

FARMÀCIES

Telèfon 93.244.07.10
www.farmacauticonline.com

TELÈFONS

Urgències mèdiques 061
Creu Roja 93.300.65.65

Clinic 93.227.54.00
Sant Pau 93.291.91.91
Vall d'Hebron 93.274.60.00
Sant Joan de Déu 93.280.40.00

Emergències 112
Mossos d'Esquadra 088
Guàrdia Urbana 092
Policia Nacional 091

Síndic de Greuges 900 124.124
Bombers-urgències 080
Serv. Funerari BCN 902.076.902
Inf. Renfe 902.24.02.02

Inf. aeroport 93.298.38.38
Inf. port 93.298.60.00
Ràdio Taxi 93.303.30.33
Taxi Minusv. 93.420.80.88

Narrativa Marta Pessarrodona i Josep Pla presenten *Gabriel Ferrater i Robert Musil: entre les ciències i les lletres*, d'Eduard Bonet. CSIC. Hospital, 64. 19.00 h.

Teatre L'actriu Núria Espert presentarà el llibre *Cinc minuts abans que caigui el teló*, d'Esteve Polls. Teatre Romea. Hospital, 51. A les 19.30 hores. Entrada lliure.

MÚSICA

Sant Andreu L'Escola Municipal de Música celebra els seus 15 anys amb l'actuació de l'Orquestra Simfònica de Sant Andreu, Bentocats i la Sant Andreu Big Bang. L'Auditori. Lepant, 150. A les 18.30 hores.

Girona

EXPOSICIONS

La Jonquera Obre una mostra de pintures i escultures de Jordi Gispert. Porxos de Can Laporta. Major, 2. De 16.00 a 21.00 hores.



Lleida

LLIBRES

Tàrraga Presentació de *La dama negra*, de Josep M. Madern. Museu Comarcal. Major, 11. 18.00 h.

Tarragona

LLIBRES

La Capona Aquesta llibreria acull la presentació de tres llibres: *La dictadura de la incompetència*, de Xavier Roig; *L'escola contra el món*, de Gregorio Luri; i *A peu per Múrcia*, de Josep Maria Espinàs. Gasòmetre, 41. A les 20.00 hores.

al gra

Carles Viladecans

Enginyer industrial d'organització

20.00

'CRISI I ECONOMIA DOMÈSTICA'. Torre dels Frares. Perot Rocaguinarda, 17. Vic



NÚRIA PUENTES

«Fins i tot les famílies que no pateixen la crisi han canviat d'hàbits»

PERE PRATDESABA VIC

Un informe del 2007 xifrava en un 18% la població de Catalunya amb risc de superar el llindar de la pobresa. Aquesta estadística es podria incrementar amb escreix els propers mesos a causa de la crisi. En aquest marc, per a les famílies és imprescindible portar una bona gestió de l'economia domèstica. Avui ho explicarà Carles Viladecans, en un taller organitzat per la Universitat de Vic.

—¿Hem viscut per sobre de les nostres possibilitats?

—Totalment. Amb més o menys repercussió, segons la família.

—I ara, amb la crisi ¿què hem de fer?

—Primer, un seguiment periòdic de la planificació de l'economia familiar, que ens portarà implícitament a un estalvi per afrontar possibles imprevistos i, per tant, a una

seguretat i tranquil·litat. En segon lloc, hem de fixar uns objectius concrets a curt i mitjà termini, i quantificar-los (amortització d'hipoteca, inversions, despeses extraordinàries). És a dir, cal actuar com una petita empresa. I fent servir eines molt senzilles, com un simple full de càlcul.

—¿Quines són les claus per a una bona gestió domèstica?

—El coneixement de la naturalesa de les despeses, el seu import i la seva periodicitat. En general, els ingressos són fixos i invariables; en canvi, les despeses admeten una revisió i una flexibilitat. També és important gestionar correctament la tesoreria per no incórrer en morositats.

—¿Quines despeses admeten més flexibilitat?

—Hi ha despeses intocables, com l'alimentació, la roba, la higiene, la salut i els derivats de la vivenda. Però altres són prescindibles i podem marcar unes prioritats per mantenir

un nivell de vida acceptable, com l'oci, les vacances, els regals, els vics i les reformes estètiques. No es tracta d'eliminar-los, però sí de reduir-los.

—¿Algun altre consell pràctic?

—Si disposem de més d'un compte corrent i no els controlem degudament, és molt fàcil incórrer en nùmers vermells, amb els consegüents interessos bancaris. És aconsellable tenir un sol compte. També és una bona opció realitzar amortitzacions anticipades de la hipoteca, si es té la capacitat suficient d'estalvi, i reduir d'aquesta manera el nombre de mensualitats o l'import de la quota.

—¿Estalvi o consum? El capitalisme és un peix que es mossega la cua...

—Consum moderat i planificació que permeti estalviar. El problema és que fins i tot les famílies que no pateixen la crisi han canviat els seus hàbits, per precaució. ≡

els dilluns BENESTAR

El massatge de les emocions

El nostre cos no passa res per alt. Ho memoritza tot. Cara, mans i mirada alberguen sovint tensió emocional que, si perdura, es converteix en dolor. Problemes d'esquena i cervicals són falta de cal-

ma emocional. El massatge bioenergètic localitza els punts de tensió, com una reflexoteràpia a tot el cos. Respiració, posicions i tacte ajuden a dissipar aquell dolor fruit de l'estrès. **c. ESCALES**



Cote Framis. Tel: 600.585.666 (BCN | Empordà). www.banyargila.com

de temporada

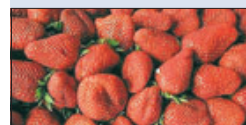
FRUITA MADUIXES
1,90 € x quilo

PER MIGUEL SEN

Les maduixes són el producte més interessant que aquests dies trobarem als mercats. Mentre que a les nespres d'Elx i Càceres encara els falta temps i sol per estar en plena temporada, les maduixes tenen el seu punt òptim. La majoria provenen dels cultius de Huelva i arriben als mercats diferenciades en diferents categories que ens permeten establir criteris de compra segons qualitat i preu. Podem adquirir-les a 1,90, a 2,50, 3,95 euros i fins i tot fins a 5 euros quilo, per a la màxima qualitat, procedents de cultius bio. Les maduixes del Maresme també són de gran qualitat i estan en plena temporada. Es venen a preus semblants als citats, amb algunes partides a 5 euros, que corresponen a la qualitat extra de producció integrada, és a dir en la qual s'ha respectat al màxim el medi. Una altra fruita que ens sorprendrà pel seu gust és la taronja Navel Late. Provenen d'hortes valencianes i costen entre 0,95 i 2,95 euros quilo.

ALS FOGONS

Sopa de maduixes i espàrrecs



Ingredients per a quatre persones

30 maduixes grosses, mig litre de caldo d'au molt fred, una culleradeta de ginebre ratllat, unes gotes de suc de llimona, 12 puntes d'espàrrecs blancs, 8 espàrrecs silvestres, una mica de salicòrnia, una ceba tendra, sal, pebre negre.

L'elaboració

Netegeu les maduixes i trinxeu-les juntament amb el caldo gelat, el ginebre i unes gotes de llimona. Coleu-ho i reserveu-ho a la nevera. Bulliu les puntes d'espàrrecs blancs uns cinc minuts, refredeu-los. Blanquegeu la salicòrnia, refredeu-la. Salpebreu la sopa, bateu-la suaument un altre cop i repartiu-la als plats, afegiu-hi les puntes d'espàrrecs blancs, les puntes dels espàrrecs silvestres crus, la ceba picada i la salicòrnia picada finament.

Sagalés LINIES REGULARS 902 13 00 14 www.sagales.com

CALDES - BARCELONA
1,48€* 41 Sortides per autopista***
MÉTRIC INCLOS
Darrera sortida BCN (P. Sant Joan, 52): 23:00
Torners de l'Alfons a Girona

PALAU - BARCELONA
1,06€* 41 Sortides per autopista***
MÉTRIC INCLOS
Darrera sortida BCN (P. Sant Joan, 52): 23:00
Torners de l'Alfons a Girona

30 minuts

30 minuts

Transbordament gratuït

Sagalés LLOGUER D'AUTOBUSOS I MICROBUSOS
Fàbriques, escoles, clubs, associacions, excursions, comitès de solter i casaments.

Tel. 902 13 00 14