



totanuncisTM.com



nº1 NOVEMBRE'12 · Catalunya Central

linbages S.L.



Benvinguts a la primera edició de la revista !!!

DESEMBOSSAMENT DE CANONADES

- ✓ Clavegueram General
- ✓ Neteja de Fosses Sèptiques
- ✓ Inundacions
- ✓ Neteges Industrials
- ✓ Depuradores
- ✓ Manteniments de Comunitats i xarxes municipals
- ✓ Localització de canonades per radiofreqüència
- ✓ Inspecció de canonades amb càmera TV



Servei 24h: 629 633 773

info@linbages.com

T. 93 875 16 20

www.linbages.com

e-consultic
WEB | LOPD | TIC Consulting

La teva WEB per

290

€+IVA

OFICINES al
Palau Firal de Manresa
Tel. 686 752 529

www.e-consultic.com

Celebrem 6 anys !!!



**Aquest moment
és històric!**

**Estàs llegint per
primera vegada
la revista**



***tot*anuncis**



SUMARI

novembre 2012

Descarrega't la revista a www.totanuncis.com

FRANQUÍCIES TOTANUNCIS: info@totanuncis.com

4/9 SALUT

10/13 BELLESA i SPORT

14/17 GASTRONOMIA i ALIMENTACIÓ

18/21 REPORTATGE TOTANUNCIS

22/25 NOVES TECNOLOGIES

26/27 IMMOBILIÀRIES

28/30 ANUNCIS CLASSIFICATS

31 ENTRETENIMENT i HUMOR

Aquest mes

Daniel Sarrate, Massatges i Acupuntura

Receptes per a nadons

Nounat, Tot per la mare i el nadó

Dr. Marchena, Pediatria

Òptica Visio

Òptica Passeig

Ortodòncia Raga

Monserveis

Carles Francolí, Podòleg

Dr. Ripoll Espiau, Ginecòleg



SECCIÓ SALUT

Una secció dedicada a consells professionals, reportatges i promoció de professionals de la salut i empreses relacionades.



CERVICÀLGIA

Aquesta patologia té una presència molt important en l'actualitat. Tothom ha patit alguna vegada molèstia o dolor a les cervicals. La cervicàlgia significa dolor (àlgia) de la regió cervical. S'ha de diferenciar entre dolor cervical agut (1 setmana de duració) o crònic (quan portem més de 3 mesos). Hem de tindre en compte que les cervicals suporten el pes del cap, aproximadament un 9% del pes corporal, això significa que cada vegada que flexionem o ens inclinem hem d'aguantar el pes del cap. A part, les cervicals van lligades amb la musculatura de les espatlles, per tant, cada vegada que portem el cotxe, estem davant de l'ordinador, fem la compra al supermercat... la part muscular fa un esforç que a la llarga pot conduir a una lesió si no cuidem les posicions. Aquests problemes normalment son produïts per traumatismes, posicions inadequades, contractures musculars i, en moltes ocasions, la pròpia persona i la seva manera d'afrontar una situació inesperada, podent provocar nerviosisme, estrès, ansietat i en general problemes emocionals. L'edat, també és un factor important, tant en la recuperació com en el dolor. Per exemple, no és el mateix, un nen d'11 anys amb dolor cervical a conseqüència de carregar la motxilla, una fuetada cervical per un accident de trànsit en una persona de 35 anys o en una persona de 60 anys amb osteoporosi que agreujarà un problema cervical. En cada cas el dolor i la recuperació és diferent.

Els símptomes normalment són dolor generalitzat a la zona cervical, així com rigidesa a tota la musculatura del coll. El dolor pot irradiar-se cap a les escàpules provocant falta de força i adormiment en els braços i mans. Cefalees unilaterals i bilaterals i generalment els músculs del coll estan tensos, adolorits i durs al tacte.

El tractament a seguir anirà segons cada cas, com és l'**acupuntura**, gràcies a ella podem equilibrar els diferents punts i òrgans que l'energia no aconsegueix passar i provoca estancaments, per tant, dolor. El **massatge**, que ens ajudarà a donar elasticitat, a recuperar el to muscular adequat i treure les contractures musculars que s'hagin pogut formar. La **quiropràctica**, on podrem corregir les incorreccions vertebrals. I per últim, si s'escau, les **flors de Bach** que ajudaran a equilibrar les emocions.

Recomanacions: hi ha una màxima davant de totes les patologies que hem de seguir: alimentació saludable, dormir i descansar entre 7 o 8 hores diàries, moure el cos diàriament i poder arribar a una estabilitat emocional. I en aquest cas, concretament, fer estiraments suaus per donar elasticitat a les cadenes musculars.

Daniel Sarrate Muñoz

terapeuta.13@hotmail.es

T. 630 678 861 Hores a Convenir
C/Guifre el Pilós, 5-7 baixos 2, Manresa



Receptes per a Nadons

Puré de pollastre i pera

Ingredients

- 1 patata
- 1/2 carbassó
- 1 pera
- 1/2 pit de pollastre
- Brou de verdures o aigua

Elaboració

Pelem la patata i la trossegem, fem igual amb el carbassó i la pera.

Els posem en un cassó amb brou de verdures o amb aigua a coure, un cop comenci a bullir ho deixem deu minuts, moment en el qual incorporem el pit de pollastre tallat a dauets i el deixem cuinar tres minuts.

Ho posem tot al vas de la batedora amb una mica del brou de la cocció i triturarem fins a obtenir la textura desitjada. Ja només ens queda servir amb una mica d'oli d'oliva verge extra. Li encantarà.



Participa i envia'ns les teves receptes a info@totanuncis.com



TOT PER LA
MARE I EL NADÓ

C/ Nou 21-23
08241 Manresa
T. 93 872 05 03

www.nounat.es



BRONQUIOLITIS

Aprofitant la publicació i, donat l'època en la que estem, he decidit parlar de la bronquiolitis, malaltia epidèmica entre els mesos de novembre a febrer.

Primer definirem breument la bronquiolitis: és la inflamació de la part final dels bronquis (bronquíols), d'aquí la diferència fonamental amb la bronquitis, que és la inflamació dels bronquis més grans. També es defineix com el primer episodi de sibilàncies ("pitos") en el nen amb menys de 2 anys.

És una malaltia que pot tenir una certa gravetat per dues raons:

1. Afecta a la part terminal dels bronquis, el que pot condicionar una dificultat respiratòria important.
2. Afecta fonamentalment a nens i nenes petits i pot ser especialment greu en lactants de sis mesos o menys, ja que aquests tenen menys força per vèncer la resistència a l'entrada d'aire que provoca l'obstrucció dels bronquíols.

Si teniu la mala sort de que el vostre nen/a estigui afectat d'una bronquiolitis, sentireu parlar d'un virus: VRS. És el virus anomenat "Virus Respiratori Sincitial". La bronquiolitis provocada per aquest virus es tracta igual que la resta però té 2 particularitats:

- Pot fer quadres més greus en lactants petits.
- Pot provocar una situació clínica, la hiperactivitat bronquial, és a dir, tot i que el nen es curi de la bronquiolitis, pot deixar el bronqui sensible, això vol dir que davant d'un altre constipat pot tornar a tancar-se el bronqui i provocar durant els primers mesos de vida bronquitis de repetició. En principi no s'ha demostrat cap relació amb l'asma a l'edat adulta.

Un cop hem parlat una mica de què és aquesta malaltia parlarem del més important: **com s'encomana i què podem fer per prevenir-la.**

La bronquiolitis és vírica, per tant, s'encomana com qualsevol altre constipat. Un lloc especialment propici per escampar-se és la llar d'infants. Així doncs, idealment és millor treure'ls de la llar d'infants, si es pot, si us assabenteu que hi ha un brot de bronquiolitis.



També és important no dur els nens i nenes a la Llar d'infants fins que no hagin curat bé la bronquiolitis per tal de no encomanar la malaltia a la resta. Als lactants petits que encara no van a guarderia la mesura més important és el rentat de mans. Els adults podem tenir un constipat normal (moc al nas, una mica de tos...) provocat pel virus VRS. Aquest virus al lactant li provocarà una dificultat respiratòria en pocs dies. En definitiva, rentats de mans si estem constipats i evitar en la mesura del possible contacte estret amb altres nens que estiguin refredats.

Finalment, parlarem dels **síntomes i el tractament de la malaltia**. La bronquiolitis comença com un quadre catarral: mocs i tos... Aquesta tos va sent més freqüent, pot tenir febre i dificultat respiratòria, per tant consultar al metge davant aquest síntomes:

- Tos persistent, que moltes vegades acaba en un vòmit.
- Rebuig de l'aliment.
- Dificultat respiratòria: es nota que el lactant respira molt ràpid, amb una respiració que diem abdominal (la panxa puja i baixa de forma exagerada) i es marquen les costelles per l'esforç respiratori que fa la criatura.

El tractament estarà basat en: hidratació, encara que el nen mengi menys, se li haurà d'anar oferint menjar de forma més freqüent i amb més petites quantitats. Antitèrmics si té febre. No es necessitarà antibiòtic, és un quadre víric (com no fos per una sobreinfecció bacteriana) i medicaments per tractar la dificultat respiratòria (broncodilatadors i, corticoides, tot i que aquestes mesures farmacològiques estan en continua revisió). A mi, personalment m'ha ajudat molt una eina terapèutica: l'homeopatia, tant pel tractament com per evitar recaigudes posteriors.

En conclusió, és tracta d'una malaltia que pot ser potencialment greu i, per tant **el més important és la prevenció: rentats de mans dels adults si estem constipats i evitar el contacte amb altres nens malalts. I, d'altra banda, la consulta precoç amb el vostre pediatra davant els signes d'alarma abans esmentats.**

www.marchenapediatra.com

T. 93 1614006

Pg.Pere III, 94 Ent. 2ª
08242 Manresa (Barcelona)



Dr. José A. Marchena
Col. núm. 34007



OPTICA VISIO
CTRA DE CARDONA Nº 6
OPTICA PASSEIG
PASSEIG PERE III Nº 32

VARILUX 4D VINE A CONÈIXER ELS NOUS PROGRESSIUS



ELS MÉS AVANÇATS DEL MÓN !



monserveis
ASSISTÈNCIA PERSONAL A CASA

monserveis@monserveis.cat C/ Josep M^a Planes, 7 baixos
T. 93 877 50 60 08242 Manresa

- Assistència personal
- Nits domiciliàries i hospitalàries
- Orientació familiar i de dependència
- Serveis d'acompanyament
- Atenció als infants
- Neteges domiciliàries



Al vostre Servei 24h
Laborables, caps de setmana i festius

www.monserveis.cat



raga ortodòncia



Els nostres ortodoncistes t'ajudaran a tenir un somriure millor!

Per a totes les edats



Carrasco i Formiguera, 33 bxs 1
08242 Manresa (BCN)

Tel. 93 877 20 19

www.ragaortodocncia.com

Clínica Podològica Francolí
Centre de l'esportista



Especialista en podologia esportiva

- Estudiis bio-mecànics amb plataforma de pressió plantar
- Afecció dels peus
- Suports plantars amb estudiis computeritzats.
- Cirurgia unguial.

Dilluns - Divendres
C/Gran, 64
(08295) St. Vicenç de Castellet
T. 93 742 23 74
cfpodologia@hotmail.com

Dijous tarda
C/Divina Pastora, 13-15
(08241) Manresa
Visites concertades **T. 93 877 23 97**

EL PROLAPSE UTERÍ.

Problemes ginecològics no malignes i més característics de la tercera edat.

És difícil definir el límit on comença la tercera edat, es podria parlar dels 70 anys. És una època de la vida en la que els problemes benignes ginecològics són característics, i que les solucions definitives, (quasi totes quirúrgiques), depenen de l'estat general físic de la pacient.

Potser el problema mèdic ginecològic més freqüent, **són els prolapses (hèrnies ginecològiques) dels diferents òrgans de la pelvis de les dones**, on es despenyen de les estructures òssies, tendinoses i musculars.

Els motius d'aquesta patologia són complexos: La qualitat dels teixits i dèficits de col·lagen, la manca d'hormones, els parts llargs i de fetus grans (tot i que es poden donar en pacients que no han tingut fills), al aixecar molt pes, la raça (les pacients roses nòrdiques tenen més tendència al prolapse).

Hi han tres compartiments anatòmics que poden patir el prolapse conjuntament o independentment, que són: **la MATRIU, la BUFETA de l' orina, i el RECTE** final de l'aparell digestiu. Aquests tres òrgans comparteixen un òrgan que és tubular: **LA VAGINA**, que és per on surten els prolapses, cada un dels quals poden tenir diferents Graus de gravetat (del I al IV).

Els símptomes més característics i els seus tractaments, són:

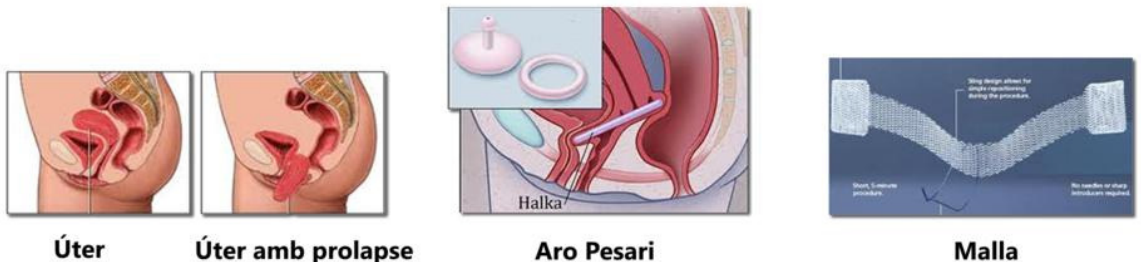
La pacient nota en general que li surt un "Bulto" per la vagina, que no fa mal però molesta. Normalment, aquest és el problema "mes fàcil de tractar". **Consisteix en la caiguda de la matriu, anomenat Histerocele**, i en general, es treu mitjançant una intervenció anomenada Histerectomia vaginal.

Pèrdues d'orina o de vegades retenció. Aquest seria el segon problema més freqüent i més molest, **produït per la caiguda de la bufeta urinària, anomenat Cistocele**. Avui dia la correcció quirúrgica es fa amb la col·locació d'una malla (teixit artificial que normalment es tolera bé i s'integra amb els teixits que l'envolten). La malla és com la de la imatge.

La tercera possibilitat seria que s'enfonzés la paret posterior de la vagina que és el recte, **és diu Rectocele** i es pot corregir quirúrgicament amb plàsties o amb una malla.

Per les pacients que són molt grans i no es poden operar o no volen la intervenció quirúrgica, es pot posar un **PESARI** que és un ARO de silicona que es posa a la vagina i es pot treure per netejar-lo. Normalment es posa als prolapses exterioritzats mentre es prepara a la pacient per la intervenció quirúrgica.

Dr. X. Ripoll Espiau · Col. 13.682



Aquest mes

A woman in a white tank top and black shorts is captured in mid-air, jumping joyfully on a sandy beach. The background shows the ocean and a clear blue sky.

NUO DERMOESTÈTICA
GIMNÀS DELFOS
CICLES PESARRODONA
ESPORTS SAGI
NO+VELLO
REPORTATGE MASCARETA CASONALA
ESTIRAMENTS RUNNING

SECCIÓ BELLESA & SPORT

Una secció dedicada a consells professionals, reportatges i promoció de professionals de la bellesa, l'esport i empreses relacionades.

Ara,
UNA SESSIÓ
DE REGAL
(aixelles o
engonals)

Cuida el teu cos

amb la millor tecnologia mèdica i dermocosmètica

Tractament de Fotodepilació



Aixelles (2)	35 €
Engonals (2)	35 €
Engonal brasilera o integral	52,5 €
Mitges cames (2)	70 €
Cames senceres	105 €
Espatlles	35 €
Esquena	35 €
Zona lumbar	35 €
Pit (2)	35 €
Abdomen	35 €
Celles	35 €
Entrecelles	17,5 €
Llavi i barbata	35 €
Patilles	35 €
Braç (1)	35 €
Coll	35 €

Tractaments facials i corporals



FACIALS
Fotorejuveniment
Despigmentació
Tractament rejuvenidor
Bioestimulació facial
Tractament pells acneïques
Tractament <i>Radiance</i>
<i>Peeling professional</i>
CORPORALS
Aprimament
Anticel·lulitis
Tractament postpart
Cavitació
Drenatge limfàtic
Diètes proteïques (amb assessorament mèdic)

NOU

Més informació detallada
sobre els tractaments
facials i corporals a
www.nuodermoestetica.com

NUO MANRESA
Josep Maria Planes, 9
(darrere Correus)
T. 93 876 28 87

Obert de 9 a 21 h
(dissabtes de 9 a 14 h)

NUO SABADELL
Rambla, 134
T. 93 727 03 83

Obert de 8:30 a 22 h
(dissabtes de 9 a 14 h
i de 16 a 21 h)



nuo
DERMOESTÈTICA

GIMNÀS DELFOS

Posa't en forma
Construeix el teu cos

C/Saclosa, 7 baixos
Manresa

info@gimnasdelfos.com

Horari de 7:30-12h i de 15-22h



TOT EN UNA MATEIXA QUOTA

Control personalitzat de: Mesura de greixos, pes, mesura corporal i tensió.
Dietes: per baixar / pujar pes i complementos

Sala Càrdio Fitness
Sala Fitness Musculació

Preparació física per altres esports
Recuperació (lesions i prevenció)
Entrenaments



Tonificació i Modelació
Fitness en forma i en competició
Fisiculturisme en forma i en competició

www.gimnasdelfos.com

CICLES PESARRODONA



Especialistes en

ACCESSORIS



MONTY BONTRAGER TREK



Ctra. Pont de Vilomara, 88
08243 Manresa

ciclespesarrodona@hotmail.com
Tel. 93 874 41 58

Sagi
SPORTS.COM



La teva botiga d'esports

base:

Esports Sagi

www.sagisport.com

sagi@base.net

Ctra. de Vic, 92 - 94
T. 93 873 51 49

Yo te cuida,
tú me cuidas.

Quiérete aún más con 10€*

de descuento en un tratamiento **no+vello**



Sólo tienes que rellenar el formulario, elegir tu centro No+Vello y...

¡Voilà!

Tu cupón por 10€ estará listo para imprimir. Ahora compártelo con tus amigos para que también disfruten de esta promoción.

no+vello
El pelo se cae con tanta suavidad
Te vas a gustar



www.nomasvello.es

* Ver bases de la promoción en nomasvello.es

Mascareta Casolana per tenir un rostre ben suau

Necessitarem per aquesta mascareta natural una cullerada de iogurt natural, una culleradeta de mel i unes 10 o 12 gotes de llimona.

Unim tots els ingredients fins a aconseguir una pasta homogènia.

Apliquem a la cara durant 30 minuts i ja veuràs que suau et queda la cara.

També ho pots fer només amb iogurt natural aplicant-ho tots els dies durant 15 minuts. Tindràs un rostre perfecte, suau i molt sedós.



Quan s'ha d'estirar, abans, durant o després de córrer?

El pla d'entrenament de tot corredor ha de tenir sempre lloc els estiraments. De fet, estirar cada dia ens ajudarà a la llarga a tenir major flexibilitat i reduir el risc de lesió mentre correm. Per tant, **estirar no és negociable**, d'això no hi ha dubte, però quin és el millor moment per estirar: abans, durant o després de córrer? Vegem quina és la opció més saludable.

Abans de l'entrenament

A mode d'escalfament, tot i que no és el moment més recomanat ja que el múscul està encara fred, i les fibres musculars no estan tan receptives a l'estirament per la poca escalfor. S'hauria d'haver fet prèviament un lleuger trot suau per agafar una mica de temperatura muscular que permeti fer l'estirament. En aquest cas l'estirament té una funció d'afavorir la irrigació muscular i no tant la de descontractura.

Durant l'entrenament

Serveix per aprofitar de manera activa i dinàmica els descansos de les sèries i exercicis. Com a descans de les sèries: s'estiraran els grans grups musculars de les cames: glutis, isquis, quàdriceps i bessons. Com a descans dels exercicis de força i tonificació: s'estirarà el múscul que acabem de treballar, així per exemple si acabem de saltar a corda estirarem els bessons.

Després de l'entrenament

És el moment ideal per estirar, és quan la musculatura es troba més escurçada i haurem de buscar la seva elongació perquè recuperi la seva flexibilitat inicial i accelerar la recuperació. Cal estirar just després d'acabar d'entrenar perquè si esperem i ens enrotllem parlant amb els amics perdem temperatura i amb això l'estirament es realitza pitjor i és menys eficaç. A més, podem estirar també en una sessió de descans com a forma de recuperació muscular.



Aquest mes

Supermercats Llobet

Cuina Casolana

Cherries Bar Restaurant

Delicafessen



SECCIÓ **GASTRONOMIA & ALIMENTACIÓ**

Una secció dedicada a consells professionals,
reportatges i promoció de professionals de la gastronomia,
l'alimentació, i empreses relacionades.



Llobet regals



Visita la nostra exposició de Lots de Nadal a

Ctra. Manresa-Berga, Km 2.7 | Sant Fruitós de Bages (Barcelona)

Tel. 902 278 288

www.grupllobet.com/catalog





CUINA
CASOLANA

Carrer Era de l'Esquerra, 12
08240 Manresa

T. 93 872 20 47

info@cuinacasolana.com

www.cuinacasolana.com

Pollastre amb castanyes, pomes i prunes



Ingredients

1 pollastre	Oli d'oliva
1 poma	200cl de vi blanc
100gr prunes	100cl de conyac
150gr castanyes	100cl de moscatell
1 canella en brut (Canela en Rama), llorer i julivert	1 cullerada de sucre
1 ceba	Sal i pebre

Preparació

Partim el pollastre i el rentem. Salpebrem, el passem per farina i el fregim una mica, tot seguit el deixem a part en una plata de forn.

Mentrestant saltegem una mica de ceba i li posem per sobre al pollastre juntament amb les herbes, el vi i el conyac. Seguit el posem al forn a 190° 3/4 d'hora.

Bullim les castanyes 15 minuts i les pelem, rostim la poma i les prunes que haurem deixat en remull amb moscatell 24h i ho reservem a part.

Treiem el pollastre del forn, passem pel passa puré tot el que ha quedat a la plata del forn i tot seguit tornem a posar tot de nou a la safata. Per sobre posarem tota la salsa més les prunes amb el moscatell, castanyes i poma tallada a grills tot junt ho salsegem i ho introduïm al forn durant 15 minuts més. I llest! Segur que us agradarà!

Cherries

Plaça Catalunya, 10
Manresa

 Mesón Cherries
T. 93 876 83 32

Dij. 5 quintos + 1 tapa per només 4€

Div. Plats combinats + beguda per 7€

Div-Dis.Vespre Còctels amb fruites naturals
a preus molt econòmics

DELI
CAFE
SSEN

PIZZES
2 X 1
de Dilluns a Dijous



Horari de dll a dj de 8:00h a 23:00h
Dv i Ds de 8:00h a 1:00h
Dg tancat

Si tens

29 €+IVA

aquest **espai**
pot ser **teu ;)**

Possiblement el millor preu de Catalunya

Truca'ns al

937 422 007



Ctra. Pont de vilomara, 88
Manresa | T. 93 873 97 41
delicafessen@gmail.com



Busca'ns al
Facebook

Benvinguts a

ta **totanuncis**TM.com

La teva agència de publicitat, comunicació i marketing



Marc Mireia TOT Vero David Laia

Truca'ns al 937 422 007

de dilluns a divendres de 9 a 13h

www.totanuncis.com

*...i un parell més de cracks que estan
apunt d'afegir-se a l'equip!*

Ens trobaràs al
Palau Firal de Manresa, Despatx 5 Viver Empreses

T'ofereim la solució de comunicació que necessites

Possiblement amb els millors preus de Catalunya

La Revista

mensual

Anuncis Classificats
Salut
Belleza i Esport
Gastronomia i Alimentació
Noves Tecnologies
Consells Professionals
Reportatges
Humor i Horòscop



El Fulletó

setmanal

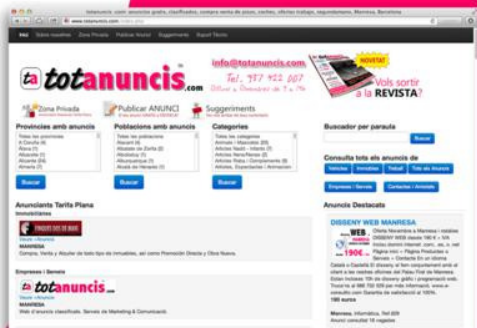
Immobiliàries
Automòbils
Empreses i Serveis



El portal WEB d'ANUNCIS CLASSIFICATS

24h

Anuncis Gratuïts i Destacats
Anunciants Tarifa Plana
Empreses i Serveis
Immobiliàries
Automòbils
Ofertes i Demandes Treball
Contactes i Amistats
i molt més !!!



www.totanuncis.com

Coneixeu al nostre reporter?

**“Hola, sóc el TOT
de *tot*anuncis”**



Definitivament, el més simpàtic de TOTS !

Truca'm al 937 422 007 *de dilluns a divendres de 9 a 13h*

i queda amb mi perquè et faci un reportatge!

PUBLICITAT · MARKETING

COMUNICACIÓ

DISSENY WEB

IMATGE
CORPORATIVA



Qui diu que la publicitat és avorrida ?

Després de 6 anys, ens reinventem!

T'oferim la millor qualitat al millor preu!

T'aportem les nostres millors idees, perquè la publicitat et funcioni!

Aquest mes

E-CONSULTIC

Reportatge Vull una WEB, què haig de saber?

Reportatge La meva web no es veu bé i no surt a Google, perquè?



SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

Una secció dedicada a consells professionals, reportatges i promoció de professionals del sector de les noves tecnologies TIC.



e-consulticTM

web | LOPD | TIC Consulting

La teva WEB per

290

€+IVA

Una WEB xula
t'ajudarà a tenir
millor visibilitat!

Recorda que les **XARXES
SOCIALS** t'apropen als
teus **CLIENTS!**

Inclou la contractació o traspàs del domini .com, .es o .net del primer any, el servidor web & emails de 500MB també pel primer any, i el disseny web de la pàgina principal en un idioma, on hi haurà un menú de tres opcions per accedir a la pàgina 'Qui som?', la pàgina 'Què fem?', i la pàgina de 'Contacte' que també estan incloses. Si es volen afegir més idiomes, o més opcions de menú i més subpàgines consultar tarifes.

Ens trobaràs a
OFICINES Palau Firal Manresa, Despatx 5 Viver Empreses
Tel. 686 752 529

www.e-consultic.com



Vull tenir una pàgina web. Què haig de saber?

Avui en dia, qualsevol negoci pot millorar la seva imatge disposant d'una pàgina web ben dissenyada. Si ets autònom, tens un negoci, o simplement vols tenir un espai web a internet perquè la gent pugui consultar qui ets, a què et dediques, i com contactar amb tu, cal tenir uns coneixements mínims del que implica tenir una web.

NOMS DE DOMINI

http://www
.com
.org .net
.biz .eu
.es

Un nom de domini és la teva marca a internet. Es tracta d'un nom seguit de les sigles .com, .cat, .es, .net o altres. Si tens una pàgina web, necessites tenir un domini propi amb el nom que hakis registrat, per tal que la gent pugui accedir directament a la teva web, teclejant el teu domini al camp adreça del navegador web.

Els dominis es contracten generalment per un any o dos, tot i que es poden contractar per més anys, per evitar haver d'anar renovant cada any el registre.

El preu habitual que cal pagar anualment per tal de tenir registrat un domini, depèn de la extensió. No val el mateix tenir un .com, que un .cat. Un .com es pot contractar per uns 10-12€ + IVA anuals, mentre que un .cat per uns 40€ l'any.

ALLOTJAMENT o HOSTING WEB



Un allotjament o hosting web, és un espai d'emmagatzemament, junt amb una sèrie de serveis, que es contracten a un servidor web, per tal que puguem tenir els arxius de la nostra web a disposició, junt amb bases de dades, i servei de correu electrònic. Sense un allotjament web no podem tenir una web. És imprescindible associar el nom de domini (.com, .cat, .es, .net, etc) que haguem registrat amb un servidor web, per tal que qual una persona teclegi la nostra web, el servidor web contractat mostri la pàgina web.

El preu anual que cal pagar per un hosting web depèn de molts factors: l'espai per guardar fitxers, la quantitat d'informació que ens permet transferir mensualment (o ample de banda), la potència de càlcul del servidor, la disponibilitat, els serveis disponibles, el número de comptes de correu, el servei tècnic que hi hagi al darrera, etc.

Podríem dir, que per a una pàgina web senzilla, podem trobar hostings web a partir de 50-60€ + IVA anuals que poden ser suficients. Tot i que depenent de les necessitats del client, i del servei tècnic que s'ofereixi, aquest preu pot variar molt.



La meva web no sempre es veu bé, i no surt a Google. Perquè?

DISSENY WEB

Avui en dia, hi ha moltes eines que permeten dissenyar webs. Depenent del tipus de resultat que busquem, necessitarem o no, a una empresa que ens dissenyi gràficament la web, i que la desenvolupi programant el codi font de la mateixa.

És important saber que les pàgines web no es mostren igual en tots els navegadors web (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Chrome, Safari, navegadors de dispositius mòbils, etc), i que per tal de verificar aquest punt, segurament necessitarem a una empresa de disseny web professional.

POSICIONAMENT SEO i SEM



Si ja tens una pàgina web, però no surt als resultats de cerca de Google, o d'altres buscadors d'internet quan busques per paraules clau relacionades amb la teva web, segurament és degut a que no s'ha orientat el desenvolupament de la teva web a SEO (Search Engine Oriented). Això en resum vol dir que la teva web, a nivell de codi font, no té la informació que necessita Google o els altres buscadors, per tal d'indexar o catalogar correctament la teva pàgina web. Per arreglar aquest punt, és imprescindible contractar a una empresa experta en posicionament web. Cal tenir present, que el posicionament natural d'una pàgina web no és immediat. Es poden trigar mesos i fins i tot anys en aconseguir que una pàgina web surti de forma natural en les primeres posicions de Google.

També és veritat, que Google permet realitzar campanyes de posicionament SEM, pagant. Amb això el que tenim són resultat immediats. Tot dependrà de la quantitat de diners diaris que vulguem destinar a promocionar el nostre lloc web. En resum, es tracta d'un sistema que permet escollir les paraules clau per les quals estem disposats a pagar. D'aquesta manera, quan una persona fa una cerca a internet, si ha introduït una paraula clau per la qual nosaltres estem pagant força, és probable que surti un anunci de la nostra web, amb un fons de color groc, a la part superior o a la part dreta de la pantalla. És a dir, haurem aconseguit sortir en les primeres pàgines de Google, incrementant la possibilitat de que l'usuari es fixi en nosaltres. Si l'usuari fa clic d'amunt del nostre anunci, se li obrirà la nostra pàgina web, amb el que haurem aconseguit una visita, a canvi de que Google ens cobri un tant (10, 20, ..., 80, o més cèntims d'Euro).

Serà imprescindible dur a terme una anàlítica contínua de l'evolució de les visites, i de les paraules clau contractades per tal d'anar millorant els resultats d'aquest tipus de campanyes.

Com podeu veure, hi ha molts factors a tenir present en el desenvolupament de projectes web. Depenent del tipus de resultat que busqueu, podeu intentar-ho vosaltres mateixos consultant tutorials a Google, i si en algun moment necessiteu resultats professionals sempre podeu demanar ajuda a una empresa especialitzada.

David Tomàs Rubinat

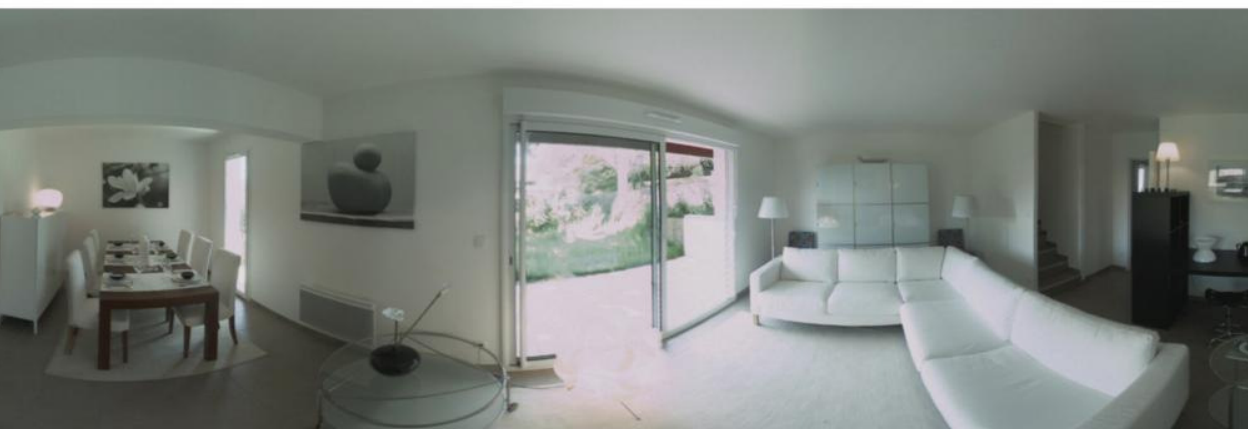
Enginyer Sup. Telecomunicacions

info@e-consultic.com

Tel. 686 752 529 · Twitter @davidtomar

Aquest mes

VICMOBA
FINSET
AFINANCE GRUP



SECCIÓ IMMOBILIÀRIES

Una secció dedicada a la promoció d'immobles.



MANRESA (Ametllers). PIS SEMI NOU AMB PARKING I TRASTER. 100 m2, menjador amb balcó, cuina office i cambra de rentar, 3 hab. (1 suite), bany amb dutxa. Zona comunitària amb piscina.

175.560 €



MANRESA (Arq. Gaudi). PIS PER REFORMAR AMB POSSIBILITAT DE FER DUPLEX. Pis de 4 habitacions amb possibilitat de connectar les golfes i amb sortida a terrassa. Finca amb ascensor i calefacció. Vistes a Montserrat

77.260 €



MANRESA (La Suanya). CASA DE PÀGES AMB TERRENY. Terreny amb 12.450 m2, tot ballat. Amb hort, camps de cultius, i locals. Per a més informació, truqueu-nos!!!

299.000 €



REF. 967. LLOGUER CASA UNIFAM. SEMINOVA A LA ROSALEDA DE STFRUITOS, MOBILADA I EQUIPADADA PER ENTRAR A VIURE, 3 HAB., 1 BANY I SERVEI, JARDI 40m2 EQUIPAT, GARATGE PER A 2 CÔTXES, AIRE CONDICIONAT AMB BOMBA DE CALOR. TOTES LES DESPESES INCLOSSES EXCEPTE ESCOMBRIERES.

600 €



REFERENCIA: 966. LLOGUER PIS SEMINOVA A SANT JOAN DE VILATORRADA, DE 3 HAB. DOBLES, BANY GRAN AMB PLAT DE DUTXA I BANYERA, CUINA OFFICE MOLT GRAN AMB SORTIDA A BALCO CANTONER, TERRASSETA, ASCENSOR EN LA FINCA. ZONA RESIDENCIAL.

450 €



REFERENCIA: 965. LLOGUER ATIC DE DISSENY A SANT JOAN DE VILATORRADA TOTALMENT EQUIPAT I AMOBLAT AMB 2 HAB., EXPECTACULAR TERRASSA, BANYERA HIDROMASSATGE I ZONA CHILL OUT, ABUARDILLAT, PERSIANES ELECTRIQUES, AIRE ACONDICIONAT PER ENTRAR A VIURE.

480 €



MANRESA. DUPLEX AMB PARQUING I TRASTER. Menjador saló i cuina office amb balcó, 4 hab. (1 suite), 2 banys complets, rebost/traster, sala d'estar amb llar de foc i 2 terrasses. Vistes espectaculars a Montserrat

187.000 €



SANT SALVADOR DE GUARDIOLA. TORRE A 4 VENTS AMB ESTAT IMPECABLE Parcel·la 1.440m2, jardí amb barbacoa, garatge, porxo i bodega. Vivenda tota en una planta, amb 5 hab., menjador amb terrassa, cuina amb llar de foc, bany complet i lavabo. Moltes bones vistes a Montserrat

299.000 €



MANRESA. PIS AMB 2 PARKINGS. Amoblats i amb electrodomèstics. Menjador amb balcó, cuina reformada, 3 hab. i 2 banys. Acabat de pintar i molt ben conservat. Ideal per a inversors!!!!

97.260 €



REFERENCIA: 331. LLOGUER PIS 1 HAB AL CENTRE DE MANRESA APROP DEL VIASPORT, CUINA I BANY REFORMATS, 1e PIS DALÇADA SENSE ASCENSOR. MOLT COQUETO I AL CENTRE DE MANRESA.

275 €



REFERENCIA: 963. LLOGUER ATIC DE 2 HAB. A MANRESA 4rt PIS SENSE ASCENSOR MOLT ECONOMICI 70m2 AMB 2 HABITACIONS, CUINA OFFICE, MEJADOR AMB SORTIDA A BALCO I TERRASSA. SERVEIS DONATS D'ALTA. MOLT ASOLELLAT!

325 €



REFERENCIA 940. VENTA PIS AL C/BARCELONA DE MANRESA, AMB 98 m2 + 15 m2 DE PATI, 4 HABITACIONS, BANY COMPLET I SERVEI, CUINA I MENJADOR.

79.000 €

En trobareu molts més a

www.vicmoba.com

Consulteu

www.afinancegrup.com



Ref: 04018 - MANRESA - EL GUIX. Pis en venda. Superf 83 m², 3 habitacions (2 dobles, 1 individual), 1 bany, cuina (independent), safareig, menjador, terres gres, calefacció, porter automàtic, gas.

35.000,00 €



Ref: 01008 - MANRESA - CTRA. DE VILOMARA. Pis en venda 61 m², 3 hab (1 doble, 2 individuals), 1 bany, cuina (independent), safareig, menjador, traster, calefacció, porter automàtic, vidres dobles, any 1974, gas, fusteria interior embero, exterior, orientació sud, assoliat, balcó.

46.000,00 €



Ref: 00051 - SANTPEDOR - ATIC en venda de 85 m², 3 hab (2 dobles, 1 indiv), 1 bany, cuina (Office), safareig, menjador, terrassa (56m2), garatge (Opc), ascensor, calefacció, vidres dobles, aigua, llum, gas, aire condicionat, exterior, orientació Sud, assoliat, balcó.

140.000,00 €



Ref: 00131 - MANRESA - CTRA. DE VIC. Pis a lloguer. Superf 60 m², 2 habitacions (1 doble, 1 individual), 1 bany, cuina, menjador, terres parquet, calefacció, porter automàtic, vidres dobles, gas, exterior, orientació bona.

325,00 €



Ref: 00031 - MANRESA - Pis a lloguer. Superf 80 m², 4 habitacions (2 dobles, 2 individuals), 1 bany, cuina, safareig, menjador, calefacció, porter automàtic, vidres dobles, gas, exterior, orientació bona, balcó.

350,00 €



Ref: 00030 - MANRESA - PLANA DE L'OM. Pis a lloguer. Superf 80 m², 3 habitacions (2 dobles, 1 individual), 1 bany, cuina, menjador, ascensor, mobles, porter automàtic, exterior.

400,00 €

En trobareu molts més a

www.finsetimmobles.com

Si tens una
immobiliària i

Possiblement el millor preu
de Catalunya

29,95€ +IVA
voldràs sortir
al fulletó
setmanal
d'immobles!

Truca'ns al

937 422 007

ANUNCIS CLASSIFICATS

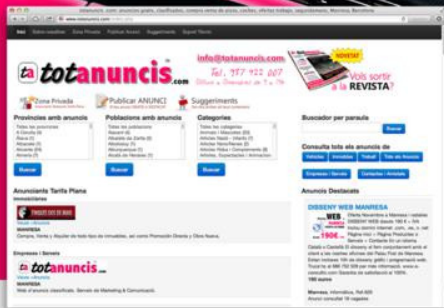
Si ets particular, pots publicar
EL TEU ANUNCI

GRATIS

Entrant a

www.totanuncis.com

el teu portal web
d'anuncis classificats



IMMOBLES DE LLOGUER

Llogu pis a Manresa, molt cèntric. Zona Benplantada

4 hab. amb ascensor, calefacció i en molt bon estat. Preu: 400€ Tel. 690194643 Email: ccricar@hotmail.com (Ref.826)

PIS EN LLOGUER A SANTPEDOR

Preciós i acollidor pis semi nou, en lloguer a Santpedor, zona col·legi Lliassach, ascensor, primer pis, 3 habitacions, una és suite, 2 banys, ampli saló menjador, cuina àmplia independent, terrassa posterior, balcó davant, calefacció de gas ciutat amb caldera nova, aire condicionat, persianes elèctriques, terres de parquet, porta blindada, pàrquing, traster opcional, el pis es lloga desmoblat, col·legi a 1 minut, parada de bus a Manresa a 3 minuts, no s'admeten animals. 1ª Planta. Preu: 475€ Tel. 626232001 Email: efd.infoalquiler@gmail.com (Ref. 716)

IMMOBLES EN VENTA

URGENT vindré DUPLEX 150 MA BON PREU I EN BON ESTAT

Es ven a molt bon preu dúplex de 150 m. tercera planta, en finca de només 3 veïns a 5 minuts de Manresa (St. Joan de Vilatorrada). Té 2 habitacions dobles, 1 suite, saló menjador de 35 m, terrassa i trasters. Preu: 125.000€ Tel. 637510110 Email: m161275@hotmail.com (Ref. 951)

VENC DÚPLEX A MANRESA 137 MTS CÈNTRIC SEMINOU

Es ven meravellós dúplex a Manresa, zona Pl. Catalunya. Casa seminova de 8 anys. 137m2, tot moblat amb fusteria de gran qualitat, també amb electrodomèstics. Tot exterior i molt solejat, calefacció a gas, ascensor i portada blindat. 1ª Planta 74m2. Habitació gran amb sortida a balco, vestidor, bany complet, menjador – cuina molt gran. 2ª Planta 38m2, habitació, habitació per la neteja, finestres al sofre, golfes, estudi gran amb terrassa de 25mts amb vistes al Collbaix. Inclou plaça de pàrquing per cotxe gran i ampli traster. Preu: 218.000€. Tel: 690194643 Email: ccricar@hotmail.com (Ref. 705)

CASA UNIFAMILIAR

Es ven casa unifamiliar de 260m2 a St. Joan de Vilatorrada. Escala de marbre. Fil musical a totes les cambres. Dos banys i un lavabo de servei. Garatge per tres cotxes. Tres habitacions. Saló menjador. Cuina equipada. Terrassa. Construïda el 2005. Preu: 270.000€ Tel. 676065718 Email: Teomartinte@hotmail.com (Ref. 276)

LOCAL EN VENDA

Local en venda. Situat en zona Passeig del Riu. 280 m2. Apta per qualsevol tipus d'activitat. Amb sortida de fums. Preu: 300.000€ Tel. 676065718 Email: Teomartinte@hotmail.com (Ref. 308)

ES VENEN PARQUINGS GRANS

Es venen pàrquings molt grans a les Bases de Manresa amb molt bon accés tan per sortir com per entrar, hi cap un tot terreny gran, tipus X5, Mercedes, Audi Q7, alguns poden ser dobles, on hi caben caravana i tot terreny junts, sense columnes. TRUCAR AL 93.877.17.41 EN HORARI DE 10.30 A 13.00H (MATINS) I 5.30 A 20.00H (TARDES) Ó AL 639786472 SINO AGAFEN TELEFONO DEIXEU MISSATGE I US TRUCAREM. Email: cbg_cris@hotmail.com (Ref. 149)

PARKING

Es ven pàrking. Zona passeig del Riu. Bon accés. Preu: 18.000€ Tel: 676065718 Email: Teomartinte@hotmail.com (Ref. 277)

TERRENYS

ES LLOGA TERRENY PER CULTIVAR

Es lloga terrenys de cultiu a les afores de Manresa. Pont de Vilomara i Rocafort. Preu: 250€. Tel. 663089717 Email: roclago@telefonica.net (Ref. 242)

AUTOMÒBILS COTXES

Venc Seat Ibiza

Es ven Seat Ibiza, any 90, color blanc. Sempre ha estat en garatge. ITV passada. Es ven per canvi de residència. Es te que reparar l'embragatge. Preu: 300€ Tel. 639047388 Email: a_martinez@hotmail.es (Ref. 876)

AUDI A4 1.8T QUATTRO AVANT S-LINE

Es ven AUDI A4 1.8T QUATTRO AVANT S-LINE, color groc llimona. 150cv. 218.000Km. Any 1999. Gasolina. Consum mitjà 9,5l/100Km. ITV fins oct.2013. Pneumàtics davanters d'hivern. Sempre en pàrking. Molt ben cuidat. Carrosseria sense cap sinistre ni ratllada important. Radio CD Mp3 amb bluetooth Pioneer. Venda per disposar de vehicle d'empresa i no usar. Preu: 2400 Tel. 699290875 Email: jsprosell@gmail.com (Ref. 403)

VENC MINI COOPER S 172CV

Es ven mini cooper S de l'any '04 amb 62.000km. Té sostre solar, llantes d'aleació 17. 4 pneumàtics nous, està nou es ven per no necessitar el vehicle. Color Blau, sostre blanc, línies blanques al capó. Preu: 11.900€ Email: surferbivancan@hotmail.com (Ref. 298)

CITRËN SAXO

¡¡¡URGENT!!! Es busca comprador per CITRËN SAXO 1.4i 3 portes. Benzina. Color gris argent. Amb aa,cc i ee Radio cd-mp3. Sempre en garatge. 160.000Km. Ideal per principiants. Preu negociable. Trucar a les tardes. Preu: 1.300€ Tel: 648260529 Email: fco.javier_49@hotmail.com (Ref:108)

ES VENEN PECES DE SUZUKI VITARA

Es ven d'un suzuki vitara: 5 llantes d'alumini dos d'elles amb pneumàtics nous, 4 separadors de roda de 30mm, 1 protector de carter de 4mm, 2 defenses d'acer inoxidable i 2 retrovisors elèctrics. Preu a convenir. Tel: 635238585 Email: gruppiramide@hotmail.com (Ref. 162)

KART 125 MOTOR X30

Es ven kart chasis mskart del 2009, motor 125 automàtic, porta alfano amb totes les sondes, fre davanter independent amb la palanca al volant, motor amb poques hores d'us, es dona amb el cart el carro per si s'ha de reparar. Preu: 2.000€ Tel: 649089014 Email: dani_santjoan@hotmail.com (Ref 98).

AUTOMÒBILS MOTOS

VENC GUANTS DE MOTO PER DONA TALLA PETITA

Venc guants de moto per dona talla petita, amb reforços de carboni. Fets servir 4 cops. Estan nous. Preu: 40€. Tel. 686752529 Email: dtomas@e-consultic.com (Ref. 154)



VENC CASC DE MOTO NZI PER HOME TALLA L 58-59

Venc casc de moto NZI per home talla 58*59. Color gris fosc. Està Nou. Preu: 60€ Tel: 686752529 Email: dtomas@e-consultic.com (Ref. 152)



VENC CASC DE MOTO NZI PER DONA TALLA S 55-56

Venc casc de moto NZI per dona talla 55-56. S'ha fet servir 4 cops. Preu: 60€ Tel. 686752529 Email: dtomas@e-consultic.com (Ref. 153)



VENC JAQUETA DE MOTO XS RICHA PER A DONA

Venc jaqueta de Moto XS Richa per dona, està nova! Només s'ha fet servir 4 cops. Preu: 75€ Tel. 686752529 Email: dtomas@e-consultic.com (Ref. 151)



VENC JAQUETA DE MOTO XL ALPINESTARS PER A HOME I DE REGAL ELS GUANTS TALLA GRAN

Preu: 75€ Tel: 686752529 Email: dtomas@e-consultic.com (Ref: 150)



GUANTS de Regal!!

VENC BETA RRT ELF SERIES 49 CC

ITV al dia, sempre en garatge, molt bon estat. Preu: 400€ Tel.649094429 Email: marcvilacosta@gmail.com (Ref.624)

SUZUKI LTR 450

Es ven Suzuki LTR 450 amb els següents extres: Llum de xènon, manillar canviat, cherry boom, power commander, tub d'escap comptert rossier competició, Kit d'adhesius godis, suspensió davantera regulable en alçada marca elka, pneumàtics només amb una sortida, llantes posteriors de LTZ 400 per fer excursions sense que vagi fregant als llocs, Quad molt mimat. Només excursions de diumenge, ITV i tot en regla, és lliura amb les llantes posteriors d'origen i el tub d'escap d'origen. Preu 3.300€ Tel: 649089014 Email: dani_santjoan@hotmail.com (Ref: 97)

VENC PEUGEOT Speedfight LC DE 49cc

PEUGEOT Speedfight LC de 49cc any 2002, 13000 km, refrigerada per aigua, doble disc de fre. Capacitat per a un casc en el buit del seient, pneumàtics nous. Revisió i posta a punt fetes. ITV passada fins al 2013, guardada sempre en garatge. Preu: 600€ Tel. 650130985 Email: pubila@hotmail.com (Ref.110)

OFERTES DE TREBALL

PRECISEM ASSESSORS COMERCIALS PER LA ZONA DEL BAGES

ES REQUEREIX: • BONA PRESENCIA • GENT EMPRENEDORA I AMB INICIATIVA • TITOL DE E.S.O O EQUIVALENT • CAPACITAT DE COMUNICACIÓ • VEHICLE PROPI OFERIM: • FORMACIÓ I SEGUIMENT A CARRE DE L'EMPRESA • TREBALL EN EQUIP • PROJECCIÓ DE FUTUR • SOU, MES ALTES COMISIONS. TEL. 629 574 147 Email: oldenzaal66@hotmail.com (Ref 335)

TREBALL DES DE CASA

Important companyia asseguradora busca persones per fer telemarketing des de casa seva a comissió (entre 4 i 20 % de comissió sobre prima), amb experiència i compatible amb prestacions o altres treballs. Enviar currículum a: asegurancesmanresa@hotmail.es (Ref.300)

GRAN OPORTUNITAT DE NEGOCI!

Es busca gent emprenedora per a empresa en gran expansió a Espanya i altres països. Compta amb un excel·lent i el millor pla de compensació dels MLM. El producte a comercialitzar és el més consumit després de l'aigua arreu del món ¡¡CAFÉ!! Treballa des de casa i sense horaris. Marca les teves fites i decideix que vols guanyar. Tel. 606091803 Email: laura.cnv @ hotmail.com (Ref. 246)

DEMANDA TREBALL

TREBALLADORA AUTONOMA NETEGES A MANRESA I COMARCA

Servei Neteges.: - Empreses, oficines, locals comercials, - Particulars i comunitats - Reforç puntual a Empreses. Preu: 12€. Tel. 690379350 - 938774502 Email: padillamensa@gmail.com (Ref. 731)

DONA TREBALLADORA I RESPONSABLE

Busco feina d'administradora, botiguera, neteja, cambra, recepcionista... Tel. 678219031 Email: imma-tres@hotmail.com (Ref. 337).

NOIA DE 21 ANYS AMB EL SUPERIOR D'ADMINISTRACIÓ I FINANCES

S'ofereix per donar classes de repàs o de cançur pels matins o tardes fins les 18.00h. Tel 618597180 Email: nepame@hotmail.com (Ref. 316)

S'OFEREIX JOVE

hola sóc jove de 26 anys amb experiència, busco feina d'ajudant de cuina, ajudant a pastisseria, neteja general, fàbriques i soldadura. Tel. 600007606 Email: tari_ch@hotmail.com (Ref. 279)

RECEPCIÓ- ADMINISTRACIÓ

Persona activa i polivalent amb experiència busca feina de recepcionista o administrativa, es necessita feina pels matins tant torn complet com mitja jornada. Tel. 646781140 Email: avalon69morgana@hotmail.com (Ref. 180)

HOME SERIÓS I RESPONSABLE BUSCA TREBALL

Home de 29 anys seriós i responsable busca feina en qualsevol sector, amb carnet B, targeta TPC, vehicle propi, disponibilitat per viatjar, incorporació immediata. E-mail: cristianjose_ms@hotmail.es Tels: 931788825-647251476 (Sr.Cristian). (Ref. 161)

BUSQUEM FEINA

Hola, som dues noies de 20 i 50 anys, ens agradaria treballar en una fàbrica o netejar en cases. Podeu contactar amb nosaltres pel correu Magda00134@wp.pl. (Ref.156)

ELECTRÒNICA

VENC 4 CARTUTXOS DE TINTA PER EPSON

VENC 4 Cartutxos de tinta per Epson SX130 o SX125 també per altres models d'impressores, Per 17 € els 4. Tel. 939750637 Email: jmayola@gmail.com (Ref. 863)

VENC ORDINADOR PORTATIL

PORTÀTIL SEMI NOU, EN MOLT BON ESTAT. PANTALLA DE 14" 1280X800, MARCA HP COMPAQ 6910P, 2GB DE RAM, DISC DUR DE 100GB, WIFI, LECTOR DVD, I REGRABADORA CD, TARJA SO INTEGRADA, LA BATERIA NO AGUANTA. PREU: 180€ TE. 686752529 Email: info@e-consultic.com (Ref. 37)



VENC ADAPTADOR (MINI DISPLAY PORT A HDMI)

VENC Adaptador (Mini Display Port a HDMI), per connectar a qualsevol ordinador portàtil Apple Macbook o Macbook Pro recent a qualsevol televisió, sigui LED, LCD o Plasma que tingui entrada HDMI. Preu: 8€ Tel. 939750637 Email: jmayola@gmail.com (Ref. 856)

BATERIA DE RECANVI SAMSUNG GALAXY ACE S5830

Venc bateria per Samsung Galaxy ACE S5830 de 3.7V 1500mAh és nova. Preu: 7€ Tel. 939750637 Email: jmayola@gmail.com (Ref.807)

ES VEN BASE WIFI PER 50 EUROS

Es ven base wifi nova, no s'ha fet SERVIR. Va costar € 110 (tinc factura) i la venc per 50 euros. Interessats tel. 677716917 Email: ionares@hotmail.com (Ref. 197)

ESPORTS I ACCESORIS

BICICLETA ELIPTICA DOMUS VE440

En venda bicicleta El·líptica Domus VE440 amb mol bon estat de conservació. Tel. 938774502 Email: padillamensa@gmail.com (Ref. 396)

COSES DE LA LLAR

ES VEN CALEFACTOR 20 EUROS

Es ven calefactor nou de la marca Taurus, va costar 80 euros. No s'ha fet servir i funciona correctament. Fabrica aire calent i fred. Es ven per 25 euros. Tel.649017776 Email: ionares@hotmail.com (Ref. 201)

ASPIRADOR DE PEU 2 EN 1

Es ven aspirador 2 en 1 molt bon estat, amb carregador, i molt poc ús. Preu: 50€ Tel. 696247852 Email: djnandez@hotmail.com (Ref. 160)

CAFETERA NESPRESSO KRUPS

Es ven una cafetera Nespresso Krups en perfecte estat. Preu: 60€ Email: maikjordi@hotmail.com (Ref. 119)

LLIT NIU AMB SOMMIERS I UN MATALÀS

Es ven un llit niu amb els dos somiers i un matalàs, mida 186x80 i 50 cm d'alt. Molt ben conservat. Preu: 50€. Email: maikjordi@hotmail.com (Ref.120)

LLIT ELÈCTRIC AMB COMANDAMENT I MATALÀS DE LATEX

Venc llit elèctric amb comandament, siminou i en molt bon estat. Inclou matalàs de làtex de dona qualitat. Preu: 800€ Tel600524902 Email: nancymeymsn@hotmail.com (Ref. 237)

ES VEN GÀBIA PER 4 EUROS.

Es ven Gàbia d'ocell mitjana, especial per a cadenera, amb menjar inclòs 5 euros. Telf.677716917. Email: ionares@hotmail.com (Ref. 195)

ARTICLES DE NADÓ I INFANTS

MOTXILLES ARTESANALS PER NENS FETES A MA

De diferents models i personalitzables. Podem posar el nom del nen o nena. Preu:20€ Tel: 64655340 Email: esthertomas6@hotmail.com (Ref.33)



ES VEN ARTICLES DE NADÓ

Es ven: un bressol, un cotxet complet amb cuco i maxicosi, una banyera, un lavabo infantil, una bressol de viatge completa sense estrenar i una trona. Preu a convenir. Tel. 635238585 Email: gruppiramide@hotmail.com (Ref. 163).



Aguest mes felicitem ...



David Tomàs
Director Comercial
de la Revista
Totanuncis
Feliços 33 anys!



Luis T.
Al millor Bicigrino
Ànims en aquest nou
Cami de Santiago.
Família

Elisabeth Espinagosa

Cervera.
Els teus cosins de
Manresa
Et desitgen
Feliços 20 anys!



Kiku
Al millor boletaire. Tu ves trobant...
I nosaltres jaland!
Família

Vols felicitar i sorprendre algú especial. Envia'ns una foto amb una mini
dedicatoria a info@totanuncis.com
Cada mes publicarem els 4 primers en arribar. **Marca't un detall!**

El Racó de l'Acudit



Una dona va al psicòleg a fer teràpia matrimonial. Per aconseguir que el psicòleg intenti solucionar els problemes que li causa el seu marit. El Professional li fa seure en el divan i li fa un qüestionari de 30 minuts.

Un cop acabada la sessió el psicòleg no ho té clar del tot, i li comenta a la senyora.

- La setmana que ve estudiarem l'inconscient.

Al que respon la dona,

- No sé si el me home voldrà venir.

Maria Rubinat. Manresa

És un amic que li diu a un altre:

- Escolta, jo he de marxar un temps a fer una revisió d'hotels per tot Espanya i m'estaré uns mesos fora. M'agradaria que et cuidessis de la meua mare i del meu gat, que és el que més m'estimo d'aquest món. Si passés alguna cosa enviem un fax a l'hotel que estigui, ja t'avisaré.

- D'acord, així ho faré.

Total, que l'home està a Andalusia i rep un fax on posa:

"El teu gat el va atropellar un camió després de caure d'un cirerer. Ho sento."

Així que l'amic el truca i li diu:

- Amb el que m'estimava el gat, hauries d'haver estat més sensible...

Hauries d'haver-me enviat primer un fax on digues: "El teu gat s'ha pujat a un cirerer." Un altre dia un fax que posés: "S'ha caigut", i finalment un altre dia un que posés: "L'ha atropellat un camió."

- Ostres ho sento.

Així que passen dos mesos i l'home ja està

per Glicia i rep un fax on posa:

"La teua mare s'ha pujat a un cirerer."

Alex Ortíz. Manresa



Penja els teus acudits a <http://www.facebook.com/totanuncis>
i els més votats els publicarem en la següent edició. **Participa!!!**

Horòscops



ÀRIES (21/3-20/4), Mart et porta aspectes favorables. Període per fer inventari del que tens i alliberar el que no necessites. És un bon període per netejar la casa, física, emocional i materialment. En general, sentiràs una bona millora física i anímica.



TAURE (21/4-21/5), Novembre, mes creatiu. Confusions i desitjos per trencar amb coses que habitualment et costa reconèixer. La valentia i el coratge en la teua personalitat aniran de la mà, el mateix que la teua família, que t'ajudarà a emprendre nous assumptes.



BESSONS (22/5-21/6), Mart et farà oposició durant tot el mes, creant tensions, conflictes i tota mena de contrarietats. Evita enfrontar-te i no donis la culpa als altres. Utilitza aquestes energies astrals per assolir els teus objectius.



CRANC (22/6-22/7), El mes de novembre és una etapa molt positiva. Estaràs molt intuïtiu i podràs trobar solucions als problemes o dificultats que t'assetgin. Estaràs optimista i bastant vitalista.



LLEÓ (23/7-22/8), Mart t'empenya a un irresistible desig d'aventura i d'acció. Voldràs conèixer nous llocs i viure noves situacions. Necessitaràs expressar de forma molt personal i en tots els àmbits de la teua vida.



VERGE (23/8-22/9), Aquest novembre estaràs més inquiet, impacient i enfadat del que és habitual. Faràs prevaldre les teves idees i et costarà cedir. Intenta buscar projectes i orientacions constructives per canalitzar la força vital que t'acompanya.



BALANÇA (23/9-22/10), Mart t'aportarà l'energia que et fa falta i t'impulsarà a moure't molt, a fer petits viatges, establir relacions i adoptar una actitud animada, alegre i espontània amb els teus contactes.



ESCORPÍ (23/10-22/11), Mercuri, el Sol i Venus passaran pel teu signe i, en coincidir amb el teu aniversari, formarà un moment de sembra i renovació. Ho veuràs tot amb més esperança i et sentiràs més capaç per tot i per emprendre tot allò en el que puguis expressar el teu jo més genuí.



SAGITARI (23/11-21/12), Novembre et porta la necessitat de dedicar temps a la introspecció, a bussejar en el més profund interior per tal de conèixer els veritables desitjos del teu cor. Si analitzes bé l'energia podràs gaudir intensament i viure experiències inoblidables.



CAPRICORN (22/12-19/1), L'univers et permetrà respirar, aprofita-ho per intentar cobrir les mancances més importants. Podràs alliberar tota aquesta energia que tens bloquejada en les teves inhibicions i destinar-la a donar a llum una identitat més forta i lliure.



AQUARI (20/1-19/2), Període de reconstrucció dels teus plantejaments de vida o de la teua escala de valors a conseqüència d'una crisi personal. L'autoestima puja bastant i et sentiràs més madur en les decisions a prendre.



PEIXOS (20/2-20/3), Deixaràs enrere, definitivament, velles maneres de pensar i els teus models de conducta habituals poden transformar-se i adoptar noves actituds. Trobaràs solucions a qualsevol problema o dificultat.

www.aliciagalvan.com/horoscopo/mensual



totanuncis.com

TM



SALADICH

JOIES



COMPRO OR

**PAGUEM EL MILLOR
PREU
DE MANRESA**

Joies usades
Monedes antigues
Billets antics i Plata



OR Crèdit · Recuperació de les seves joies
PROFESSIONALITAT · PASSEM A DOMICILI · MÀXIMA DISCRECIÓ



Carrer Nou, 31
08241 Manresa

T. 93 872 75 71



*Fins la propera
edició de la
revista !!!*

*RECORDEU que
podeu publicar
anuncis gratis !*

OFICINES al
Palau Firal de Manresa
Despatx 5 Viver Empreses
Tel.937 422 007

www.totanuncis.com

ta totanuncis

