plàtan madur
- 1 o 2 cullerades de farina de blat

Trinxo el plàtan amb una forquilla i afegeix-hi la farina de blat. Quan tinguis la pasta feta, fes la mateixa tècnica de sempre: unta't la cara i fes-t'hi un massatge, espera deu minuts i, per finalitzar l'exfoliació, agafa una tovallola humitejada amb aigua tèbia i retira tota la pasta del rostre. Important: després de posar-te una crema exfoliant o un píling, és molt important que la pell recuperi la hidratació i, en tots els casos, cal que t'apliquis una crema hidratant específica per a cara i cos.

En mans de professionals

Píling químic amb Nomelan Fenol

El Nomelan Fenol és un píling químic revolucionari d'ús mèdic que resulta molt eficaç i segur. Els efectes són espectaculars des del primer tractament:

- Efecte lífting immediat (un o dos dies després del tractament).
- Efecte tensor que perdura en el temps.
- Reducció del nombre, la dimensió i la profunditat de les arrugues.
- Pell més fina i suau.
- Més lluminositat al cutis.
- Aclariment de les taques i pell amb un color homogeni.
- Reducció de les lesions produïdes per l'acne.
- Disminució de les cicatrius i estries.

El nivell d'acció del Nomelan Fenol és més profund que el d'altres pílings superficials. Per això, la renovació cel·lular i l'exfoliació que produeix és molt més profunda i l'efecte en la pell és més ràpid i espectacular. Des de la primera aplicació del Nomelan Fenol, s'aprecien clarament els beneficis d'aquest píling que també repara les capes més profundes de la pell i que fa que els resultats

s'allarguin més en el temps. No és necessari tenir algun problema a la pell per rebre un tractament de Nomenal Fenol. De fet, és un píling molt recomanat, a partir dels trenta o trenta-cinc anys, per mantenir la pell sana, lluminosa i protegida de les agressions externes.

El procediment d'aquest píling revolucionari és ràpid i senzill. No ha de causar cap complicació ni cap efecte secundari, i les persones que reben el tractament poden seguir amb qualsevol activitat immediatament després d'haver-se'l aplicat.

El temps pot ser variable, però en general té una durada de quinze minuts.

Després del píling, la pell es nota tibant i, alhora, suau i bonica. Al cap de tres dies d'haver-se sotmès a aquest tractament innovador, la pell experimenta un procés de renovació cel·lular que es tradueix en una exfoliació total. I, després de l'exfoliació, que dura entre quatre i cinc dies, el resultat és una pell suau, flexible, fina i rosada, amb un color més homogeni i molta lluminositat.

PERRUQUERIA FAMILY STYLE

LA TEVA PERRUQUERIA DE CONFIANÇA

INFORMACIÓ SOBRE ELS SERVEIS AL MEU SALÓ I A DOMICILI

Dimarts dia especial tallat+netjar 6€ més ofertes en el teu saló. Dimecres dia del Pensionista Disfruta dels dies especials a la Perruqueria Family Style

HORARI:
9:00 - 13:00 I DE 15:00 A 19:00 SOLAMENT ELS DIMARTS.
9:00 A 15:00 DE DIMECRES A DISSABTE.

DOMICILI CONSULTAR DIES DISPONIBLES I SOLAMENT PER PERSONES MALALTES O AMB DIFICULTAT PER VENIR A LA PERRUQUERIA.

**Truca i demana cita al 972.90.24.06
o envia un wasap al 676.456.714
Alba**

Plaça Tomás Baraut i Obiols bloc 3 local 8

Prevenir i tractar el dolor lumbar



Sandra Perich Coronado

Metgessa especialista en medicina familiar i comunitària



El dolor de la zona lumbar és un mal molt comú; afecta gairebé una de cada cinc persones i presenta diferents graus de gravetat. La majoria de dolors lumbar es desencadenen a causa d'una mala higiene postural, per exemple, asseure's malament a la cadira, caminar amb l'esquena encorbada o dur un estil de vida sedentari.

Les lumbàlgies poden ser agudes o cròniques. Les primeres són les que tenen un desencadenant previ i causen un dolor agut que pot arribar a incapacitar qui les pateix; per exemple, quan es fa un sobreesforç, quan s'aixeca pes o quan es fa un mal gest. Generalment, no solen durar més de tres mesos, tot i que el procés es pot allargar si no se segueix el tractament indicat.

Les lumbàlgies cròniques són les que persisteixen més enllà dels tres o sis mesos. Les causes d'aquestes lumbàlgies són múltiples: lumbàlgies agudes mal tractades, malalties degeneratives —com

l'artrosi o l'osteoporosi—, hèrnies discals, espondilolítisi, infeccions vertebrals, espasmes musculars, fractures vertebrals, tumors, etcètera.

El dolor lumbar també pot aparèixer com un efecte secundari d'altres patologies, com el còlic renal, la síndrome menstrual, els problemes digestius o l'herpes zòster.

Com podem cuidar l'esquena per evitar els dolors lumbar:

– Cuida la postura quan dormis

Es recomana dormir de panxa enlaire amb un coixí sota els genolls. També es pot dormir de costat amb les cames semiflexionades i amb un coixí entre ambdues cames.

– Fes exercici cada dia

És recomanable fer exercici de manera regular i diàriament; això sí, s'han d'evitar els exercicis extrems que impliquin un sobreesforç per a les lumbar. És aconsellable fer activitats com la marxa, la natació i la gimnàstica suau.

– Mira com camines

La postura que s'adopta quan es camina és clau per evitar dolors d'esquena. Així, no s'ha d'anar encorbat, ni dur talons gaire alts ni carregar motxilles amb molt de pes.

– Vigila el sobrepès

El sobrepès causa una sobrecàrrega extra a l'esquena que produeix tensions musculars. Per aquest motiu, és important seguir una dieta variada i fer exercici regularment.

– Fixa't com t'asseus a la cadira

A l'hora de seure, es recomana que l'esquena estigui repenjada a la cadira i evitar la flexió excessiva de la columna cervical. Els peus han d'estar recolzats a terra o bé a sobre d'un reposapeus. Una altra opció és afegir un coixí entre la zona lumbar i la cadira.

– Doblega els genolls quan agafis pes

Per agafar algun objecte de terra, es tendeix a fer-ho sense doblegar els genolls i

inclinant tot el cos cap avall, cosa que genera un fort impacte a la zona lumbar. Per evitar lesions, es recomana flexionar els genolls i agafar el pes amb l'esquena ben recta. En cas de necessitat, es pot afegir una faixa lumbar per dur a terme aquestes activitats.

– Evita el repòs absolut

El repòs absolut només es recomana durant les primeres vint-i-quatre o quaranta-vuit hores després d'haver patit un dolor lumbar agut, tot i que aquesta recomanació pot variar en funció de cada pacient. Després, és bo iniciar l'activitat física de manera regular, amb exercicis adaptats a cada situació en particular.

– Posa-t'hi escalfor local

La teràpia tèrmica pot ser un bon aliat per relaxar la musculatura lumbar. Es recomana aplicar escalfor amb l'ajuda d'una manta elèctrica o una bossa d'aigua calenta en sessions de vint minuts, i repetir-ho cada sis o vuit hores al llarg del dia o segons convingui.



Exercici 1



Exercici 2



Exercici 3



Exercici 4

Existeixen una sèrie de signes d'alarma que, si s'associen al dolor lumbar, és millor consultar amb un metge:

- Antecedents personals de malaltia tumoral.
- Utilització de fàrmacs immunosupressors.
- Intervenció quirúrgica recent.
- Inflamació d'extremitats inferiors.
- Incontinència urinària (dificultat per retenir) o retenció d'orina (dificultat per buidar).
- Incontinència fecal.
- Febre.
- Pèrdua de pes.
- Dolor nocturn intens.
- Dolor abdominal o toràcic.
- Vòmits.
- Deposicions de color negre o amb sang.

Quins exercicis podem fer a casa per prevenir el dolor lumbar:



Moto Centre

Tot tipus de motos:
Custom
Scooters - Trial
Motocross
Clàssiques

VENDA I REPARACIÓ

C/ Sta. Teresa, 55 - St. Feliu de Guíxols - Tel. 972 32 37 24 - Rbm43@hotmail.com

Un nou tractament per a la síndrome de l'ovari poliquíctic

El projecte SPIOMET4HEALTH comença a reclutar participants per al nou assaig clínic que avaluarà un tractament pioner i específic per a aquesta patologia, que afecta entre un 5% i un 10% de les dones en edat fèrtil.

- A Girona, l'assaig clínic el faran l'IDIBGI i l'Hospital Dr. Josep Trueta. Les persones interessades a participar-hi poden contactar amb l'equip investigador per mitjà del web spiomet4health.eu o escrivint un missatge de correu electrònic a info@spiomet4health.eu.

Un tractament pioner per a la síndrome de l'ovari poliquíctic comença a avaluar-se a Girona i a Barcelona gràcies a un assaig clínic internacional, en el marc d'un projecte europeu anomenat SPIOMET4HEALTH. Es tracta del primer tractament específic per a aquesta patologia, que afecta entre el 5% i el 10% de les dones en edat fèrtil i per a la qual avui dia no hi ha un tractament adequat.

A Girona, l'Institut de Recerca Biomèdica de Girona (IDIBGI) ha iniciat la fase de reclutament de voluntàries per participar en l'assaig clínic, que es durà a terme a l'Hospital Dr. Josep Trueta. Les persones interessades a formar part de l'assaig clínic poden posar-se en contacte amb el personal investigador per mitjà de la pàgina web spiomet4health.eu o escrivint un missatge de correu electrònic a info@spiomet4health.eu.



La síndrome de l'ovari poliquíctic pot provocar augment de pèl corporal i acne, períodes menstruals irregulars i problemes de fertilitat. Es tracta de l'alteració endocrina més freqüent en les dones en edat reproductiva, però alhora és una de les patologies més desconegudes per la població en general. A més, pot facilitar el desenvolupament d'altres malalties, com la diabetis de tipus 2, el càncer abans de la menopausa, i l'ansietat o la depressió, cosa que repercuteix en la qualitat de vida de les dones.

L'assaig clínic es dirigeix, per primera vegada, a tractar la causa que produeix aquest trastorn, en lloc de limitar-se a alleujar-ne els símptomes, com es fa actualment. De fet, al 98% de les dones afectades per aquesta alteració se les tracta amb anticonceptius orals per controlar alguns dels símptomes.

Qui pot participar en aquest assaig clínic?

Les dones diagnosticades amb la síndrome de l'ovari

poliquíctic poden participar en aquest assaig clínic si tenen entre dotze i vint-i-quatre anys, menstruacions irregulars, un excés de borrisol corporal o acne persistent. L'assaig es durà a terme a Catalunya, tant a Barcelona (Hospital Sant Joan de Déu) com a Girona (Institut d'Investigació Biomèdica de Girona Dr. Josep Trueta i Hospital Dr. Josep Trueta). El tractament durarà un any i es controlarà la pacient durant sis mesos més, per constatar els canvis que es produeixen durant i després de la medicació. S'espera reclutar un total de setanta pacients a Barcelona i quaranta-sis a Girona. Els resultats serviran de base per a un assaig clínic de fase III que permetrà explotar aquest nou enfocament a tot Europa; la implementació posterior del tractament permetrà estalviar entre cinc-cents i mil milions d'euros l'any al sistema sanitari.

Notes que l'acne t'ha empitjorat després de les vacances d'estiu?



Dra. Paula Bosch Ferrer

Metgessa especialista en medicina familiar i comunitària
Màster en Medicina Estètica
Instagram: @ferbosmedic
Web: www.ferbosmedic.com

És habitual que les pells greixoses experimentin una millora de l'acne durant l'estiu, i que després notin un empitjorament anomenat *efecte rebot de l'acne*.

La relació entre l'acne i el sol és complexa. Principalment, perquè l'exposició solar pot exercir un efecte positiu sobre les lesions acnèiques i, alhora, ser un factor desencadenant o agreujant d'aquesta malaltia de la pell.



Els efectes positius del sol per a l'acne són els següents:

- La radiació ultraviolada exerceix una acció antibacteriana i antiinflamatòria.
- El sol té un efecte assecant, igual que l'aigua del mar.
- Amb la pell bronzejada, les taques d'acne i les marques de cicatrius s'atenuen.

De totes maneres, es pot produir un efecte rebot de l'acne després de les vacances o pot aparèixer per si sol per diferents causes.

Per què el sol empitjora l'acne?

- Amb l'exposició solar, la capa còrnia —la capa cutània més externa de la pell— s'engruix per protegir-se de la radiació. Com a conseqüència, els porus es poden obstruir

fàcilment i poden aparèixer lesions d'acne a l'estiu o després de les vacances.

- També, l'ús de fotoprotectors inadequats, com els fotoprotectors amb oli en pells greixoses, està relacionat amb aquest tipus d'acne causat pel sol.

- Alhora, l'augment de la humitat i la suor a l'estiu poden contribuir a una presència més elevada dels bacteris.

- Finalment, de vegades no és tant que el sol empitjori l'acne, sinó que s'abandona la rutina de cures habitual durant el període estival. Per això, es recomana continuar cuidant la pell durant l'estiu i les vacances per prevenir l'efecte rebot quan acabin els mesos d'exposició solar.

No obstant això, aquesta afecció dermatològica sol tenir un origen multifactorial. Per tant,



també pot ser deguda a l'activitat hormonal, l'estrès, unes glàndules sebàcies hiperactives o el consum de certs fàrmacs, entre altres factors.

Per aquest motiu, és important que, en cas de patir qualsevol tipus d'acne, s'acudeixi sempre al metge per identificar-ne el desencadenant i per adoptar un tractament específic i unes cures adequades.

Control cognitiu



Estel-la Nevado Buena vida

Fisioterapeuta i osteòpata

Especialitat: pediatria

Col·legiada núm. 2.523

estalanevado@fisioterapeutes.org

La **concentració** o **atenció** correspon al fet de seleccionar determinats estímuls de l'exterior en el moment de la percepció. La concentració és especialment important en el procés d'aprenentatge, i per això cal intentar per tots els mitjans potenciar aquesta capacitat, atès que és imprescindible per adquirir coneixements nous.

De l'habilitat per concentrar-se en el que es vol i evitar les distraccions se'n diu control cognitiu, que és el mateix sistema de control que ajuda a gestionar les emocions desagradables. S'han dut a terme uns quants estudis que demostren que els nens que tenen més control cognitiu, tenen més èxit en la vida i un nivell de salut més bo quan són adults.

En els casos que s'ha sotmès el cervell a una situació d'estrès de manera repetida, acostuma a passar el que anomenem segrest *amigdalí*, que és una activació mantinguda de l'amígdala, a causa de l'estrès, que impedeix posar en marxa els mecanismes d'adaptació de l'individu que afavoreixen l'aprenentatge. Això és així perquè s'impedeix el reg sanguini i l'alliberació adequada

de neurotransmissors a l'àrea prefrontal del cervell, que és la zona clau per a l'atenció, la presa de decisions i les idees. El cervell controla i coordina les **funcions mentals** (atenció, percepció, aprenentatge, memòria i emocions) que són el resultat de la interacció neurofisiològica complexa i contínua de tres sistemes: el **sistema afectiu**, el **sistema cognitiu** i el **sistema expressiu**, i qualsevol alteració en algun d'aquests sistemes pot dificultar qualsevol d'aquestes funcions.

Quan un nen o un adult té la motivació i la necessitat d'aprendre alguna cosa, li canvia l'anatomia i també la fisiologia del cervell, i això passa a totes les edats. Mentre dura la inspiració per aprendre, augmenta la irrigació de certes parts del còrtex cerebral, sobretot de l'àrea prefrontal, per veure amb més claredat el que es vol, anar més de pressa i ser més creatiu. Alhora, augmenta la neuroplasticitat, és a dir, les neurones fan més connexions entre si i, com més connexions, més capacitat per resoldre problemes i reptes.

Tenint en compte que, a la nostra societat, està mal vist equivocar-se, l'amenaça de no

poder-se equivocar té efectes seriosos per al cervell; i si es té massa tensió a la vida, cau l'aprenentatge. Hi ha estudis que demostren que, quan ens animen i ens donen suport, el cos segrega una hormona que bloqueja, en les amígdales, el nucli de la por. Per tant, per aprendre és important sentir-se tranquil, confiar i tenir suport.

Val a dir, com a consell, que els bons hàbits, com ara dormir bé, estar motivat, evitar l'estrès, menjar de manera saludable i a les hores corresponents, i fer exercici físic, ens ajuden a potenciar la nostra habilitat mental i a millorar la concentració i la memòria, i també ens fan estar més relaxats. La meditació és, alhora, un bon exercici per ajudar la ment a estar present, aquí i ara, i a deixar de pensar en el futur i en el passat. Per acabar, cal recordar que si no fem res per canviar tot el que succeeix en el nostre cos, tot això sempre hi serà. Només nosaltres podem ser escultors del nostre cervell i aconseguir els canvis que necessitem per ser la millor versió de nosaltres mateixos.



Propers cursos totalment subvencionats

Cursos totalment subvencionats pel Consorci per a la Formació Continua de Catalunya, sense cap cost per a les persones participants dirigit a treballadors/es d'empreses i/o autònoms i també a persones en situació d'atur

setembre 2022

Dilluns, dimecres i dijous
De 12 al 30 de setembre **Aplicacions informàtiques de comptabilitat**
30 h - Horari: de 18:00 a 21:00h

Dilluns i dimecres
De 12 de setembre al 5 d'octubre **Fiscalitat i altres obligacions per a empresaris i autònoms**
25 h - Horari: de 18:00 a 21:00h

Divendres
De 16 al 23 de setembre **Operador de carretons renovació (Norma UNE 58451)**
6 h - Horari divendres 16: de 17:30 a 20:30h i divendres 23: de 15 a 18h

online
De 26 de setembre al 2 de desembre **Community manager online**
50 h

Dimarts i dijous
De 27 de setembre a 18 d'octubre **Contracció laboral**
20 h - Horari: de 18:00 a 21:00h

online
28 de setembre al 2 de desembre **Comerç electrònic i botiga virtual online**
45 h

Cita prèvia
Fins els 25 de setembre **Orientació laboral i suport a la recerca de feina**
Concerta cita prèvia i t'acompanyem en el procés de canvi o millora professional

octubre 2022

Dimarts i dijous
De 4 d'octubre a 1 de desembre **Analítica web i pla de màrqueting digital**
50 h - Horari: de 18:00 a 21:00h

Dilluns i dimecres
De 24 d'octubre a 28 de novembre **Eines de Google**
30 h - Horari: de 18:00 a 21:00h

novembre 2022

Dilluns i dimecres
De 7 a 28 de novembre **Impost sobre la renda de les persones físiques (IRPF)**
20 h - Horari: de 18:00 a 21:00h

ESCOLA DE GESTIÓ EMPRESARIAL - Ctra Sta. Coloma, 115 17005 GIRONA
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS :
Per la web www.ege.edu.es
Telèfon: 972401300 Mail: escola@ege.edu.es

El perill de les amputacions de cua i orelles

STUTS
ELTES
P
ELS
LE



**Cristina
Oliveras**



**Miriam
Falgàs**

associació projecte **LOLA**

Què pensaríeu si es tallés un tros d'orella als nadons perquè fossin més bonics? És esgarrifós, un acte de crueltat indiscutible i quelcom d'impensable al segle XXI, oi? Doncs resulta que, quan això mateix es trasllada al món dels animals, encara hi ha qui decideix modificar la seva aparença física com si l'animal fos una peça de roba que pot fer i desfer al seu gust.

El fet que coneguem races sense cua ni orelles és perquè antigament es practicava l'amputació amb finalitats de treball. Per exemple, per evitar que fossin punts febles en les baralles i durant la caça o, en el cas dels gossos guardians, perquè transmetessin por i respecte. Avui dia, i quant als gossos de companyia, el motiu d'aquestes pràctiques és purament ESTÈTIC, i és per això que cal fer un exercici de consciència i preguntar-se si cal continuar-ho fent i si ha perdut la seva funció i només es fa, suposada-

ment, per fer bonic.
Es diu que no fa mal

Els qui encara són partidaris de les amputacions intenten defensar-les amb l'argument que si es fa pocs dies després d'haver nascut, els animals no pateixen. És mentida! Encara que siguin cadells, s'ha observat que tenen una reacció de dolor molt aguda quan se'ls talla la cua o les orelles. Penseu que no deixen de ser parts del cos, per molt petits que siguin. Les orelles tenen terminacions nervioses, venes i pell, de la mateixa manera que qual-

sevol altra zona. La cua, per la seva banda, a més de contenir ossos, és una continuació de la columna vertebral. Ho sabíeu? Imagineu-vos quin dolor han de sentir quan els la tallen! Amputar fa mal, és així!

Una llarga llista de riscos

Generalment, les amputacions als cadells es fan sense anestèsia. A part del patiment innecessari al qual se sotmet els animals acabats de néixer, les conseqüències a mitjà o llarg termini són diverses, independentment



de si s'utilitza anestèsia o no. Poden aparèixer neuromes, membre fantasma, dolor crònic, infeccions, atròfia dels músculs de la pelvis —que deriva en incontinència fecal o orinal—, dificultats per caminar —ja que la cua intervé en l'equilibri i l'agilitat—, i un llarg etcètera de problemes. Quant als gats, se'ls amputa l'última falange dels dits perquè no els creixin les ungles, i això els genera, a més de dolor i altres conseqüències associades, molt d'estrès, perquè el fet d'aflar-se les ungles és una necessitat bàsica i una font de benestar.

Elements essencials en la comunicació canina

Els gossos es comuniquen i se socialitzen amb aquestes parts del cos. Si es queden sense, perden l'habilitat comunicativa. És a dir, perquè us feu una idea

de la magnitud del problema, seria com si als humans ens traguessin la veu i les mans. Quan un gos té por, posa la cua entre les cames i gira les orelles; quan un gos està content, remena la cua d'un cantó a l'altre; si un gos està a punt d'atacar, aixeca la cua i enfoca les orelles cap endavant, i hi ha molts més senyals que, sense aquestes parts del cos, deixen de transmetre al seu entorn. Sense les orelles i la cua, un gos que vol fer amics no pot emetre comunicació no verbal perquè els altres gossos la llegeixin, ni tampoc pot mostrar-los que necessita el seu espai quan té por o sent desconfiança.

Una pràctica prohibida

Actualment, aquesta mena d'amputacions estan prohibides a molts països i a la majoria de comunitats autònomes de

l'Estat espanyol, com ara Catalunya. De fet, es considera que són mutilacions cruels i, per tant, una forma de maltractament animal.

En definitiva, l'amputació d'orelles i cua és, sense cap mena de dubte, un perjudici per a la salut física, mental i social dels animals, i les persones que ens els estimem com un membre més de la família no la podem acceptar perquè no volem que ningú els faci mal, i encara menys per qüestions estètiques.

Deixem que els nostres fidels companys de vida siguin com són, acceptem-los de la mateixa manera que ho fem amb les persones i, sobretot, allunyem-nos dels estàndards de bellesa antiquats i desfasats que no respecten ni la integritat ni la salut dels animals.

Deixa petjada

Branding – imatge de marca

Disseny gràfic

Disseny web

Comunicació



665 033 234

hola@ikrea.eu

IKREA
AGÈNCIA CREATIVA

L'evolució de l'hormona de l'amor



Pablo R. Ayuso

Dep. de Recerca Fundació MONA i president de Wildfare, consultoria de benestar animal.



Els humans som els primats que més destaquem pel grau de sociabilitat, malgrat que això ens pugui sorprendre si mirem una estona les notícies. La nostra espècie sobresurt en totes les conductes relacionades amb compartir, cooperar, ajudar, i també empatitzar amb els altres. Els motius i les conseqüències són diversos i complexos, raó per la qual cal estudiar el comportament humà (i el d'altres animals) des de diferents punts de vista.

Les hormones són substàncies químiques que produeix el nostre cos i que, entre altres coses, tenen la capacitat de modificar la nostra conducta. N'hi ha de molts tipus i amb diferents funcions, i algunes tenen un paper clau en la regulació dels comportaments i les habilitats socials. Una de les més importants és l'oxitocina, relacionada amb el vincle entre mares i pares amb la seva descendència, amb la confiança entre amics, família, parelles o amants, amb la capacitat per **empatitzar** amb els altres, etc. Una manera que tenim d'aprendre sobre les diferències que

trobem en l'oxitocina entre individus o entre espècies és estudiar els gens que intervenen en l'expressió i la regulació d'aquesta hormona. L'estudi genètic de l'oxitocina ens pot ajudar a entendre les diferències que hi ha, pel que fa a la sociabilitat, entre humans moderns, humans antics i altres espècies de primats.

Un estudi liderat per investigadors de la Universitat de Barcelona i la Universitat de Rockefeller (NY) ha trobat **cinc trets únics en els gens de l'oxitocina dels humans moderns** que no apareixen en altres espècies humanes extintes ni en altres primats no humans actuals (ximpanzés, bonobos i macacos). Aquestes zones del genoma estan molt actives en àrees del cervell dedicades al comportament social, i el fet que funcionin malament s'associa a dèficits socials com l'autisme, l'agressivitat o els trastorns de l'atenció.

També s'han trobat diversos trets presents en espècies humanes (sàpiens, neandertals i denissovans)

que estan absents en altres primats. Aquests resultats llancen llum sobre **com s'ha desenvolupat la tolerància social al llarg** de l'evolució humana. La tolerància social en els humans moderns fomenta l'estabilitat de poblacions i grups grans, i facilita la **transmissió i la complexitat cultural** que s'observa en la nostra espècie avui dia.

Però no només es veuen similituds entre l'oxitocina dels humans moderns i la dels arcaics; també trobem trets compartits entre humans moderns i una altra espècie de primat famosa per la tolerància social i un comportament sexual ben curiós: els bonobos. Aquests gens podrien explicar les diferències que veiem entre bonobos i ximpanzés, els seus parents vius més pròxims. Els bonobos mostren **menys agressivitat, un lideratge controlat per femelles i més bons resultats en proves relacionades amb la intel·ligència social i l'empatia**.

L'estudi dels nostres gens ens ensenya la capacitat innata que tenim per empatitzar i cooperar amb els altres, i per ajudar-los i estimar-los. Fem que no només siguin paraules escrites en un article científic i portem aquest coneixement a la pràctica, al nostre dia a dia.





Chakras



Teràpies holístiques, cursos i tallers.

Registres akàixics: memòries de l'ànima i neteja i sanació de les càrregues energètiques (karmes, bloquejos, encanteris, mals d'ull...). Descobreix quins són els teus dons naturals i el teu camí de vida.

Vidència canalitzada: connexió amb àngels i guies que et diuen el que necessites saber sobre el present i el futur i com resoldre el que tant et preocupa.

Reiki: teràpia energètica per harmonitzar l'energia vital, reduir l'estrès, fer autosanació, millorar el rendiment físic i l'energètic, etc.

Pèndol hebreu: reprogramació i equilibri energètics, purificació àurica i alliberament emocional. Complement per a qualsevol tractament complex de medicina convencional (no substitutiu), perquè accelera els resultats positius de recuperació i sanació.

Tarot evolutiu o sanador: tècnica de tarot que t'ajuda a veure la sortida als problemes en lloc de donar-te una resposta tancada com a única solució. El destí sempre és a les teves mans; si canvies d'actitud, canvies el destí. Només tu decideixes què vols en el futur.

S'ha de reservar hora per a totes les nostres teràpies.

Els cursos i tallers estan programats a la nostra web:
www.chakras-girona.com i a www.amparomedium.com.

C/ Santa Eugènia, 107 - Girona
972 297 816 - chakras.girona@gmail.com

 @chakrasgirona
@amparomedium

 **ERGO - LABORIS** s.l.
Prevenió de Riscos Laborals

SÍ A LA IGUALTAT

NO A L'ASSETJAMENT



Experts en la prevenió de l'assetjament labo

 moutbning

 972 41 71 76

 www.ergolaboris.com

Calendari de les plantes

Calendari de les plantes d'interior al setembre:

El mes de setembre és un bon moment per trasplantar les plantes que ho necessiten si no volem esperar que arribi la primavera. El fet que les plantes s'hagin deteriorat molt a l'estiu, per la calor o per la falta de cures durant les vacances, és una bona excusa per reemplaçar-les per altres de noves que, a més, ens ajudin a canviar una mica la decoració de casa nostra.

Per fer-ho, hem d'adobar les plantes cada dues setmanes amb adobs rics en potassa. A més, ara és l'hora de podar o eliminar les fulles seques, les branques o els troncs que els atorguen un aspecte desmanegat o que les enlletgeixen. Els tractaments preventius de triple acció són suficients per evitar problemes de plagues i malalties. I també podem eliminar una part del substrat superior i substituir-lo per un nou. Si el substrat té molt de temps, però no el volem renovar, podem escarificar-lo, és a dir, perforar-lo (punxar-lo) des de la superfície, per millorar-ne la ventilació i la presa d'aigua.



Calendari de les terrasses al setembre:

Encara que amb menys temperatura i sempre tenint en compte les pluges pròpies del mes, hem de regar les plantes gairebé diàriament, i per fer-ho podem fer servir l'aigua dels aparells d'aire condicionat, que és ideal si li afegim l'adob oportú.

També hem de prestar una atenció especial als pulgons. En aquest sentit, cal que vigilem el revés de les fulles i els brots nous i que hi apliquem tractaments preventius per mantenir-los a ratlla. Hem de podar les plantes trepadores quan acabin de florir, i també hem d'anar dirigint constantment les seves branques. Si no hem podat les plantes aromàtiques, cal que ho fem perquè comencin una altra brotada a la tardor. Finalment, hem de plantar els bulbs de tardor a les jardineres, i recordar que hi ha una profunditat i una distància entre bulbs recomanades per a cada espècie.



LA MILLOR CUINA
Cada dimarts
21.00 H



FÒRUM GASTRONÒMIC GIRONA 2022

Us ho ofereix:



Gi
Televisió de Girona

Amb Marc Ribas, Ada Parellada, Jordi Cruz, Nandu Jubany, Fina Puigdevall,
Juan Carlos Padrón, Joan Roca, Massimo Bottura, Mauro Colagreco,
Niki Pavanelli, Paco Pérez, Disfrutar...



La Fontcalda de Gandesa, un paradís a l'aire lliure

La Fontcalda és moltes coses, però sobretot és un lloc amb aigües termals a l'aire lliure que sorgeixen a 28 °C i que porten clorur, carbonat càlcic, sulfat de magnesi i clorur sòdic. Un bany ideal per gaudir en família o amb amics en un entorn natural incomparable.

El balneari es troba a la vora de Gandesa (a les Terres de l'Ebre, Tarragona), entre les serres de la Mola i el Crestall, al costat d'un santuari del segle XIV en el qual, a l'estiu, encara se celebren misses.



Com diem, la Fontcalda és un lloc ideal per passar el dia amb la família o els amics. No només s'hi pot gaudir d'un bany reconfortant gràcies a les aigües termals, sinó que també permet aventurar-se amb els salts d'aigua, passejar per la rodalia i posar-se les botes de menjar en un berenador que disposa de taules i barbacoes. A més, també hi ha un restaurant.

Com arribar a la Fontcalda
Arribar a la Fontcalda és fàcil, només hi ha vint-i-quatre minuts amb cotxe des de Gandesa, 11,8 km per la C-43.

Si hi voleu anar, dirigiu-vos cap al nord-est de Gandesa, pel carrer de Santa Maria fins a la plaça de l'Església. Continueu pel carrer de Miravet, gireu a la dreta cap a l'avinguda Franquet i continueu per la C-43 durant 2,6 km. Després, gireu a la dreta i de seguida, a l'esquerra, trobareu el vostre destí.



Els voltants de la Fontcalda destaquen especialment per uns valors geològics i geomorfològics importants, produïts durant els períodes d'orogènia alpina. La Fontcalda està inclosa en l'Inventari d'Espais d'Interès Geològic de Catalunya, dins de la geozona de Prat de Comte-Fontcalda.

Aquest lloc és punt de parada obligatori per als amants del cicloturisme, perquè es troba molt a prop de la via verda de



la Terra Alta, un recorregut per l'antiga via de tren de la Val de Zafán que unia Tortosa (a Tarragona) amb la Puebla de Híjar (a l'Aragó).

Segons la llegenda, un pastor jovenet de Prat de Comte va trobar a prop d'aquesta font una imatge de la qual ningú tenia notícia. Se la va emportar, però en arribar al poble la imatge havia desaparegut de la seva bossa. El pastor, confús, va tornar al lloc de l'aparició, on va tornar a trobar la verge.

La notícia va arribar a Gandesa i, de la mateixa manera que havia fet el pastor, algunes persones van intentar traslladar la imatge a l'església de Gandesa, però cada vegada que la hi portaven, l'endemà desapareixia i la tornaven a trobar al mateix lloc. Llavors, Gandesa va construir una petita capella i, més tard, una església.

Durant els mesos de juliol i agost es diuen misses a les sis de la tarda.



Com preparar les xarxes després de les vacances



Yolanda Expósito

Community manager i fotògrafa professional
www.yolandaeb.com

Per a molta gent, ja s'han acabat les vacances i és el moment de tornar a la rutina.

Si durant l'estiu has estat treballant les xarxes tal com et vam recomanar en els articles anteriors, ara només cal que ens enfoquem a fer créixer les vendes.

Abans de començar, però, és bo que recapitem alguns conceptes bàsics:

1. No t'oblidis d'actualitzar l'horari del comerç si durant aquests mesos d'estiu ha estat tancat per vacances o ha fet un horari especial (fes-ho tant a les xarxes, com a Google, TripAdvisor...). És molt important!

2. Crea un disseny exclusiu per a la tornada amb una imatge atractiva i que convidi a quedar-s'hi. Deixa que aquest disseny sigui la foto de portada del teu perfil a Facebook (ja el canviaràs quan hagin passat el mes de setembre i la tornada a l'escola).

3. Canvia la crida a l'acció (CTA) que tens al perfil d'Instagram i envia-la a la teva comunitat, a la pàgina d'aterratge, al llistat de subscriptors o allà on tu creguis que tindrà el punt fort en aquesta nova etapa.

4. Crea una estratègia de màrqueting amb les diferents accions que tens pensat dur a terme per fer augmentar les vendes (butlletins d'informació, anuncis, promocions...).

5. Comença amb un calendari de continguts. Et serà molt més fàcil arribar a objectius i saber què has de fer en cada moment.





Si tot això ja ho tens controlat, centrem-nos en el que hem de publicar. Vet aquí unes quantes idees:

1. Els sorteigs a les xarxes funcionen molt bé; sobretot ara, que tothom està molt més receptiu. Aprofita per donar a conèixer el producte que vens i el servei que dones i fes créixer la comunitat.

2. Torna a presentar-te i presenta, també, el teu equip. D'aquesta manera, humanitzaràs les xarxes i ensenyaràs la part interna del comerç. Això li encanta, a la comunitat!

3. Crea contingut de valor. Dona consells, explica trucs i fes tot el que puguis per ajudar els teus seguidors.

4. És el moment perfecte per fer servir les ressenyes. L'experiència d'altres consumidors donarà més credibilitat al teu comerç i farà que la gent també vulgui sentir aquesta felicitat.

5. Si vols canviar d'imatge corporativa, ara és el moment. Canvia logotips, colors, dissenys, estructures... Setembre és el mes perfecte per als començaments.

6. Incorpora vies de comunicació noves. Si durant aquests mesos d'estiu has estat pensant a introduir eines com el correu electrònic, el WhatsApp Business, la botiga en línia o el màrqueting digital, llança-t'hi!

7. Les col·laboracions són el futur. Contactar amb altres perfils, microinfluenciadors, empreses o companys és un dels recursos més utilitzats actualment, i t'ajudarà a arribar a molta més gent. És interessant que puguis fer aquesta mena de col·laboracions com a mínim un cop al mes. Crea un calendari de col·laboracions!

Aquí hem presentat uns quants consells perquè aquest mes de setembre

el comencis amb totes les forces, però segur que, si hi penses, trobaràs moltes més coses per fer.

De totes maneres, pensa que el més important és que et centris en el comerç i que, si pots, deleguis aquesta feina als professionals, que sabran ajudar-te a optimitzar al màxim els diners, el temps i les energies.

Com ho veus? Ho trobes factible?

Si tens qualsevol dubte, recorda que hi som per ajudar-te i per acompanyar-te amb diferents serveis i pressupostos. El que és fonamental és que tot flueixi!

Esperem el teu missatge. Escriu-nos a info@yolandaeb.com o via Whatsapp al +34 691 239 725. I recorda que també fem fotografia professional (especialitzada en branding lifestyle), pàgines web autogestionables i botigues en línia.

@yolandaebmarketing

Yolandaeb
MARKETING DE PROXIMIDAD

Som la cara amable del teu negoci a internet

Community Manager
Fotografia Professional Branding
Consultoria & Mentoring per xarxes socials
Pàgines Webs Autogestionables
Formacions online i presencials

info@yolandaeb.com · [+34 691 239 725](tel:+34691239725)

Rànquing dels comportaments més detestats



Laura Cordona Saldoña

Màrqueting, publicitat, comunicació i protocol

Una enquesta feta l'any passat a peu de carrer a les deu ciutats espanyoles més grans ha revelat unes dades força curioses sobre què pensen els ciutadans dels mals modals.

L'enquestador preguntava als ciutadans, triats a l'atzar pel carrer, quins eren els **comportaments o les accions que consideraven més inapropiades** (pròpies d'una persona maleducada).

Les deu respostes més repetides sobre les accions que més els molestaven o que consideraven més grolleres van ser:

1. No saludar —hola, bon dia, bona tarda, bona nit...—. Per aclaparadora majoria, la gent troba a faltar una salutació en entrar en un comerç, en una oficina... Però aquí no queda la cosa, si tenim en compte la quantitat de persones que no responen quan algú entra en un lloc i saluda.

2. No oferir un seient. Aquesta resposta està, gairebé sempre, en boca de tots. Ni al metro, ni a l'autobús, ni en una sala d'espera... Res de res.

3. Burlar-se o riure's dels altres. Una cosa és ser susceptible i una altra de ben diferent és que hi hagi persones tan descarades a les quals no costa gens mofar-se dels altres.

4. No demanar perdó o no disculpar-se. No és gens estrany ensopegar amb una persona si es porten bosses, carretons, paraigües... El que sí que és estrany és que algunes persones demanin disculpes. Miren cap a una altra banda com dient "no he estat jo".

5. No cedir el pas. A la gent de la ciutat li molesta que davant d'una porta d'entrada poca gent s'ofereixi a cedir el pas. Les presses, les aglomeracions... Sempre hi ha una "bona excusa" per no fer-ho.

6. Envair l'espai de l'altre. Que incòmode que resulta el fet que algú, a còpia d'empentetes i altres estratagemes, es vagi menjant l'espai d'un altre. Al bar, en un concert, a la platja... Tant és on siguem que sempre hi ha algun espavilat que vol fer-se un forat a costa nostra.

7. Parlar massa fort pel mòbil. Les noves tecnologies han posat fi, en molts casos, a la possibilitat de llegir tranquils a l'autobús, al parc... El mòbil ha envaït totes les facetes de les nostres vides. Només ens salva la manca de cobertura.

8. Fer malbé el mobiliari urbà. La manca d'una bona educació és palesa en algunes facetes de la vida diària. Però en gairebé cap no és tan



notable com en els danys que podem veure diàriament al mobiliari i als estris públics: papereres, bancs, fanals... Un cost visual i econòmic molt alt i que paguem tots.

9. Barallar-se. El diàleg és un art en perill d'extinció. Algunes persones sembla que pensen que arribar a les mans és molt més ràpid i efectiu. La televisió ens ofereix, sovint, exemples lamentables d'això en el món de l'esport i en el de la política, en una nit de festa qualsevol...

10. Ficar-se el dit al nas o rotar. Els gestos grollers ocupen un lloc destacat en el rànquing de les males maneres. De fet, n'hi hauria per fer una llista ben llarga, tot i que només he fet esment dels dos més anomenats. No us penseu, però, que els enquestats s'obliden d'altres gestos o accions, com ara les ventositats, gratar-se les parts íntimes, fregar-se les orelles, etcètera.

Per acabar, voldria fer una reflexió. Quants de vosaltres us veieu reflectits en algun o en diversos d'aquests comportaments? Poques persones són (o som) capaces de reconèixer que tot el dolent o incorrecte (que curiós) només ho fan els altres.

Delicatessen

Suplement gastronòmic de **GIDONA** Núm. 119

Espai del tast

Celler Cal Pucolla, un projecte de vins monovarietals i ecològics

La Cuina del Cim i Tomba a Tossa de Mar

De l'1 al 30 de setembre

Recepta salada Maite Vilanova

Cua de bou amb patates palla

Recepta dolça Àuria Bel

Préssec rostit amb gelatina i gelat de vainilla

Notícies gastronòmiques

Celler Cal Pucolla, un projecte de vins monovarietals i ecològics, molt singulars a l'Alt Camp

ESPÀI DEL TAST



Isabel Zaro

Sommelier
Presidenta ACAVI - Associació Catalana d'Amants del Vi
Directora de Wine Lover Club

Parlem dels vins *Coll de la Muralla*. Ens trobem a Rodonyà, a l'Alt Camp, l'últim poble de la comarca, limítrof amb el Baix Penedès, però amb una característica molt particular: la terra i el clima fan que la parellada i el macabeu tinguin un caràcter molt diferent.

Rodonyà va ser una ciutat feudal. Encara l'emblemàtic castell, propietat ara de l'Ajuntament, domina el paisatge agrari que l'envolta i vigila el somni dels pocs més de cinc-cents habitants del poble.

Arribem al mig de Rodonyà i trobem el celler Cal Pucolla. S'obre la porta i surt en Josep Maria Coll, un home eixerit i simpàtic que ens fa passar a l'interior de la petita botiga i sala de tast abans d'entrar cap al celler. Aquest espai està ple de peces antigues, peces que descriuen un passat ple de records i melangia. Uns records tancats que es deixen endevinar en la fotografia que conserva del seu pare amb la bota de vi i d'aquella maleta feta amb pell de senglar.

Ens parla amb orgull dels seus avantpassats, sent admiració per ells, diverses generacions de tradició pagesa. Els besavis ja treballaven a la vinya,

encara que no era seva, sinó d'un terratinent. La valentia i les ganes d'emprendre un projecte en comú van propiciar que pare i fill, després de la Guerra Civil Espanyola, comprassin les seves pròpies finques; eren temps de postguerra molt durs en els quals no hi havia res, així que van haver de demanar diners.

Una aposta difícil en uns temps que encara ho eren més, però la il·lusió de la família Coll per emprendre aquest camí de vi, l'amor per la terra i l'experiència adquirida amb el treball i el pas del temps van fer que aquella terra fèrtil acabés donant un dels millors raïms de la zona.

Quan en Josep Maria, pagès de tota la vida —com ell es defineix— i fill de Rodonyà, entra a formar part del projecte familiar, compra l'última finca, la més gran, de quinze hectàrees. No n'hi ha gaires, de finques tan grans, i trobar-la ha estat una bona oportunitat, però per a això també li cal demanar els diners, cosa que el fa treballar cada nit durant deu anys en una fàbrica per poder dedicar el dia al camp i poder anar pagant. La filosofia de la perseverança sempre ha estat present a la saga familiar.

Qui és capaç de discutir-me que el món del vi no és difícil? Veig l'esforç que fa cada celler, i les dificultats que pateixen cada vegada que en visito un de petit. Se m'encongeix el cor quan en Josep Maria m'explica totes les vicissituds viscudes i m'emociono quan el veig amb un somriure a la cara, content de veure'ns allà. Li dic que és molt bona persona, perquè així ho sento, però el que penso va més enllà de tot això: és un home molt hospitalari, arrelat al territori, que s'estima la seva terra i a qui apassiona la feina que fa.

Fort, decidit i sense por; fa totes les feines del celler, fins i tot una tasca molt dura, la comercial. El fet d'assistir a fires que duren més d'un dia, o que són lluny de casa, també és molt pesat, però li agrada la gent i mostrar-los què fa. Sol acompanyar-lo en Ferran, el seu fill, que també ha triat ser pagès: encara que té una altra formació, ara també sent passió pel camp. Aquests fills que trien quedar-se al poble fan que els pobles petits no morin.

Tastem els monovarietals, de macabeu i de parellada. Són sorprenents, són únics. Cada glop m'explica alguna cosa, la terra que oculta el fang, el pas per la bota, el temps a l'ampolla. Són vins que, en reposar, van canviant, van guanyant en matisos... És com un viatge d'aromes i gustos que t'envolten els sentits. La manera que tenen de treballar la parellada, l'afecte amb què tracten el macabeu de cent anys i la cura de tots els detalls fan que siguin uns vins amb una qualitat excepcional. La veritat és que ens regala una informació molt valuosa. En Josep Maria és un pou de saviesa, però, a

la vegada, és una persona molt senzilla. Ens parla de l'evolució del raïm d'aquest any. Han començat la verema, però no hi ha aigua, no plou, i això fa que el raïm sigui petit i no pesi gaire; molt de treball per molt pocs quilos.

Totes les vinyes les treballen en ecològic, i bona part de la seva producció va a parar a la cooperativa del poble. Paguen un preu tan baix per quilo que aquest motiu va ser determinant perquè en Josep Maria s'embarqués en el projecte familiar i muntés el celler. En aquests moments elaboren monovarietals, de macabeu, parellada, garnatxa tinta i monestrell, encara que em diu que l'any que ve ja podré tastar un monovarietal de syrah.

Ens porta a veure la vinya i a trepitjar la terra seca. Veig els raïms de la parellada petits, encara no els poden agafar. La sequera d'aquest any farà minves, i això per a un celler petit amb poques hectàrees de producció és terrible. Tot i això, el macabeu de cent anys té uns raïms preciosos amb un gra ben grossot. Que curiós que la vinya vella tingui més capacitat de resiliència que una de més jove, encara que la parellada té entre seixanta i setanta anys també, no és pas tan jove. Sigui com sigui, aquesta vinya de macabeu és l'orgull del celler.

Elabora un dels millors brisats que he tastat mai, de macabeu. Amb aquest brisat han volgut recuperar la tradició de la zona. Un vi blanc que fa la fermentació amb les seves pells i que reposa un més amb aquestes pells, cosa que fa que agafi un color daurat molt bonic i una llàgrima densa que, quan te'l beus, t'emplena la boca.





També té un altre monovarietal de macabeu, que és una fusió d'estils, perquè una vegada fermentat, una part del vi fa una criança curta de sis mesos en una barrica de roure francès, amb les seves pròpies *lies*.

Quan tasto la parellada, no puc aguantar dir-li com n'estic de sorpresa. Mai no he tastat una parellada així. Potser estic més acostumada a trobar-la en cupatges, o en el cava. Aquesta parellada també reposa sis mesos en una barrica de roure, però aquesta és d'acàcia. M'encanta aquest vi, perquè malgrat el seu pas per la bota, és viu i dinàmic, amb una acidesa ben integrada, és delicat i elegant. Torno a beure i miro els altres: tothom somriu... Ha nascut una estrella!

Els monovarietals de monestrell i garnatxa també els elabora mantenint les tradicions, amb un contacte

llarg amb les pells i amb nou mesos de repòs al dipòsit amb les seves *lies*. Una manera d'extraure el màxim de propietats al raïm i de fer-lo molt més saludable.

Passem una bona estona junts i aprenc molt. En Josep Maria és un home culte i molt ben relacionat. M'agrada que m'expliqui històries d'abans i històries més recents. Després de veure les vinyes, nosaltres marxem; ell, es queda mirant el cel, esperant que aquest estiu tan dolent encara faci un gir i plogui, perquè aquesta parellada tan sensible i difícil de cuidar agafi la mida i el grau necessaris per veremar.

Tornarem a veure'ns, família, i tastarem aquesta garnatxa dolça que en Ferran té a sol i serena. Una garnatxa que promet convertir-se, juntament amb el vi ranci i el vinagre, en una de les petites joies de Cal Pucolla.

www.calpucolla.com



El Departament d'Acció Climàtica convoca un milió d'euros en ajuts adreçats a promoure la utilització del most concentrat rectificat en l'elaboració de vins escumosos de qualitat

Aquesta ajuda té com a objectiu fomentar la sostenibilitat en l'activitat d'elaboració de vins escumosos de qualitat, tot reemplaçant la major part o la totalitat del sucre importat per un de proximitat i procedent del mateix raïm.

El termini de presentació de sol·licituds és del 2 d'agost al 2 de setembre, ambdós inclosos.

Acció Climàtica aposta per l'ús del suc del raïm premsat i tractat, anomenat most concentrat rectificat, com a font de sucre.

A partir del 2 d'agost, les persones interessades han pogut iniciar el tràmit per sol·licitar els ajuts per a la utilització del most concentrat rectificat (MCR) en l'elaboració de vins escumosos de qualitat. La finalitat d'aquesta ajuda, convocada pel Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, és fomentar la sostenibilitat en l'activitat d'elaboració de vins escumosos de qualitat mitjançant l'ús de most concentrat rectificat produït amb most apte per a l'elaboració de vins escumosos de qualitat d'una denominació d'origen protegida (DOP).

Poma de Girona preveu recol·lectar 88.500 tones de pomes després del rècord de l'any passat

Els productors de la Indicació Geogràfica Protegida (IGP) Poma de Girona preveuen aquest any una collita de 88.500 tones. La xifra és un 13% inferior a la de 2021, any en què es va registrar una producció de total de 101.750 tones de poma, la xifra rècord des de la seva creació. La producció d'aquest 2022 però, seria una de les tres més altes que han aconseguit en l'última dècada. La climatologia calorosa d'aquest any la farà "més dolça" però a algunes varietats els "costarà tenir un to més vermellós".

La verema d'enguany s'avança entre set i deu dies a tot Catalunya i es preveu sana i de qualitat

S'estima que la producció es reduirà en un 15% a causa de la situació meteorològica.

Amb el monitoratge i el seguiment històric de la verema, el Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, mitjançant l'INCAVI, fa una estimació de la collita i la maduració del raïm que transfereix a viticultors i cellers.

L'hivern, l'estiu i la primavera, amb temperatures càlides i episodis de pluja escassos, han portat situacions de sequera a les vinyes; en general, a tot Catalunya. Aquest fet ha provocat un avançament de la verema d'entre set i deu dies en diferents zones de Catalunya. Tot i això, gràcies a les tasques de maneig dels viticultors, que han llaurat més sovint les vinyes per aprofitar la saó, els ceps tenen un bon desenvolupament i s'han equilibrat.

Fins al moment, les condicions meteorològiques estan propiciant una verema molt sana i amb un bon nivell de sucres i àcids al raïm. Malgrat la calor intensa, s'aprecia una bona maduresa gustativa i aromàtica dels raïms blancs madurs. Tot i la previsió d'una collita menys abundant per la quantitat de raïm que s'observa, s'espera que la reducció sigui lleugera (15% de mitjana) si el pes mitjà del raïm es pot mantenir dins dels valors normals; fet que dependrà de les pluges que hi pugui haver.



La Cuina del Cim i Tomba

De l'1 al 30 de setembre, a Tossa de Mar



La campanya gastronòmica "La Cuina del Cim i Tomba" torna a Tossa de Mar durant tot el mes de setembre, i porta a les taules dels restaurants del Col·lectiu de Cuina Tradicional Tossenca un dels plats més característics de la cuina de barca dels pescadors locals.

Aquest plat té l'origen en una època en què es navegava a vela o a rem i els pescadors sortien a pescar sabent que haurien de passar moltes hores al mar. Es preparava tradicionalment a bord de les barques d'arrossegament i a les teranyines, on sempre tenien un fogó, un xic de carbó, un morter i una olla de ferro. Els ingredients que utilitzaven eren bàsicament patates, cebes, alls, tomates, pebrots, oli i peix de la pescada.

En arribar l'hora de dinar, posaven dins l'olla la ceba i les patates a rodanxes, les hortalisses trinxades i uns grans d'all. Hi afegien el peix que sortia trencat de la xarxa i sabien que no podrien vendre (bastina, lluerna, aranya, rata, rap, gat...), un bon raig d'oli i ho cobrien d'aigua, deixant-ho coure tot junt a foc viu.

Mentrestant, agafaven el morter, feien un allioli negat ben abundant i, quan el peix ja era gairebé cuit, el posaven a l'olla i ho acabaven de deixar bullir tot junt de dos a cinc minuts més. Tot seguit, ho enretiraven del foc i ja ho tenien llest per menjar-s'ho.

En l'actualitat, els restauradors locals preparen aquesta especialitat local d'una manera més elaborada, perquè cada cuiner l'enriqueix

amb el toc personal de la seva pròpia interpretació. Els peixos que s'utilitzen són majoritàriament el rap o el rèmol, però també hi ha cuiners que el fan amb bacallà, bastina (rajada), escòrpora o altres peixos de carn forta, per tal que no es desfacin durant la cocció.

Més informació:

Oficina de Turisme de
Tossa de Mar
Tel. 972 340 108
www.infotossa.com

    @tossaturisme

La Cuina del ★ Cim i Tomba

A TOSSA DE MAR, DE L'1 AL 30 DE SETEMBRE DE 2022



RESTAURANTS

BAHIA · CAN CARLUS · CAN PINI · CASTELL VELL
EL PETIT · L'AJUSTADA · MESTRE D'AIXA · MINERVA
SA BARCA · SA MURALLA · TURSIA · VÍCTOR · VICTÒRIA

Recepta salada

Cua de bou amb patates palla



Maite Vilanova

Ingredients:

- 1 cua de bou
- Uns quants porros
- Unes quantes pastanagues
- Unes quantes cullerades de polpa de pebrot de romesco
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- Uns quants tomàquets ratllats o tomàquet concentrat
- Caldo de carn o de verdures
- 4 gots de vi negre
- 1 fulla de llorer
- Farigola i romaní
- Sal i pebre
- Patates palla

Preparació amb olla a pressió:

Per començar, enfarinem els trossos de bou i els marquem a foc viu pels dos cantons. Després, els retirem del foc i els reservem.

A continuació, abaixem el foc i, al mateix oli, hi afegim totes les verdures trossegades. Deixem que vagin fent xup-xup i, al cap d'una estona, hi afegim el tomàquet i la polpa del pebrot de romesco.

Un cop el sofregit ha agafat un bon color, el triturem amb la batidora i el passem a l'olla. Hi introduïm la cua de bou, les herbes i el vi negre. Ho cobrim tot amb el caldo, que pot ser de carn o de verdures, ho salpebrem i tapem l'olla. Aleshores, deixem que cogui al número 3 durant una hora i mitja i, quan hagi passat l'estona i s'hagi refredat, mirem que la carn de bou surti sola de l'os. Si és així, vol dir que ja és prou cuita.



Finalment, tornem a tapar l'olla i la deixem a la nevera fins l'endemà. Quan traguem l'olla de la nevera, només caldrà que retirem la capa de greix, emplatem la carn amb unes quantes patates palla i llestos, ja podrem gaudir del plat!

Si en comptes de fer servir l'olla de pressió, volem cuinar el plat fent xup-xup, amb l'olla normal, hem de comptar que la cocció durarà cap a tres hores.

Recepta dolça

Préssec rostit amb gelatina i gelat de vainilla



Àuria Bel

Cap de pastisseria de l'Hotel-Restaurant Sa Punta de Pals
@aurihapiday



Ingredients per a 6 persones:

- 3 préssecs no gaire madurs
- 70 g de sucre morè
- 150 ml d'aigua
- 60 ml de licor de préssec
- Farigola fresca
- Canonets de canyella
- Beina de vainilla
- Pebre rosa en gra
- 3 fulles de gelatina grans hidratades en aigua freda (si són gelatines petites del supermercat, poseu-n'hi 5 unitats)
- Gelat de vainilla
- 1 llima
- Brots i gerds per adornar
- Galetes a trossos (tipus spéculoos)

Preparació:

Per començar, pelem els préssecs (també els podem escalivar amb un bufador per poder-los pelar més fàcilment). A continuació, els partim en quatre trossos i els posem en una safata que sigui apta per anar al forn. Aleshores, hi afegim el sucre, l'aigua, el pebre, la canyella, la farigola, el licor i la beina de vainilla oberta i sense les llavors.

Després, preescalfem el forn a 230 °C i ho enforem tot durant vuit minuts. Passada aquesta estona, ho traiem del forn, hi afegim les gelatines hidratades i encara calentes i ho barregem tot bé.

Amb cura, traiem els préssecs de la safata, els col·loquem en un altre recipient i els guardem al frigorífic. Finalment, colem el suc amb un colador i també el reservem a la nevera. Un cop la gelatina sigui freda, ho barregem bé amb una cullera i ho reservem en fred.



Muntatge:

En un plat soper, col·loquem la gelatina al fons i, a sobre, els trossos de préssec, el gelat, les galetes a trossets, els brots verds, els gerds i, finalment, la ratlladura de la llima.

Unes postres fàcils, elegants i ben ràpides de fer. T'animes a preparar-les?



Hay cosas que sorprenden desde el primer momento.

Porsche Macan.

O desde el primer vistazo. Y hay cosas que nos generan mucho más. Nos dejan sin palabras. Inigualable, inconfundible e imparabile. También en su última generación, el Macan es y será el automóvil deportivo entre los SUV compactos.

Centro Porsche Girona

C/ De Lingen s/n
Pol. Ind. La Maret
17190 Salt (Girona)
Tel: 972 485 257
porsche-girona.com

Macan GTS: Consumo de combustible combinado (WLTP*): 11,7 - 11,3 l/100 km. Emisiones CO₂ combinado (WLTP*): 265 - 255 g/km.



PORSCHE