

**Disposem d'ajudes per a la petita empresa de Catalunya**

La teva web o  
botiga online  
desde 100€

IVA no inclòs. Preu anual.

CENTRE D'INNOVACIÓ WEB DE CATALUNYA

**www.innovacioweb.com**

Amb el servei i col.laboració de



T. 93 877 30 30



Oferta de pizzes LOCAL i RECOLLIR (Massa+Salsa+Mozzarella+3 ingredients). Dissabtes, Festius i Vespres, comandes mínimes de 2 pizzes



# e-consultic<sup>TM</sup>

web | LOPD | TIC Consulting

# BUSQUES CLIENTS?

Sabieu que molts dels  
vostres clients,  
dediquen temps a les  
xarxes socials?

SERVEI DE  
COMMUNITY  
MANAGER

Estudiem la vostra empresa, els vostres productes o serveis, i dissenyem un pla de comunicació online amb l'objectiu d'apropar-vos al vostre target.

Per incrementar  
l'audiència, cal  
generar interès.

facebook

twitter

Linked in

Ens trobaràs a  
OFICINES Palau Firal Manresa, Despatx 5 Viver Empreses

Tel. 686 752 529

[www.e-consultic.com](http://www.e-consultic.com)



## Telèfons d'Interès

EMERGÈNCIES..... 112  
AMBULÀNCIES..... 061  
MOSSOS D'ESQUADRA..... 088  
POLICIA LOCAL ..... 092  
POLICIA NACIONAL ..... 091  
BOMBERS..... 112 o 085  
DESEMBUSSAMENTS..... 629 633 773

INFORMACIÓ GENERALITAT..... 012  
TAXIS MANRESA..... 93 877 08 77

CENTRE HOSPITALARI... 93 873 25 50  
CLÍNICA SANT JOSEP... 93 874 40 50  
HOSPITAL GENERAL..... 93 874 21 12  
HOSPITAL ST.ANDREU... 93 874 33 12

AJUNTAM.MANRESA.... 93 878 23 00  
AJUNTAM.ST.FRUITÓS.. 93 878 97 00  
AJUNTAM.SANT JOAN. 93 876 40 40  
AJUNTAM.NAVARCLES. 93 831 00 11

ANUNCIA'T A LA REVISTA DESDE

**10€** TRUCA'NS  
937 422 007



WEB PATROCINADA DEL MES. SI ETS ASSESSOR COMERCIAL I BUSQUES FEINA, O EMPRESA QUE NECESSITA REPRESENTANTS, DONA'T D'ALTA. GRANS OPORTUNITATS.

[www.buscocomercial.com](http://www.buscocomercial.com)

# SUMARI FEBRER 2013

1/2 PORTADA / CONTRAPORTADA

CENTRE D'INNOVACIÓ WEB DE CATALUNYA, FRESH PIZZA, SALADICH JOIES, E-CONSULTIC

4/5 IMMOBILIÀRIES i SERVEIS PROFESSIONALS

LINBAGES, CORREDOR IMMOBILIARI, SET CASES

6/9 SALUT, BELLESA i ESPORT

DANIEL SARRATE (MASSATGES i ACUPUNTURA), DR.MARCHENA (PEDIATRA), DR.RIPOLL (GINECÒLEG)

10/12 GASTRONOMIA, RECEPTES, RESTAURANTS i CAFETERIES

CUINA CASOLANA, SUPERMERCATS LLOBET, CHERRIES, DELICAFESSEN, CAL ISAAC

13 ARTICLES, COMPLEMENTS, DECORACIÓ i COMERÇOS

MIRAQUECHIC ST.JOAN, PINTURES SAGRADA FAMÍLIA, CO-MARKET LOGISTIC

14 ANUNCIS CLASSIFICATS

15 CARTELLERA CINES BAGES CENTRE i HORÒSCOPS

EDITA: Xarxes, Sistemes i Serveis de Catalunya, SLU · B64307747  
DESCARREGA'T LA REVISTA A [WWW.TOTANUNCIS.COM](http://WWW.TOTANUNCIS.COM)

VOLS OBRIR EL TEU PROPÍ NEGOCI?

CONSULTA PER LES FRANQUÍCIES TOTANUNCIS A [INFO@TOTANUNCIS.COM](mailto:INFO@TOTANUNCIS.COM)

**BUSQUES FEINA?**

NECESSITEM COMERCIALS

ENVI'NS EL TEU CV A: [rrhh@totanuncis.com](mailto:rrhh@totanuncis.com)





Servei 24h  
**629 633 773**

## DESEMBUSSAMENT 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



T. 93 875 16 20  
info@linbages.com

**www.linbages.com**



**CORREDOR** Telf. 93 873 68 87 - Mbl. 636 959 870  
**INMOBILIARIO** C/Bruc 115 baixos 08242 Manresa  
 A.I.CAT n° 2765 E.I.C n° 1685



**Serveis Immobiliaris**

T. 93 872 47 02

info@immosetcases.com

www.immosetcases.com

C/ Bruc, 126. Manresa

Lloguers

www.corredorinmobiliario.es



**MANRESA.** Pis totalment reformat, a estrenar de 3 habit., menjador + estar amb terrassa de 12m2, bany, cuina ampla, terres de parquet, excel·lents vistes.

Preu:450€/mes

(REF:LVM023)

**MANRESA.** Pis reformat de 3 habit., menjador-estar, cuina ampla, bany, calefacc, assolèllat, per entrar-hi a viure. Preu:350€/mes (REF:LVM004)

**MANRESA.** Pis amb ascensor de 3 habit. dobles, menjador-estar, bany, cuina amb safareig, calefacc. Preu:425 €/mes (REF:LVM006)

**MANRESA.** Pis de 4 habit.2 bany, cuina amb safareig,menjador amb balcó, tots els mobles i electrodomèstics, calefacc, ascensor, 2 pàrkings opcionals. Preu:500€/mes (REF:LVM008)

**MANRESA.** Pis de 2 habit. Amb sortida a balcó-terrasa, menjador-estar amb balcó, cuina-office, bany(hidro), calefacc. a/c, tots els mobles i electrodomèstics. Preu:380€/mes (REF:LVM011)

**MANRESA.** Pis 3 habit. menjador-estar,cuina, bany moblat, tancaments ext. aluminió, traster. Preu:300 €/mes (REF:LVM002)

**MANRESA.** Dúplex en finca nova de 122 m2, de 2 habit. dobles (1 suite) i bany + gran estudi amb bany i terrassa, calefacc. Preu: 540€/mes (REF:LVM157)

**MANRESA.** Pis de 4 habit. Ascensor, cuina-office, menjador, balcó, bany, calefacció. Preu:400 €/mes (REF:LVM015)

**MANRESA.** Pis en finca nova de 2 habit, bany, cuina,menjador, ascensor, calefacció, Preu:380€/mes (REF:LVM132)

LLOGUERS

- Z. CT. DE CARDONA MOBLAT.....350€
- CT. DE VIC, ASC., CALEF., COM NOU .....420€
- POBLE NOU 4 HAB. ....400€
- AV. BASES 4 HAB. ....420€
- Z. UNIVERSITÀRIA, 4 HAB., MOBLAT.....450€
- PLACES PÀRQUING .....55€

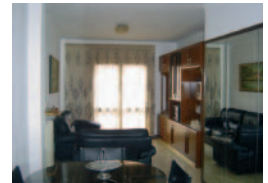
DESPESES INCLOSES

CASA PINEDA DE BAGES



PRECIOSA, NO TE LA PERDIS!!

PIS 4 HAB. CÈNTRIC



PREU 102.000€

DÚPLEX INVERTIT



PREU 200.000€ (pk. opc.)

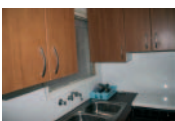
LOCAL PER OFICINES CÈNTRIC



LLOGUER PREU 370 €

Vendes

Administració de Finques



**MANRESA.** Pis de 78 m2 amb ascensor, de 3 habitacions, menjador-estar amb balcó, cuina amb galeria, bany, traster, terres parquet, calefacc, comptadors, per entrar-hi a viure.

Preu:45.000 €

(REF:MA047)

**MANRESA.** Pis de 80 m2,3 habit. cuina amb safareig, bany, menjador-estar, calefacc, terres gres, pintat per entrar-hi a viure. Preu: 49.041 € (REF:MA232)

**MANRESA.** Pis de 75 m2, 3 habit. Menjador-estar, cuina-office, bany, calefacció, terres de gres, Preu:40.000 € (REF:MA051)

**MANRESA.** Pis de 73 m2 de 3 habit. Bany complet, menjador-estar, cuina, pati. Preu:35.300 € (REF:MAB203)

**SALLENT.** Pis de 52 m2 de 3 habit. Menjador, cuina, safareig, balcó, esterior. Preu: 33.400 € (REF:SAB201)

**URB.EL CALVET.** Casa planta baixa amb 200 m2 de terreny, de 4 habit. Menjador-estar amb llar de foc, cuina, bany,calefacció. Preu: 84.000 € (REF:VV052)

**MANRESA.** Pis de 98 m2 de 3 habit. Menjador-estar amb balcó, cuina-office amb galeria, bany (hidro), calefacció, ascensor. Preu:93.000 € (REF:MA039)

**MANRESA.** Pis de 90 m2 amb ascensor, menjador-estar amb balcó, 3 habit. Dobles, cuina-office amb safareig. Preu:90.000 € (REF:MA062)

**MANRESA.** Pis de 3 habit. menjador-estar, bany complet, cuina, calen reformes. Preu: 37.000 € (REF:MAB202)

ANUNCIS CLASSIFICATS

POSA EL TEU ANUNCI A WWW.TOTANUNCIS.COM

IMMOBLES DE LLOGUER

LLOGO PIS A MANRESA C/ BORN

Particular, llogu pis al C/Born, tot reformat, 3hab., tot moblat, és un tercer pis sense ascensor i es troba en molt bon estat. Per entrar a viure ja. T.690-194-643 ccricar@hotmail.com Preu: 350€, Ref.1491

ES LLOGA PIS AL C/CARRIÓ DE MANRESA

Es lloga pis al C/Carrió de Manresa, totalment equipat, mobles, electrodomèstics, aire condicionat, és un tercer pis amb ascensor. Tot exterior amb dos habitacions, bany complet, aseó, cuina – menjador i habitació per la rentadora. Preu: 450€ mensuals amb 2 mesos de fiança Requerim que es disposi de contracte de treball fixa. T. 690-194-643 ccricar@hotmail.com Preu: 450€, Ref.1490

ES LLOGA CASA EN LA URBANITZACIÓ MAS ENRIC (CASTELLBELL I EL VILAR)

Es lloga casa de 90m2, amb 3 hab. i 2 banys. Menjador de 30m2. Tota reformada i moblada. Amb terreny de 600 m2 amb piscina, zona barbacoa y parc infantil. Preu: 840 € T.667-468-796 romi\_del@hotmail.com Ref.1917

BUSCO CASA DE LLOGUER AL BAGES

Busco casa de lloguer al Bages, màxim 300€. També em pot interessar planta baixa. T. 649-206-974 tumbadoras@hotmail.com Preu: 300€, Ref.1672

VENDA

NAVÀS PARTICULAR VEN PIS ECONÒMIC

Particular veng pis de 65 m2, econòmic, 3 habitacions, bona situació, exterior amb ascensor i en molt bon estat. Primer pis. T. 690-194-643 ccricar@hotmail.com Preu: 47.000€, Ref.825

URGEIX VENDRE DÚPLEX 150M ST. JOAN VILATORRADA

Es ven a molt bon preu dúplex de 150m2. 3a planta. Finca només 3 veïns a 5 minuts de Manresa. Te 2 hab. dobles, 1 suite, saló – menjador de 35m2, terrassa i trasters. T. 637-510-110 m161275@hotmail.com Preu: 125.000€, Ref.951

CASA UNIFAMILIAR EN VENDA A SALLENT.

Casa en venda a Sallent. Unifamiliar de 120 m2 d'habitatge i 90 m2 de pati. Consta de dues plantes, cuina, menjador, 4 dormitoris, 1 bany i 1 servei. Llum i aigua donats d'alta, per entrar a viure. Mobles i electrodomèstics de regal. Preu negociable. T. 676-321-053 mgcazorla@terra.es , Ref.1674

ES VEN CASA UNIFAMILIAR A ST JOAN DE VILATORRADA

Es ven casa unifamiliar de 260m2. 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. Etc. Construïda el 2005. T. 676-065-718 Teomartinteo@hotmail.com Preu: 270.000€, Ref.276

PARKINGS

PÀRQUING PASSEIG DEL RIU, ST. JOAN VILATORRADA

Es ven pàrking. Zona passeig del Riu. Bon accés. Preu: 18.000€ T.676-065-718 Teomartinteo@hotmail.com, R277

ES VENEN PÀRQUINGS MOLT GRANS A LES BASES DE MANRESA

Es venen pàrkings 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 ho caben caravana i tot terreny junts, sense columnes. Trucar 93.877.17.41 en horari de 10.30h a 13.00h (matins) i 5.30h a 20.00h (tardes) o al 93 978 64 72 sinó agafen el telèfon, també podeu deixar missatge. cbg\_cris@hotmail.com , Ref.149

LOCALS

LOCAL EN VENDA, PASSEIG DEL RIU

Local en venda. Situat en zona Passeig del Riu. 280m2. Apte per qualsevol tipus d'activitat. Amb sortida de fums. T. 676-065-718 Teomartinteo@hotmail.com Preu: 300.000€, Ref.308

TERRENYS

ES LLOGA TERRENY PER CULTIVAR.

**MANRESA**  
 Es troba a les afores de Manresa, Al Pont de Vilomara i rocafort. T. 663-089-717 rodago@telefonica.net Preu: 250€, Ref.242



## PLANIFICACIÓ FAMILIAR (Segona Part)

La paraula planificació indica la possibilitat d'escollir, i si parlem de la família significa decidir si es volen tenir fills i el número. Mai havíem tingut tants mètodes anticonceptius i tants perfectes com en l'actualitat. La llista és llarga i les formes de presentació, d'ús i funcionament són molt diverses.

Hi ha moltes formes de classificar el mètodes anticonceptius però la forma més clàssica és: Temporals i reversibles o definitives, en l'anterior edició de la revista Totanuncis varem conèixer els Mètodes de Barrera, com: el Preservatiu Masculí, el Preservatiu Femení i El Diafragma. També els mètodes Hormonals, com: La Píndola, injectables Mensuals, Pegats, Anella Vaginal, Implants Subdèrmics i el Diu Mirena.

En aquesta nova edició coneixerem:

**DIUS no hormonats clàssics:** És un dels mètodes més utilitzats. És de llarga duració 3-5 anys, i és relativament ràpida la seva col·locació i extracció. Són ben tolerats i tenen la mateixa seguretat anticonceptiva que els anticonceptius orals. El material de base son plàstics sofisticats recoberts parcialment d'un fil de coure, plata o d'or, que actuen d'espermicides o antinidatoris. Hi ha de moltes formes, mides i dosificacions del metall respectiu.

**La Píndola del dia Després:** És un mètode hormonal especial. S'utilitza si no s'ha fet cap prevenció anticonceptiva i s'han tingut relacions sexuals completes. No és un mètode preventiu.

Provoquen una menstruació després del seu ús, en el cas que no s'hagi produït la fecundació. Està limitat en el nº d'hores des de la relació (fins a 72 hores màxim).

Moltes vegades es fa us abusiu, i hauria de ser un mètode d'ús excepcional per la parella.



Dius No  
Hormonats



Píndola del dia  
DesprésDius No

**Mètodes definitius:** Són mètodes que la tecnologia i la microcirurgia han fet reversibles en un % important. Si es preveuen dubtes, millor no utilitzar mai.

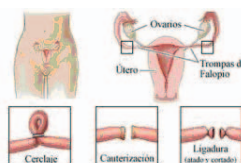
**La Lligadura de Trompes:** es practica a las dones. Requereix ingrés i anestèsia. Es pot fer per laparoscòpia, o s'obre l'abdomen per un altre intervenció no laparoscòpica (per ex: una cesària). És quasi impossible tornar a gestar amb aquesta intervenció, encara que no es segur al 100%, normalment per defectes de tècnica. Consisteix en tallar, lligar i cremar un fragment de les trompes. En alguns casos s'extirpa excepcionalment un fragment o la totalitat de les trompes.

**La Vasectomia:** Es practica als homes, i es tracta de la secció, lligadura, coagulació i a vegades extirpació d'un fragment dels conductes deferents del sistema reproductor masculí. Es fa amb anestèsia local, sense punts i és ràpida (dura uns 30 minuts). No requereix ingrés, és una intervenció totalment ambulatoria.

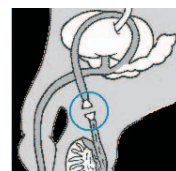
Totes aquestes formes de planificar una família tenen que ser assessorades per un especialista (ginecòleg, llevadora, uròleg o cirurgià en cas d'una vasectomia) i decidides i consensuades per la parella.

Seria un enorme despropòsit si amb totes aquestes mesures, mètodes i tractaments, les parelles tinguessin una gestació no desitjada. Deixeu-vos informar i assessorar per professionals.

Dr. X. Ripoll Espiau · Col. 13.682



Lligadura de Trompes



Vasectomia





## Centre de Massatge i Acupuntura UM-YANG

### Daniel Sarrate Muñoz



## Tractaments i consells per l' Esquinç de Turmell

El turmell és una articulació de tipus frontissa i que es lesiona freqüentment durant activitats laborals diàries, quotidianes, esportives i de lleure. És una articulació que rep càrregues enormes al caminar, al córrer i sobretot en els esports que practiquen girs sobre la pròpia extremitat inferior.

Els esquinços poden afectar a la cara interna i externa del turmell. El dolor sol ser intens i en moltes ocasions pot impedir que les persones puguin treballar o practicar el seu esport. Tot i així, un esquinç té una fàcil resolució, encara que hi ha el perill de que el dolor es faci crònic i es derivin altres problemes.

### QUE ÉS?

L'esquinç és la distensió o la ruptura parcial o total d'un o més lligaments, en aquest cas del turmell (normalment sol esser el lligament lateral extern). L'origen de la lesió pot ser traumàtica, degut algun moviment bruscat, on el cervell no ha tingut temps de reaccionar i corregir la posició correcta del peu.

### TIPUS D'ESQUINÇ I SOMPTOMATOLOGIA

Segons la gravetat de la lesió es poden classificar en 3 tipus:

De 1r grau: Es produeix una elongació (estirament excessiu). És la ruptura parcial de les fibres. En alguns casos presenta dolor lleuger, edema i hematoma lleu, produint una incapacitat temporal lleugera.

De 2n grau: Els lligaments es trenquen parcialment amb inflamació immediata. El moviment del peu queda molt limitat. Es presenta dolor, impotència funcional, edema i hematomes més importants.

De 3r grau: És el més greu de tots. Aquí implica una ruptura total d'un o més lligaments del turmell. Sovint precisa intervenció quirúrgica i es presenta una pèrdua molt important del moviment.

### TRACTAMENT

És resumeix en 4 paraules: Repòs, Gel, Compressió i Elevació. Durant les primeres 48-72 hores, és molt important aplicar el gel per estabilitzar, reduir l'edema i el dolor. S'aplica 20 min de 4 a 5 vegades al dia sobre una drap per no cremar la pell. Els primers dies el peu ha d'estar en repòs i elevat. Els embenats han d'estar aplicats en sentit del retorn venós. Tots aquests detalls ajudaran a una recuperació més ràpida. També hem de mencionar la importància de proves Rx per descartar possibles lesions òsses. La termiterapia i el massatge ens ajudaran a cicatritzar més ràpidament aquests tipus de lesions.

### CONSELLS

Pel que fa als esportistes, els estiraments i l'escalfament són una eina importantíssima en aquests casos. I també disposem dels exercicis proprioceptius que ens aporten una fortalesa i una estabilitat al turmell.

**Daniel Sarrate Muñoz**

terapeuta.13@hotmail.es

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

# Recepta Infantil

## Quiche de pernil i formatge per sopar en família

### INGREDIENTS

1 làmina de pasta brisa  
 150 g de pernil dolç  
 200 g de formatge emmental ratllat  
 1 carbassó ratllat (opcional)  
 ceba opcional  
 200 g de nata líquida o llet evaporada  
 3 ous  
 sal  
 pebre  
 nou moscada



### PREPARACIÓ

Preescalfar el forn a 200 ° C.  
 Estendre la pasta brisa i folrar un motlle d'aproximadament 20 cm. Punxar la massa perquè no formi bombolles, cobrir amb paper alumini o paper de forn i posar sobre llegums perquè no es formin bombolles al forn.

Posem al forn 15 minuts a 200°C. Descartem els llegums i el paper i reservem la massa.

Mentre es fa la massa al forn, en un bol barrejar els ous, el pernil dolç tallat a trossets, el formatge emmental ratllat (i opcionalment la ceba i el carbassó ratllat que haurem saltejat prèviament en una paella amb una mica d'oli) i la nata líquida. Salpebrar i afegir una mica de nou moscada. Abocar la barreja al motlle.

Escalfar al forn aproximadament 20 minuts o fins que el pastís estigui daurada. Deixar refredar i servir.

## Botiga Online · Pastissos de Panyals



Segurament molts de vosaltres teniu amics o familiars que acaben de tenir un fill. Doncs bé, si voleu fer un regal realment original i tendre, podeu encomanar el vostre pastís de panyals a aquesta innovadora empresa Manresana. Un regal molt útil que al mateix temps arribarà al cor dels nous pares.







**Dr. José A. Marchena**

**T.93 1614006**

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

## FEBREFÒBIA

Aquest mes m'agradaria parlar de la febre i els seus mites; i la manera amb la que hem d'afrontar la febre dels nostres nens i nenes.

La febre és una resposta del cos, i és una resposta davant d'una agressió, que pot ser externa o interna. Així doncs, quan el cos detecta alguna cosa que no està bé, posa en marxa una sèrie de substàncies químiques, que porten a una reacció de pujada de temperatura i augment dels mediadors inflamatoris per combatre aquella agressió. Efectivament, quan hi ha febre, alguna causa hi ha al darrera, i la febre és una expressió de que alguna cosa no funciona bé, és un mecanisme defensiu. I hem de desterrar alguns mites de la febre.

- La febre no és dolenta per sí mateixa, és una resposta del cos.
- La febre no provoca malalties cerebrals, ni meningitis, això ho provoquen els gèrmens contra els quals lluita.
- La febre alta no desencadena una convulsió febril. Està ben demostrat que és la pujada brusca de la temperatura el que condiciona, en nens i nenes predisposats, que facin una convulsió febril.
- Altre mite és: "quan hi ha febre hi ha infecció i no m'han donat cap antibiòtic". Doncs bé, la majoria de vegades (hi han malalties no infeccioses que també ho poden fer) són infeccions víriques, que no requereixen cap tractament antibiòtic.

En definitiva, s'ha de saber que quan donem un antitèrmic, estem aturant aquesta resposta a l'agressió que està patint el nostre cos i, per tant, aturem o reduïm el nostre sistema defensiu.

- La febre s'ha de tractar quan és una temperatura de 38,5 o superior i el nen o nena es trobi malament. No tractem la febre, tractem el malestar. No cal donar antitèrmics a 37 o 37 i poc si el nen es troba bé, hem de perdre aquesta por a la febre.
- Si el nen es troba bé, no cal córrer a urgències.
- Si el nen té un bon estat general, no té taques a la pell, no vomita sense parar, i no té dificultat respiratòria, millor trucar al vostre pediatre i que li faci un cop d'ull amb calma.

En quant a l'alternança d'antitèrmics, els darrers estudis no la recomanen per 3 motius: perquè si la febre no baixa del tot, podem utilitzar mesures físiques com un bany amb aigua tèbia (no freda, per l'impacte i per l'efecte rebot amb pujada de temperatura); perquè com he insistit no cal sobretractar la febre i per últim per evitar toxicitat per 2 medicaments diferents.

Aquestes mesures, evidentment, no són aplicables en nens que pateixen convulsions febrils, que són més vulnerables als canvis de temperatura i que han d'estar més controlats.

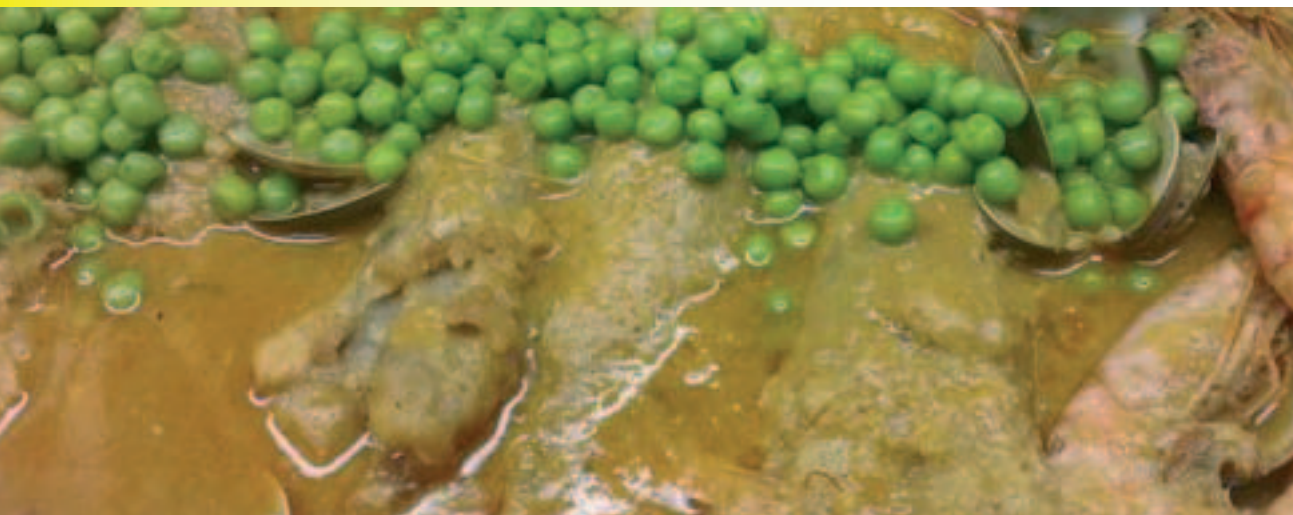


**CUINA**  
CASOLANA

Carrer Era de l'Esquerra, 12  
08240 Manresa

info@cuinacasolana.com

## Rap a la Marinera



### Ingredients

4 Cues de rap  
8 Gambes  
1/2 kg de cloïsses  
100g de pèsols  
100cl.Tomaquet fregit  
1 ceba, all i julivert  
100cl de vi blanc  
500cl de fumet de peix

### Picada

Ametlles, una granet d'all,  
julivert i una torradeta de pa.

### Preparació

Netejar be les cues de rap, seguit les enfarinem amb farina i les saltegem molt poquet. Les gambes també les saltejarem, mentre fem bullir a part les cloïsses i els pèsols.

Per elaborar la salsa: Tallarem un ceba ben petitona i la saltejarem, quan estigui doradeta posarem l'all i el julivert amb un raig de vi blanc fins que s'evapori, seguit posarem el tomàquet fregit i el fumet de peix, ho deixem bullir durant 10 minuts. Un cop a transcorregut aquest temps, posarem la picada i ho deixarem 5 minuts mes. En una cassola introduïrem tot el peix, les cloïsses, els pèsols i la salsa, deixarem que faci xup xup i llest per menjar. Bon profit!

Proveu-la, és molt fàcil de fer i és boníssima.



**www.grupllobet.com**

Ctra.Manresa-Berga, Km 2 - Sant Fruitós de Bages

**T. 902 278 288**

## Ets el què menges!

Sabies que el 40% de la població catalana té sobrepès i, gairebé la meitat d'aquests són obesos? Saps el nombre de malalties associades directament al sobrepès?

Alguna vegada has pensat que algú ha de vigilar per tu per tant d'identificar si hi ha alteracions organolèptiques, fisicoquímiques i microbiològiques que poden afectar la salubritat dels aliments que poses a l'abast dels teus i de tu mateix?

A Supermercats Llobet treballem per conèixer des dels processos de producció i conservació fins a la distribució dels aliments que t'emportes a casa. I això no és una tasca fàcil, com tampoc ho és educar a la població que, a vegades, hi ha cadenes o fabricants que, en la recerca per trobar un preu irresistible pels clients, s'arrisquin amb la salut dels seus consumidors.

En aquests temps tant durs, és obligat per part nostra, per la responsabilitat que tenim amb els nostres clients, amb tu mateix que has trobat un minut per llegir aquest article, informar dels riscos que comporten el consum d'aliments diguem-ne, poc segurs.

En els taulells de Supermercats Llobet trobareu les carns, aus i embotit propis d'un especialista. No treballem els frescos com la majoria de cadenes de distribució. Som i serem un supermercat de proximitat pel nostre metratge. La nostra filosofia però, segueix sent la d'un petit Carnicer darrera un taulell i el fruiter que se'n cuida de servir la millor fruita i verdura pels seus. I és així com demanem que se'ns reconegui.

És important, molt important, que en l'acte de compra per a tu i els teus, sàpigues que t'estàs cuidant de la seva salut, a curt, mig i llarg termini.

És important el consum d'aliments sans i frescos. És més important però, saber que on els compres han estat criats al pagès on vénen aquests aliments, fins a on han estat criats, alimentats i en quines condicions els animals que proporcionen el tall que posaràs a taula.

Per totes aquestes raons, que res tenen a veure en vendre més i més, sinó en una veritable preocupació per la salut i la qualitat de vida dels nostres, us convidem a trobar als nostres supermercats la millor carn i fruita a preus competitius. Sempre sota la perspectiva de la nostra filosofia de salut. Us convidem a la crítica, si us sembla bé, i posem a la vostra disposició una línia oberta de comunicació a través de la nostra web **www.grupllobet.com** i del correu electrònic: **contacte@llobetcompra.com**

Els que teniu a prop un supermercat Llobet on no hi ha mostrador, sapiguen que les safates que hi ha al mural contenen la mateixa carn que la que dispensem a granel.

No us oblideu que, quan vulgueu un bon pa amb tomàquet per sopar, amb embotits ALVEN, 100% naturals, contribuïrem al benestar familiar i a la cura de la tant preuada salut dels vostres.

**Volem ser la teva botiga de confiança.  
Deixa'ns cuidar-nos de tu!**

L'equip de Supermercats Llobet





# CAL ISAAC

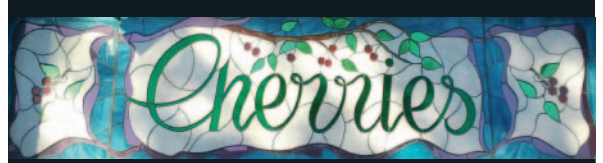
TAPES I MENÚS  
AMB CUINA CASSOLANA



AVDA. MONTSERRAT, 3 BAIXOS  
08250 SANT JOAN DE VILATORRADA  
**T. 93 876 78 35**

i ara també

**TAPES PER  
EMPORTAR**



## Canvi de Gerència Nou personal



## Tornen els Plats de Sempre

Plaça Catalunya, 10 Manresa

T. 722 361 666

**DELI  
CAFE  
SSEN**

**PIZZES - 20% dte**  
Tots els Migdies i  
Nits 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



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



Busca'ns al  
Facebook

Vols anunciar el teu restaurant a

www.TOT**GASTRONOMIA**.com?

i formar part de la guia gastronòmica  
més exclusiva de CATALUNYA ?

**TRUCA'NS al 937 422 007**





**sagrada familia**

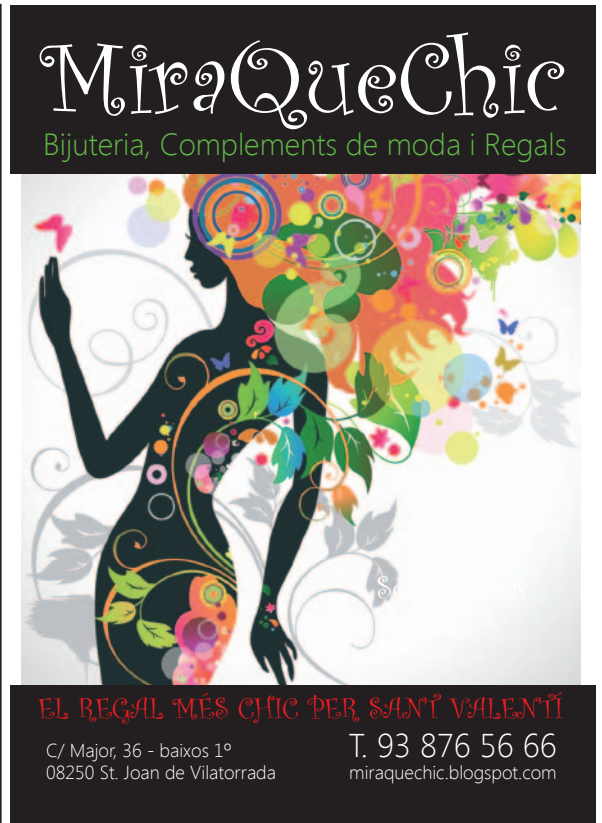
PINTURES I DECORACIÓ · BELLES ARTS I MANUALITATS

**OFERTA**  
TITAN 1 CAPA 5L **22,95€**

**ENS TROBARÀS A**  
C/ VILADORDIS, 69 BAIXOS  
08240 MANRESA

T. 93 873 57 17  
www.sfpintures.com

**MiraQueChic**  
Bijuteria, Complements de moda i Regals



**EL REGAL MÉS CHIC PER SANT VALENTÍ**

C/ Major, 36 - baixos 1º  
08250 St. Joan de Vilatorrada

T. 93 876 56 66  
miraquechic.blogspot.com

**AQUEST ESPAI POT SER TEU**  
**desde 10€**



**Co-Market Logistic, s.l.**  
**BRODATS I VESTUARI PROFESSIONAL**  
www.comarketlogistic.es

C/Major, 89 · Sant Joan Vilatorrada · T. 93 876 43 73 Mbl.682 826 506

# Vols muntar la teva botiga online?

Avui en dia, tots tenim la oportunitat de ser petits empresaris gràcies a internet. Només necessitem tenir una botiga online que ens permeti vendre productes per internet.

**Què cal tenir present?**

**El tipus de producte.** No tot es pot vendre per internet. És important triar un tipus de producte que es pugui enviar fàcilment. Podem vendre desde fruita, a productes de cosmètica, electrònica, articles

de decoració, joies, productes artesanals, joguines eròtiques i molts més. Els productes es poden enviar a qualsevol punt d'Espanya desde 9€ a través del servei de "Paquete Azul" de Correus.

**Com cobrar per internet?**

A través de Paypal podeu cobrar als clients amb targeta de crèdit o bé per Paypal. Un cop el client paga la compra, rebreu un email amb l'import cobrat i la relació de

productes comprats per tal que pogueu enviar la comanda. Podeu donar-vos d'alta a www.paypal.es. Els diners que cobreu per Paypal sempre els podeu traspasar al vostre banc habitual.

**Què em pot costar tenir una botiga online?**

A partir de **120 € a l'any**. Entreu a

**www.botigaonline.net**

## MOTOR I COMPLEMENTES

**VENC SEAT IBIZA. ANY 90. MANRESA**  
De color blanc. Guardat sempre en garatge ITV passada. Es ven per canvi de residència. Nòmés s'ha de reparar l'embragatge. T.639-047-388 a.martinez@hotmail.es Preu: 300€ Ref.876

**AUDI A4 1.8T QUATTRO AVANT S-LINE**  
Es ven AUDI A4 1.8T QUATTRO AVANT S-LINE, color groc Ilmona. 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. T.699-290-875 jsprosell@gmail.com Preu: 2400 € Ref.403

**VENC BETA RRT ELF SERIES 49 CC**  
ITV al dia, sempre en garatge, molt bon estat. T.649-094-429 marcvilaacosta@gmail.com Preu: 400 € Ref.624

**INVERTER PETIT DE 75W PER ENCENDOR COTXE. MANRESA**  
Venc inverter petit de 75w per l'encenedor del cotxe i carregar mòbils o bateries de mòbil. Lliurament en ma (Manresa). No truco a mòbils. T.676-108-641 jmayola@gmail.com Preu: 16 €, Ref.1877

**VENC RADIO CD - MP3 50X4 SONY CDX-52000. MANRESA**  
xavierupc@hotmail.com Preu: 70 €, Ref.1953

**PARROT MINIKI SLIM - MANS LLIURE. MANRESA**  
Es ven mans lliure, bluetooth parrot miniki slim. Te mens d'un any d'ús. xavierupc@hotmail.com Preu: 30 €, Ref.1952

## OFERTES DE TREBALL

**PRECISEM ASSESSORS COMERCIALS PER LA ZONA DEL BAGES**  
És requereix: Bona presència, gent emprendora i amb iniciada, títol ESO o equivalent, capacitat

de comunicació i vehicle propi.  
Ofirim: Formació i seguiment de l'empresa, treball en equip, projecció de futur, sou + altes comissions. T.629-574-147 oldenzaal66@hotmail.com Ref.335

**TREBALL DESDE CASA. MANRESA**  
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: asegurancesmanresa@hotmail.es Ref.330

**COMERCIAL TEIXITS. BUSCA COMERCIALS (BERGA)**  
Empresa Textil d'àmbit nacional busca agents comercials per els nostres teixits de punt de creu, coto 100% i poliester coto, kits de petit point, cintes de ajuda de coto 100% de 30 mm. 50 mm. 70 mm. 100 mm. Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona, França, Alemanya. bebesbienvenida@gmail.com Ref.592

## DEMANDA DE TREBALL

**NOI BUSCA FEINA D'ENCOFRADOR O PEÓ DE CONSTRUCCIÓ O FÀBRICA**  
Noi de Navàs o Manresa busca feina d'encofrador o ferralla, peó de construcció, fabrica de producció, carretiller, noi de magatzem o el que sorgeixi. Disposo de Carnet de Cotxe. T. 686760454 / 93-8204145 franinmasebas@hotmail.com - Ref.1969

**PERRUQUER A DOMICILI. MANRESA**  
Perruquer professional a domicili, inclús caps de setmana i festiu. Trucar sense compromís T.93 875-08-09 mfenoy@live.com , Ref.1303

**TREBALLADORA AUTÒNOMA. MANRESA**  
Neteges Emilia Mensa, Empreses, Particulars, Centres de Formació, Clíniques dentals, Particulars, etc T.690379350/938774502 netegesemi@gmail.com Ref.1874

**MANICURA A DOMICILI. MANRESA**

Noia de 20 anys s'ofereix per fer manicures a domicili. Preu a convenir. T.603439998 roccadiana@gmail.com Ref.1620

**NOIA MANRESA OFEREIX REPÀS/CANGUR**  
Noia cursant estudis superiors, s'ofereix per donar classes de repàs a nens/es de primària. També de cangur. T.61826052. Preu:10€/h monimoni214@hotmail.com Ref.1379

## MATERIAL ESPORTIU

**VENC RECANVIS DE CARRETERA, PINYONS CLÀSSIC I POTENCIES**  
Pinyons de regina de 6 i 7 velocitat fins 1 dents i potencies de 10 cm i 8 cm, ho envio per reemborsament sense costos. Preu:15€. T.686760454938204145 Navàs, Ref:1970 franinmasebas@hotmail.com .

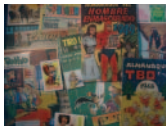
**VENC JOC DE RODES DE CARRETERA CAMPANOLO SSIROCO**  
De carrera buje Campanolo per 10 velocitat en bon estat es pot negociar. T.686760454 franinmasebas@hotmail.com Preu: 170€ Navàs, Ref.1968

## VARIs

**COTXE TELERIDIRIGIT DE BENZINA RC8B ASSOCIATED BUGY**  
Es ven per no disposar de temps, cotxe teledirigit de benzina molt ben cuidat, regalo molts extres i recanvis, tot el kit esta preparat per competir o passar una bona estona a l'aire lliure, qualsevol dubte truqueu-me, escolto ofertes. T.661313279 Preu: 400€ sergi-san@hotmail.es , Sallent, Ref.1823

**BICI PER NEN DE 10 A 14, PLAYSTATION II AMB 20J, LLANTES. Manresa**  
Bicicleta de segona mà pero semi nova, no s'ha fet servir 50€. Playstation II amb 20jocs 100€, 4llantes Wolswagen PASSAT antic de llanta 15 de 5 forats, 80€. Pak sencer 230€. Es ven per manca d'espai. T.669862956 carlostorralbaaguilar@gmail.com , Ref.2008

**CALDERA GASOIL ROCA AR25/GT**  
Caldera de gasoil Roca en funcionament fins el 24/12/2012 amb acumulador d'aigua d'acer inoxidable de 100L marca AGV, amb bomba d'aigua més una altre bomba de recanvi i calderí d'expansió.T. 676522525 ALBERTMONTSENY@HOTMAIL.COM Preu: 300 euros, Ref.1638



**COMPRO TEBEOS ANTICS, CÒMICS SUPERHEROIS, MANGA, ÀLBUMS DE CROMOS, LLIBRES, POSTALES,**  
monedes calendaris de butxaca, Scalextric, Madelman, Airgamboys, Playmobil, Soldadets de Plom i joguines en general. Telf: 630930616 Email: rogelioblanco2009@hotmail.es Web: www.coleccionismocompro.com

**buscocomercial.com**  
conectamos profesionales y empresas

**CONECTEM COMERCIALS PROFESSIONALS AMB EMPRESES**  
Si ets comercial i fusques feina, aquest és el teu portal. Si ets empresa i busques un comercial també és el teu portal. Aprofita l'oportunitat els primers registres són gratuïts! Per més informació: info@buscocomercial.com

**ta totanuncis.com**

**BUSQUEM ASSESSORS COMERCIALS**  
Enviar CV amb foto actual a rrhh@totanuncis.com. Busquem comercials autònoms, Persones dinàmiques, amb bona presència i amb ganes de treballar, per ampliar la cartera d'anuncians de la revista TOTANUNCIS.

Porque pagar más te llevamos al carnaval  
**Fin de semana 290€**  
apartamentos en el puerto de santamaria  
**www.rumboal sur.es**  
Tfn 603540720  
whatsapp

**Con chofer incluido**

DESEMBUSSAMENTS DE CANONADES

**LINEAGES S.L.**

Si dius que ens has vist  
en totanuncis.com **-10% dte**

Telf: 629 633 773 Web: www.linages.com

**MANTENIMENT ASCENSORS, COMUNITATS 50% DTE.**

Empresa amb més de 50 anys d'experiència en el sector, amb delegacions a tot Catalunya i oficines a Manresa, fins al 50% de descompte en la seva factura actual del seu ascensor, manteniment multimarca, ascensors, elevadors, muntacàrregues, salva escales. Demaneu pressupost sense cap compromís i comenci a estalviar. 693-212-173 / 93-877-27-38 Sr. Enric. Email: acresa.manresa@gmail.com



**TRANSPORT TORRALBA. 669 862 956**

Ens dediquem al transport de mercaderies lleugeres Express com documentació i paqueteria en l'àmbit Nacional i Internacional. Pròximament obrir PUNTEXPRESS per comerços electrònics eCommerce de la zona de Catalunya, servei de comanda a arribada del destinatari en 1h, 2h, 3h, 4h segons zona geogràfica. Email:carlostorralbaaguilar@gmail.com Web: puntexpress.eu





Amb la targeta de fidelitat



Els dijous el cine val 5€

## Estrenes de Cartellera

### EL ÚLTIMO DESAFÍO



Estrena: 02 Febrer 2013

El xèrif Owens ( Schwarzenegger) deixa el seu lloc com a policia a Los Angeles arrel que el seu company de professió resulta mort. La frustració l'envaeix i el fa mudar a un petit poble on una nova operació requerirà tota la seva pericia professional.

Actors: Arnold Schwarzenegger, Jaimie Alexander, Meter Stormare  
Director: Kim Jee- Woon

### GANGSTER SQUAD



Estrena: 08 Febrer 2013

Els Angeles, 1949. Mickey Cohen (S. Penn), és el gran cap de la màfia que dirigeix la ciutat. Es troba absolutament protegit pels membres del seu clan i per part del cos policial i alguns membres del sector polític que estan sota seu influx. Però encara hi ha homes dins la brigada policial que intentaran destruir l'imperi del totpoderós Cohen.

Actors: Ryan Gosling, Emma stone, Sean Penn  
Director: Ruben Fleisher

### LA JUNGLA: UN BUEN DIA PARA MORIR



Estrena: 15 Febrer 2013

5a entrega de la saga de 'La Jungla de Cristal'. El valent policia haurà d'enfrontar el repte més complicat de la seva vida. Haurà de viatjar a Rússia per rescatar al seu fill amb el qui no es parla i que es troba tancat en una presó sota les ordres d'un dèspota líder rus. Pare i fill hauran d'unir forces per lluitar contra el seu adversari, aconseguir alliberar-se i mantenir-se amb vida.

Actors: Bruce Willis, Jai Courtney, Sebastián Koch.  
Director: John Moore.

### LA TRAMA



Estrena: 15 Febrer 2013

El candidat a l'alcaldia Nicholas H. (Russell Crowe) no confia en la seva dona i contracta un detectiu privat(Ex-policia)perquè investigui una possible aventura. Les sospites es corroboren i l'amant de la seva dona apareix mort. Darrere d'aquest assassinat hi ha tot un macabre complot polític que amenaça el candidat polític i que el detectiu haurà de resoldre.

Actors: Mark Whalberg, Russel Crowe, Catherine Z Jones  
Director: Allen Hughes

Venda d'entrades 24h · [www.cinesbagescentre.com](http://www.cinesbagescentre.com) · T 93 873 15 32

## HORÒSCOPS



ÀRIES (21/3-20/4), T'espera un mes nou molt emocionant i agitat, idoni per començar nous projectes. Tindràs clar el què vols i definiràs objectius concrets. I lluitaràs amb força per assolir-los. Aquest mes tindràs molt èxit en tots els aspectes de la teva vida.



BESSONS (22/5-21/6), La família serà molt important per a tu en aquest nou mes, emprendre's i posaràs nous reptes i milloraràs altres que ja estan en marxa. Et sentiràs optimista i demostraràs molt interès per causes solidàries, humanitàries i estètiques.



LLEÓ (23/7-22/8), Aprofita la bona etapa en la que entres. Aquest mes és l'adequat per preparar l'agenda, i fer plans de tota mena. Hauràs de ser més social i diplomàtic/a, et relacionaràs amb gent molt diversa i això t'enriquirà com a persona.



BALANÇA (23/9-22/10), Les coses que emprendre's aquest mes et donaran bon resultat durant tot l'any. Bon moment per fer canvis. No acceptaràs la rutina que no et fa feliç. Seria recomanable que els projectes que comencis ho facis pel teu compte i risc, sense comptar amb tercers.



SAGITARI (23/11-21/12), Aquest mes hauràs de prendre decisions molt importants i explicar-les, no tothom estarà d'acord amb tu i probablement t'equivocaràs si el teu criteri es salvaguardar la teva autoritat. S'aveïnen temps complicats, esdeveniments impredecibles i despeses extraordinàries.



AQUARI (20/1-19/2), Se't presenten les oportunitats. S'accentuaran la teva creativitat i imaginació. Voldràs augmentar els teus coneixements a través de l'estudi i tindràs l'atenció centrada en la llar, la família i en assumptes emocionals.



TAURE (21/4-21/5), Tindràs molta energia positiva durant aquest mes, veuràs com creix la teva capacitat d'expressar i de ser tu mateix/a. En la feina no estaràs massa còmode, et sentiràs una mica restringit/da i amb més responsabilitats, però podràs controlar la situació i sortir reforçat/da.



CRANC (22/6-22/7), Aquest mes se't mostra mol agitat. Hi hauran molts canvis que podrien convertir-se en crisi d'enfrontar. Però al final tindràs èxit. Juga bé les teves cartes per arribar a acords avantatjosos per a tu. És un bon moment per emprendre nous projectes amb algun soci/a.



VERGE (23/8-22/9), Etapa de comunicació i intercanvi d'opinions, positiva per a l'aprenentatge a la llar o amb els teus éssers estimats. No perdis el temps i dedica't a realitzar tasques creatives. Mostraràs una actitud més extravertida i tindràs desitjos de mudar i viatjar.



ESCORPIÓ (23/10-22/11), Aquest període tindràs molt clar els passos que vols seguir. Expressaràs en tot moment de forma directa, la teva particular manera de pensar i sentir. Tingues prudència, podries ferir sentiments. El sol i Mercuri augmentaran intensament la teva activitat mental.



CAPRICORN (22/12-19/1), Sentiràs certa inquietud i inseguretats referent a temes emocionals i materials. Has d'intentar trobar l'equilibri i la felicitat en aquests aspectes. És moment de buscar noves formes de gestió, procura no idealitzar ni somiar en excés.



PEIXOS (20/2-20/3), Experimentaràs canvis en la forma de veure el món. Tindràs idees innovadores per aconseguir diners de forma immediata. Sentiràs inquietuds per aprendre coses noves, no obstant això, sentiràs soledat, no t'amoïnis, comptaràs amb la força interior per continuar creient en tu.

[www.aliciagalvan.com/horoscopo/mensual/](http://www.aliciagalvan.com/horoscopo/mensual/)



**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**

*Aguest Sant Valenti*

**Vols fer un regal diferent?**

DESDE **50€**

**SESSIÓ FOTOGRÀFICA + DVD  
AMB FOTOVIDEO MUSICAL  
ROMÀNTIC**

Reserves a [www.mifotovideo.com](http://www.mifotovideo.com)