

Vols **VENDRE** els teus productes **per internet gratuïtament?**



**fes que la teva economia  
s'enlairi fins a l'infinit i més enllà!**

Dona d'alta els teus productes a  
[www.totanuncis.com/botiga](http://www.totanuncis.com/botiga)

*Ja pots comprar online*

**PASTISSOS DE BOLQUERS · REGALS PER A NADONS  
DETALLS PER A BATEJOS · COMUNIONS i molt més!**

**entrant a [babycakes.botigaonline.net](http://babycakes.botigaonline.net)**

T'ho enviem gratis o si ho prefereixes pots venir a recollir-ho.

100%  
productes  
artesans



Després d'uns quants mesos al vostre costat podem dir que el **TOTANUNCIS funciona!** I no perquè ho diguem nosaltres, sinò perquè ho dieu vosaltres: els nostres clients, els nostres lectors, molts d'ells ara, els nostres amics.

És per això que donarem a conèixer **una de les nostres fórmules màgiques:**

## CONTRACTANT UN QUART DE PÀGINA (60€+IVA) DURANT 4 MESOS

Feu publicitat a la revista, i a més a més us

**REGALEM** durant un any:

- Alta d'un domini d'internet .com, .es o .net
- Hosting Web il.limitat
- Una adreça de correu electrònic
- El disseny i posta en marxa de la vostra **pàgina web o botiga online**
- **Manteniment tècnic**



Exemple: [www.immohousemanresa.com](http://www.immohousemanresa.com)

I al cap d'un any... si voleu seguir gaudint de tots els serveis, torneu a contractar dos anuncis de quart de pàgina, i tant amics com sempre!

**Els nostres clients, saben que possiblement som els millors! Només ens faltes tu!**

Aquest mes destaquem els últims 3 projectes realitzats



Botiga Online de Serveis pels 2000 associats de l'Associació d'Agents Immobiliaris de Catalunya



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



Centre de Massatge i Acupuntura UM-YANG

[www.danielsarrate.totsalud.com](http://www.danielsarrate.totsalud.com)

**NOVES OFICINES DE TOTANUNCIS:** Entrant a Navarcles, al costat de l'Hostal Baviera, davant la parada de BUS

Passeig Àngel Vivó, 2 baixos de Navarcles · Tel. 937 422 007

Horari de dilluns a divendres matins de 9:30 a 13h, tardes hores concertades

## Telefons 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

ANUNCIAT A LA REVISTA DESDE

**15€** TRUCA'NS  
937 422 007



WEB PATROCINADA DEL MES. VOLS TENIR LA TEVA BOTIGA ONLINE o LA TEVA WEB AUTOGESTIONABLE, DESDE 120€ IVA INCLÓS A L'ANY?

**120€**  
[www.botigaonline.net](http://www.botigaonline.net)

# SUMARI JUNY - JULIOL 2013

**1/2 PORTADA / CONTRAPORTADA**

WWW.TOTANUNCIS.COM, BABYCAKES, SALADICH JOIES, E-CONSULTIC

**4/5 IMMOBILIÀRIES i SERVEIS PROFESSIONALS**

LES CLAUS DE ST.VICENÇ, CORREDOR IMMOBILIARIO, FINQUES REGUÉS, IMMOHOUSE MANRESA

**6/8 SALUT, BELLESA i ESPORT**

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

**9/11 GASTRONOMIA, RECEPTES, RESTAURANTS i CAFETERIES**

CUINA CASOLANA, LLOBET, DELICAFESSEN, CAL ISAAC, BRASERIA MARC, L'ERMITANET, LES FARRERAS

**12/13 ARTICLES, COMPLEMENTS, DECORACIÓ, COMERÇOS i EMPRESES**

PINTURES SAGRADA FAMILIA, GRUP ORO MANRESA, CONSTRUCCIONS MELITÓ ESPINAGOSA

ECUB ENGINYERIA, CO-MARKET LOGISTIC, DESEMBUSSAMENTS BAGES, LINBAGES

**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?

INFORMACIÓ 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)

**LES CLAUS**  
DE ST.VICENC



T. 93 833 18 81  
info@lesclaus.net  
www.lesclaus.net

www.lesclaus.totimmoble.com

**PIS SEMI-NOU DE LLOGUER AMB OPCIÓ A COMPRA**

2 habitacions (1 doble, 1 individual), 1 bany, 1 lavabo, moblat, i pàrking  
Ref: 2543



55m2 Per 450€/mes

**PIS DE LLOGUER**

2 habitacions dobles i 1 bany i pàrking inclòs.

Ref: 2826



48m2 Per 400€/mes

**PIS DE LLOGUER SEMI-NOU**

2 habitacions (1 doble, 1 individual) i 1 bany.

Ref: 1206



56m2 Per 400€/mes

**PIS SEMI-NOU DE LLOGUER AMB OPCIÓ A COMPRA**

2 habitacions (1 doble, 1 individual) i 1 bany.

Ref: 1400

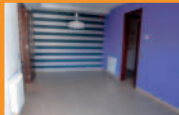


64m2 Per 400€/mes

**PIS DE LLOGUER SEMI-NOU**

2 habitacions (1 doble, 1 individual), 1 bany, i pàrking.

Ref: 1572

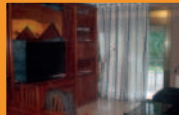


60m2 Per 400€/mes

**PIS DE LLOGUER**

3 habitacions dobles, 1 bany i Moblat.

Ref: 2779



92m2 Per 430€/mes

Avda. Secretari Canal, 41- 08295 ST. Vicenç de Castellet

**IMMOHOUSE MANRESA**

www.immohousemanresa.com | immohousemanresa@gmail.com

C/ de La Pau N° 44 Bx.4 | T.931 869 509 | M. 609 232 553

**Manresa**



250.000€

Preciosa casa amb terreny de 800 m2, piscina, jardí amb reg automàtic, z. chillout, cuina amb barbacoa, lavabo. Casa rústica de 180 m2, cuina de 20 m2, menjador amb llar de foc, 2hab. bany complet. Estudi de 45 m2. Viu al mig de la naturalesa i a 2 min de Les Bases de Manresa! Ref. 3003

**Manresa**



150.000€

Sup.100m², 1º Planta: hab.doble i A/C, cuina americana, menjador amb A/C i sortida a balcó i safareig, bany complet. 2 º Planta: Estudi de 12m2, bany complet, hab. doble, A/C i sortida a terrassa de 18m2. Sostres de fusta. Ascensor. Terras de gres i parquet. Vidres dobles Exterior. Assolellat. A un pas del centre! Ref. 2002

**Manresa**



134.500€

Sup. 80m², 3 hab. (1doble, 2 individuals, una amb sortida a celobert), bany complet, cuina ind. amb sortida a safareig i terrassa, menjador de 16m2 amb sortida a terrassa. Terrassa 65m2. Calef. gas, porta blindada, p. automàtic, ascensor. Traster 5m2, Pl. Pàrking a la mateixa finca. Ref. 2024

**Manresa**



105.000€

Pis senyorial amb una Sup. De 160m², 6 hab. (3dobles, 3individuals, amb sortida a galeria), bany complet, bany auxiliar,cuina indp. Safareig, menjador de 25m2 orientat al sud i nord,calef. gas, exterior, interior assolellat. No ascensor. Pis a reformar, amb moltes possibilitats. Ref. 2025

**St. Fruitós**



254.000€

Casa adossada 240m² (útils 180m2) distrib. en PK + 3 plantes. PK. per 3 cotxes, porta autm. 1ª hab. 2ª Pl: Cuina indp. de 18m2 amb sortida a jardí 45m2, menjador de 21m2, lavabo, 3 hab. (1doble, 1 suite, 1 individual), 2 banys (1banysera hidromassatge). 3ª Pl: Estudi 45m2 i A/C, safareig i terrass de 15m2. Ref. 3019

**Santpedor**



248.000€

220 m², pl. baixa: PK. 95 m2, p. autom. 1a Pl: Cuina ind. amb sortida safareig i terrassa 8 m2, menjador 18 m2, A / C, foc a terra i sortida a terrassa. Totes les hab. casa amb armaris encastats, 2 hab (1 ind i 1 doble amb A/C) bany complet i banyera. 2a Pl: 2 hab (2 hab. doble, una A/C i balcó), bany ampli. Terrassa de 18 m2. Ref: 3022

## Certificats d'Eficiència Energètica per a vivendes

Amb l'entrada en vigor de la nova normativa, tots els immobles han de tenir un certificat d'eficiència energètica, que cal posar a disposició del consumidor, i que cal adjuntar als contractes de compra-venda i lloguer.



**TARIFA VIVENDES,  
LOCALS I OFICINES**

**FINS A 70m2**

**135€ +IVA**

**DE 71m2 A 100m2**

**150€ +IVA**

OFERTA 50% dte en el primer certificat

**TEL. 605 697 035**

TARIFES ESPECIALS PER A IMMOBILIÀRIES  
CONTRACTANT PACKS DE 10, 50 o 100 CERT'S

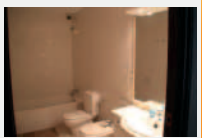


Telf. 93 873 68 87 - Mbl. 636 959 870

C/Bruc 115 baixos 08242 Manresa  
A.I.CAT nº 2765 E.I.C nº 1685

Lloguers

www.corredorinmobiliario.es



**MANRESA.** Pis de 90 m2 de 4 hab. bany i lavabo, menjador - estar amb sortida a ampli balcó, cuina amb safareig i pati annexa, ascensor, calef. **Preu: 450€/mes (REF:LVM030)**

**MANRESA.** Pis de 3 hab. ( 2 dobles), menjador - estar amb balcó, cuina reformada amb galeria annexa, calef. **Preu: 400 €/mes (REF:LVM031)**

**MANRESA.** Pis en finca de només 7 anys amb ascensor de 2 hab. dobles menjador - estar amb balcó, bany complet ampli, cuina equipada, calef, finestres d'alumini, terres de gres. **Preu: 550 €/mes (REF:LVM032)**

**MANRESA.** Dúplex en finca seminova, amb terrassa de 40 m2 de 2 hab. 2 banys, menjador - estar, cuina americana amb balcó, ascensor, calef. a/c, mobles i electrodomèstics. **Preu: 450€/mes (REF:LVM033)**

**MANRESA.** Pis amb ascensor de 3 hab, menjador - estar amb balcó, cuina - office amb balcó, bany, calef. amb parking indós.

**Preu: 450 €/mes REF:LVM023**

**MANRESA.** Pis en finca seminova de 90 m2 amb ascensor de 3 hab. dobles, menjador - estar amb sortida a terrassa, cuina - office, bany, calefacció. **Preu: 400 €/mes (REF:LVM028)**

**MANRESA.** Pis en finca de 10 anys, ascensor, parking, de 3 hab. bany i lavabo, cuina - office, menjador - estar amb balcó, terres de gres, a/c. **Preu: 430 €/mes (REF:LVM002)**

**MANRESA.** Pis de 110 m2 de 4 habitacions, menjador - estar amb sortida a balcó, bany complet, lavabo, cuina amb safareig annexa, amb mobles i electrodomèstics, ascensor, calef. **Preu: 500 €/mes (REF:LVM008)**

Vendes

Administració de Finques



**MANRESA.** Pis de 124 m2 amb 4 hab. (3 dobles), galeria, cuina, bany complet, calef. excel·lents vistes. **Preu: 69.681€ (REF:MAB293)**

**MANRESA.** Pis de 88 m2 amb 4 hab. menjador - estar, cuina, bany. **Preu: 48.300€ (REF:MAB228)**

**MANRESA.** Àtic ampli de 97 m2 amb terrassa de 4 hab. Bany complet, menjador - estar, cuina, calef. traster. **Preu: 61.000€ (MAB254)**

**MANRESA.** Zona Plaça Catalunya, pis de 84 m2 amb 3 hab. menjador - estar, cuina, bany. **Preu: 57.000€ (REF:MAB289)**

**MANRESA.** Pis de 67 m2, distribuït en 3 hab. menjador - estar, cuina, bany, disposa de calef. **Preu: 39.300€ (REF:MAB208)**

**MANRESA.** Pis de 75 m2 de 3 hab. menjador - estar, cuina, bany, calef. gas. **Preu: 55.600 € (REF:MAB296)**

**MANRESA.** Pis de 62 m2 amb 3 hab. Bany amb dutxa, cuina, safareig, menjador - estar, calef. gas, finestres d'alumini. **Preu: 32.000€ (REF:MA035)**

**MANRESA.** Pis de 85 m2 de 3 hab. cuina amb safareig annexa, bany complet amb dutxa, menjador-estar, cuina, finestres d'alumini, terres de gres, calef. pintat, per entrar-hi a viure.

**Preu: 49.041 € REF: MAB292**



M. 633 349 16 | T.93 380 22 93 | finquesregues@gmail.com

LLOGUER

ST. FRUITÓS DE BAGES



**DÚPLEX DE 100 M2 + 25 M2 DE TERRASSA.** 3 Hab. (2 dobles) una amb sortida a balcó, ampli menjador, cuina office, bany complet amb banyera, i bany amb dutxa. Terra parquet, finestres d'al. amb doble vidre, calef. Finca amb ascensor. **INCLOU PLAÇA DE PARKING.** **Ref. 0478**

500€/mes

ST. FRUITÓS DE BAGES



**C/ ALBÈNIZ.** **Gran pis de 4 habitacions (3 dobles), ampli menjador, calef. terrassa amb safareig. En un 1er. NOMÉS 2 VEINS.** **Ref. 0190**

400€/mes

ST. FRUITÓS DE BAGES



Gran pis semi nou de 3 hab. (2dobles), menjador cantoner i sortida a balcó, bany complet amb banyera i lavabo, finestres d'al. amb doble vidre, terra parquet, calef. Radiant i a.c. **MOLT SOLEJAT. INCLOU PARKING I TRASTER.** **Ref. 0355**

450€/mes

LLOGUER

NAVARCLES



**GRAN PIS DE 3 HAB. I PATI DE 70M2!!!** Ampli menjador amb sortida a balcó, cuina office, 3 Hab. dobles, bany, complet amb dutxa hidromassatge. **VINE A VEURE'!!!** **Ref. 0469**

400€/mes

ST. FRUITÓS DE BAGES



**C/ PADRÓ - CASA PER REFORMAR AL TEU GUST!!!** Planta subterrània amb bodega + planta baixa + 1ª Planta + Altell Té 2 cuines, 6 hab. 2 menjadors, 2 banys. **VINE A VEURE-LA!!!** **Ref. 0422**

88.900€

NAVARCLES



**CENTRE DEL POBLE, pis de 2hab.** Tot reformat, EQUIPAT AMB MOBLES I ELECTRODOMÈSTICS! Menjador amb sortida a balcó, bany amb dutxa hidromassatge, armari per rebost, cuina amb sortida a balcó. Terra parquet, calef. i a.c. **NOMÉS 3 VEINS. (55.900€)** **Ref. 0471**

www.finquesregues.com

Ctra. de Vic, nº 29 St.Fruitós de Bages

PER L'ADMINISTRACIÓ DE LA SEVA COMUNITAT, DEMANI PREGSUPOST SENSE COMPROMÍS

ANUNCIS CLASSIFICATS

IMMOBLES EN VENDA

ES VEN VIVENDA UNIFAMILIAR AMB JARDÍ

Paga i Senyal: 20.000€

Mes de juny: 30.000€

Mes de desembre: 30.000€

La resta: a negociar

Abstenir-se immobiliàries

T. 93 872 14 19 (8h-14h) GPF

**PARCEL·LA EN VENTA (Pineda Castellnou)**  
Parcel·la de 640m2 amb 15 de façana, Serveis a peu de parcel·la: Piscina, Pista de Tennis, Futbol, Basquet i Petanca, i bar comunitari. Molt Bones Vistes i molta arbrada. **Preu: 49.000€**  
T. 659550471 **Ref. Web: 3362**

**CASA LA CULLA. MANRESA**  
Superf. 280m², 3 hab. (2 dobles, 1 Suit), estudi de 40m2 aprox, menjador amb sala d'estar, cuina office, safareig, terrassa de 20m2 (sortida estudi), terrassa de 15m2 (planta menjador), garatge per 3/4 cotxes i traster, terres de marbre, tancaments d'alumini, vidres dobles, calefacció de gas natural, 8 anys antiguitat, una ganga. **Preu: 255.000€** T. 693502881 **Ref. Web: 3208**

**CASA UNIFAMILIAR EN VENDA A SALLENT.**  
Casa en venda a Salient. 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. Web 674**

LLOGUER

**PIS LLOGUER. Z. UNIVERSITÀRIA. MANRESA**  
Pis a 3 minuts de la FUB. 2ª planta sense ascensor, moblat, amb 4 habitacions, 3 d'elles dobles i una individual, 1 bany complet, cuina en bon estat, calefacció nova a estrenar, acabat de pintar, molt lluminós, ideal estudiants, serveis d'alta. 2ª Planta. **Preu: 400€/mes.** T: 626232001 **Ref. Web: 3290**

**LLOGUER DÚPLEX. MANRESA (La Parada)**  
Preciós dúplex amb vistes a Montserrat. Terra radiant, terrassa de 18m2 amb taula i cadires de fusta, dos traster en la planta 4ª i balcó a la 3ª planta. Armari encastats en el menjador, despatx i hab. Matrimonial. Lavabo complet i aseo davant habitacions. Pis recent pintat. El lloguer inclou despeses comunitats + IBI. Parking opcional. **Preu: 575€/mes** T: 626232001 **Ref. Web: 3291**

**ES LLOGA HABITACIONS PER ESTUDIANTS**  
Pel proper curs 2013-2014, lloguem habitacions a estudiants, pis gran, 3 habitacions, (2 dobles), terrat, calefacció, connexió a Internet. situat en el antic cantó de Manresa. **Preu segons ocupants.** Correu: angimargi@hotmail.com **Ref. Web: 3414**

**BUSCO CASA LLOGUER AL BAGES**  
Aïllada i amb petit terreny/ jardí, uns 250€/ mes. Correu: tumbadoras@hotmail.com **Ref. Web: 3421**

PARKINGS

**PÀRQUING LLOGUER MANRESA**  
Es lloga parking a la Plaça Catalunya (davant guarderia). Bon accés. Comandament a distància. T. 687 357 334 **Ref. Web: 3446**

**VENTA PLAÇA PÀRQUING CTRA. PONT VILOMARA. MANRESA.**  
Molt bona situació i fàcil aparcament. Trucar migdies. T. 639534534 sviladrosa@live.com **Ref. Web: 2104**

LOCALS I NAUS

**ES LLOGA NAU A SALLENT**  
Nau de 600 m2 en lloguer. Salient En el Pol. ind. Pla del Mas. Fàcil accés i pràcticament nova. T: 687357334 **Ref. Web: 3292**

**LLOGUER / COMPRA LOCAL COMERCIAL ST. JOAN VILATORRADA**  
Local comercial de 75 m2, equipat amb mobiliari, apunt per començar a treballar, gran aparador cantoner, aire condicionat, caixa registradora, alarma i sistema de seguretat controlable des de casa, calefacció, lavabo i empvadors. Consultar condicions. T. 626232001 **Preu 650€/ mes. Ref. Web 2494**

POSA EL TEU ANUNCÍ A WWW.TOTANUNCIS.COM

Dr. A.Álvarez de la Vega San Cristòbal. Col 4.676

Dr. J.Martorell de Balanzó. Col 12.336

Dr. X. Ripoll Espiau. Col 13.682

93 874 81 34

Ctra. Cardona 67 Baixos · Manresa

## Endometriosis



L'endometri és el teixit mucós que recobreix la capa interna de l'úter. La seva funció és allotjar el zigot després de la fecundació, permeten la seva implantació. És el lloc on es crea la placenta.

Per tant, l'endometriosis és una patologia que es produeix quan la capa de la mucosa es troba fora de la cavitat uterina, en canvi, quan la mucosa es troba dintre de la paret uterina infiltrant-la parlariem d'una adenomiosi, que és una altra malaltia que ara no tractarem.

Definim l'endometriosis com una patologia on es presenten cèl·lules endometrials a qualsevol part del cos fora de l'úter. La causa d'aquest fet es desconeguda, tot i que hi ha diferents teories mèdiques:

1. En el moment de formar-se l'embrió femení, podria ser que hi haguessin fragments de teixit endometrial que quedessin fora de la matriu.
2. Per la sembra de la menstruació de forma retrograda a través de la llum de les trompes de fal·lopi.
3. Per la contaminació quirúrgica degut a intervencions tipus, casaries, miomectomies...

L'endometriosis pot produir dolor pèlvic amb la menstruació (dismenorrea), esterilitat en algun cas, dolor durant les relacions sexuals (disparèunia) i pèrdues, degut a les hemorràgies uterines disfuncionals.

Les lesions que provoca la patologia són diferents a la vista, però totes tenen en comú que són microhemorràgies degudes a la descamació produïda per la regla.

Cada mes amb la menstruació hi ha hemorràgies que produeixen taques marrons i amb els anys es fan quists de sang anomenats quists de xocolata, degut al seu aspecte i a que la sang és capsula i s'envelleix. Per tant, l'endometrioma (Quist de xocolata) el podem trobar dintre i fora dels ovaris, al melic, al budell prim, al budell gros, al peritoneu, a la vagina, al recte, a la bufeta urinària, a la cicatriu de la cesària i inclús fora de l'abdomen.

El diagnòstic es realitza segons la clínica que presenta la pacient i l'exploració que es realitza amb l'ajuda de l'ecografia, que és un mètode molt exacte en mans d'experts. Si hi ha afectació d'altres òrgans veïns també es poden realitzar altres proves com TAC o RM (Ressonància Magnètica).

El tractament dependrà de l'extensió afectada, situació i clínica.

1. En el cas que es presenti una clínica moderada, normalment és tracta amb gestàgens o anovulatori combinats.

2. Si és molt simptomàtic, s'haurà de recórrer a la cirurgia laparoscòpia. A vegades segons la lesió que comporta es pot inclús ressecar un fragment de budell o bufeta urinària.

El pronòstic és incert i dependrà de l'extensió i de la possibilitat de la ressecabilitat total de les lesions. Per tant, podem dir que l'endometriosis és una patologia que l'ha de diagnosticar, estudiar i tractar quan abans millor el vostre ginecòleg.

**Dr. X. Ripoll Espiau · Col. 13.682**



**Dr. José A. Marchena**

Col. núm 34007

**T.93 1614006**

Pg. Pere III, 94 Ent.2<sup>a</sup>

08242 Manresa



## LACTÀNCIA MATERNA

Aquest mes farem 5 cèntims sobre la lactància materna, i el perquè molts insistim i la fomentem.

La primera idea que ha de quedar clara és que la lactància materna és l'alimentació ideal del nadó, la resta de llets existents al mercat només tracten d'imitar-la. Cada cop són més a prop però la llet materna és inimitable al 100%.

La glàndula mamària es va preparant durant l'embaràs i va canviant les seves propietats des del part, passant pel període de lactant fins el nen de 2 anys. S'adapta a les necessitats de creixement del nen. És una maquinària perfecta.

Les recomanacions actuals de la OMS. Són la lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida, anar introduint l'alimentació complementària dels 6 mesos a l'any (amb la lactància materna com a aliment fonamental), i mantenir-la fins els 2 anys.

Aquestes recomanacions al nostre mitjà s'han d'adaptar a la disponibilitat de les mares. Si la mare s'ha d'incorporar a la feina als 4 mesos (si no abans, com les autònomes), es pot començar la fruita i els cereals als 4 mesos. Idealment seria l'extracció de llet materna per donar-li al nen quan la mare sigui fora de casa. Si no fos possible, es pot començar la fruita. Els cereals, es podrien començar amb la llet materna i, si no fos possible, amb llet artificial.

### Per què és important la lactància materna?

1. En primer lloc, perquè és l'aliment ideal pel nen. És la llet de la seva mare, la seva espècie. La llet artificial de la que disposem ha d'estar maternitzada, modificada per tenir una semblança amb la llet materna, s'ha de modificar la proporció de proteïnes, greixos... per «imitar» a la llet materna. Les llets més utilitzades són la de vaca, cabra i soja. La més estudiada és la de vaca. Sembla que la de cabra no té tantes reaccions d'al·lèrgia ni intolerància (clar que la prenen molts menys nens i caldrien més estudis per comparar-les) i la de soja cada vegada es recomana menys.

2. Pel component d'afectivitat entre mare i fill. La mare no només li dona el menjar al nen, quan li dona de mamar el té en braços, li parla, li fa petons... En fi, fa el vincle una mica més estret. Cada vegada es recomana més el contacte pell a pell precoç, tot just després de néixer, si el nen neix en bones condicions, per començar la lactància immediata.



3. Les defenses: molt important pel nen que s'enfronta a un mitjà exterior, agressiu, i la mare li transmet els anticossos necessaris per enfrontar-s'hi als gèrmens que l'envolten. També condiciona la formació d'una flora intestinal adequada, tan important pel sistema digestiu com pel sistema immunitari. També importantíssim el seu paper pel nen que comença molt petit la Llar d'Infants i s'enfrontarà a un ambient ple de virus i bacteris

Hi haurien molts més motius per defensar la lactància materna, però l'extensió ocuparia tota la Revista.

No puc acabar aquest petit article sense insistir en «mites» que inclús els personals sanitaris no desterrem:

1. El pit no té horari, ... S'ha de donar cada 3 hores... La durada de la presa ha de ser de tants minuts... **el pit és a demanda i no te rellotge.**
2. No hi ha llet materna que no alimenti, és suficient o insuficient però la llet alimenta. La llet més aigualida és una fase de la llet materna.
3. Si el nen demana molt és que no té prou i necessita suplement: si el nen engreixa no necessita suplement, l'alletament matern és a demanda.
4. Si la mare no va poder donar pit, la filla no podrà: és absolutament fals.
5. Si el pit és petit, poc voluminós o el mugró és pla no podrà alletar: falsedat mantinguda durant molt de temps.
6. El nen no engreixa «com li toca»: els nens que fan pit no segueixen al 100% les gràfiques de creixement de les que disposem. La OMS. ha facilitat unes gràfiques de creixement amb lactància materna.

Només em queda animar a totes les mares a fer lactància materna si és possible. També la meua consideració per les mares que tenen dificultats per donar el pit, no poden per diverses circumstàncies o, simplement no volen, perquè les llets artificials que tenim són una garantia que assegura el bon creixement i la bona nutrició dels nens. I una darrera reflexió en relació a la llet artificial: **totes les llets artificials no són iguals, assessoreu-vos amb el vostre pediatre.**



## Centre de Massatge i Acupuntura UM-YANG

### Torticolis

La torticolis és una contracció muscular prolongada en la regió del coll que origina dolor i incapacitat de moviment. Aquesta distonia provoca que, mentre el cap apunta cap una espatlla, la barbata pugui senyalar cap a l'espatlla oposada.

#### Síntomes

Els símptomes generalment comencen gradualment i poden ser intermitents en un primer moment, empitjoren per problema d'estrès. Normalment, el dolor millora una mica quan la persona està estirada, tot i que, al aixecar-se pot arribar a fer un dolor molt agut ja que hem d'aguantar el pes del cap. Moltes persones podem corregir temporalment el dolor amb la posició del cap, tal com, tocar amb la barbata cap al costat oposat al gir.

Aquest dolor pot irradiar-se cap l'esquena o espatlles i arribar fins i tot al braç o a les mans. Les cefalees també poden ser un símptoma i la rigides en la part muscular del coll on es pot observar una postura anòmala del cap.

#### Causas i tipus de torticolis

Hi ha diferents causes. Una mala postura dormint, una posició brusca, un cop d'aire o una adquisició genètica.  
Tipus:

- Torticolis: normalment causades per moviments bruscos del coll o per males postures.
- Torticolis idiopàtica: no se sap la causa.
- Torticolis congènita: es dona dins de l'úter, si el fetus s'ha col·locat en mala posició durant el seu creixement.

Torticolis espasmòdica: contraccions del coll amb dolor normalment per una causa d'estrès o fatiga.

#### Prevenició i Tractament

Donat que aquesta patologia té especial incidència en males postures, és recomana tindre en compte els coixins alts o massa baixos alhora de dormir, com passar molt de temps parlant per telèfon en una posició forçada, i tots els moviments bruscos del coll que la puguin originar.

Les tècniques de relaxació i els estiraments regulars de la zona del coll poden ajudar a les persones que normalment pateixen aquesta afecció.

L'acupuntura i els massatges ens ajudaran a relaxar les zones afectades, donar moviment i elasticitat a les cadenes muscular.

福利    Hores a convenir    健康

Daniel Sarrate Muñoz  
terapeuta.13@hotmail.es  
C/Guifré el Pilós,5-7 baixos 2, Manresa

T. 630 678 861  
www.danielsarrate.totsalud.com






**CUINA**  
CASOLANA

Carrer Era de l'Esquerra, 12  
08240 Manresa

info@cuinacasolana.com

Segueix-nos!! 

## Pop a la Gallega

### Ingredients

- 1 Pop fresc
- 1/2Kg de gambes congelades i pelades
- 1 kg de patates
- Sal, all, julivert i pebre negre
- Sal Maldon, "pimenton" picant i oli d'oliva

### Preparació

Es neteja ben be el pop de la possible sorra que pugui portar i li traiem els ulls. Seguit agafem una olla amb bastant aigua i quan comenci a bullir introduïm el pop per escaldar-lo, es fa tres vegades seguides (posar i treure el pop de l'aigua bullint 3 vegades), després el deixarem dins de l'olla durant 1h o 1:30h fins que quedi ben tendre. La sal normal es posa al final de la bullició i es deixa reposar fins que es refreda. Mentre podem saltejar les gambes amb oli d'oliva i les reservem i amb una altra olla podem bullir les patates tallades en rodanxes.

Un cop refredat el pop, agafarem les potes i les tallarem a rodanxes. Ara ja podem muntar el plat: En el fons d'una safata posarem les patates bullides, a sobre el pop i per sobre del tot les gambes, seguit li tirarem l'all i el julivert, la Sal Maldon, el "pimentón" picant i el pebre negre.

**Proveu-lo està boníssim!!**





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

T. 902 278 288



## NO A LES AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES!



Tornem a estar d'enhorabona! Un any més hem renovat el pacte per a celíacs amb l'agència catalana del consum.

La nostra fàbrica d'embotits ALVEN i els seus productes han estat certificats per l'agència com a aptes per a celíacs. La nostra feina constant d'investigació i control en els aliments fabricats, a més de ser exquisits al gust, es converteixen en saludables i, per suposat, segurs per les persones que presenten problemes amb els al·lèrgens.

Dins del ventall de productes frescos per cuinar que no contenen gluten, trobareu als nostres taulells i murals la Botifarra crua, llonganissa fresca de pollastre, els peus de porc, xoriço i xistorra.

Els nostres embotits artesanals com el bull blanc, botifarra negra, sobrassada Ibèrica, mortadella mini i d'olives, catalana, pernil dolç, llonganissa pagès, fuet amb pebre i secallona. Gustosos entremesos o embotits per l'esmorzar dels nostres fills o pels nostres aperitius lliures de gluten.

Busqueu el distintiu ALVEN en els productes i dormiu tranquils... Gaudiu de saber que la família està coberta amb aliments curosament produïts sense additius que mica en mica malmeten els nostres cossos.

Posem a la vostra disposició, per a qualsevol consulta o suggerència la nostra bústia virtual: [alven@alven.cat](mailto:alven@alven.cat) per tal de donar resposta a tot el que ens hagueu de dir.



**I...una vegada més....moltes gràcies per la confiança que ens dipositeu!!**

**[www.grupllobet.com](http://www.grupllobet.com)**

# CAL ISAAC

TAPES I MENÚS  
AMB CUINA CASSOLANA



AVDA. MONTSERRAT, 3 BAIXOS  
08245 SANT JOAN DE VILATORRADA  
**T. 93 876 78 35**

i ara també

**TAPES PER  
EMPORTAR**

## Espai rural per a celebracions i reunions

Necessites un espai per a trobades d'amics, familiars o reunions d'empresa ?

Dinars familiars  
Caçotades  
Presentacions

Barbacoa  
Menjador  
Aparcament



Molt a prop de Manresa!

lesfarreras@salleles.cat - 686 42 35 08

## L'Ermitanet

"CARGOLADA" Menú de 25,00€ amb  
degustació de 3 tipus de cargols cuinats  
diferents - llosa de carn - crema catalana  
café - porró de vi i pa torrat.

**C/Tubots nº21 | 93 873 18 62**

**www.lermitanet.com**

**DELI  
CAFE  
SSEN**

Menú GRUP  
**18€**

### Entrants:

Pica - Pica variat

### Primers:

Amanida formatge de cabra calent  
Tallarines a la Carbonara  
Risotto de Ceps

### Segons:

Bacallà amb tomàquet  
Pollastre rostit amb patates  
Llaminera porc amb suau de pebre

### Postres:

Gelat

Aigua, Sangria i Cervesa

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

## BRASERIA MARC

**T. 93 876 07 90**



Menú Cap  
de Setmana  
17,80€ + IVA

Menú  
Especial  
23,90€ + IVA

**OBRIM TERRASSA DIVENDRES I DISSABTES**

**www.braseriamarc.com**

Ctra. Monestir Sant Benet 08272 St.Fruitós de Bages



**sagrada  
familia**

PINTURES I DECORACIÓ · BELLES ARTS I MANUALIT



**PER AL TEU JARDÍ**

GESPA ARTIFICIAL



16,90 € / m2

PINTURA PISCINA  
TITAN SIRENA 4L



17,85€

PEDRA ARTIFICIAL



46,50 €

C/ VILADORDIS, 69 BAIXOS  
08240 MANRESA

T. 93 873 57 17  
www.sf pintures.com



Especialistes en construcció

Obra fins a 3 plantes  
Construcció de Xalets  
Rehabilitacions  
Naus industrials  
Obra moderna

info@construccionsmelito.cat  
Contacte: 659 165 189

www.construccionsmelito.cat



Obertura de locals i activitats  
Consultoria energètica  
Projectes de instal·lacions  
Plans d'autoprotecció

Contacte: 620 655 346 info@ecubenginyeria.com www.ecubenginyeria.com

**Co-Market Logístic, s.l.**

**BRODATS I VESTUARI PROFESSIONAL**  
www.comarketlogistic.es

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

**DESEMBUSSAMENTS BAGES**

**SOLUCIONEM TOT TIPUS**

**D'EMBUSSAMENTS**

CANONADES | DESAIGÜES | FOSSES SÈPTIQUES

TEL. 605 697 035

**COMPRO OR**



**GRUPO ORO**  
MANRESA

C/Alfons XII, 22 bxs Manresa  
(a tocar la plana de l'Om)  
T. 938 723 239 - 626 006 676

MÀXIMA DISCRECIÓ · TAXACIONS GRATUÏTES

**MÀXIMA COTITZACIÓ**

Rescatem pòlisses d'empenyorament  
del Monte de Piedad



**Contractant**

**4 anuncis com aquest  
et regalem la  
pàgina web!**

**T 937 422 007**





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](http://www.linbages.com)

## Publica Gratis el teu anunci

### ELECTRÒNICA

#### CAMARA NIKON COOLPIX L100 MP

De 10mg digital, funciona molt be i es ven per no fer-la servir. Funciona amb piles. Preu: 95€. Només contesto correus: zuleimag12@hotmail.com Ref. Web: 3396

#### CAMAR KODAK 10MP

De 10 mg, funciona molt be i es ven per no fer-la servir. Preu: 65€. Només contesto correus: zuleimag12@hotmail.com Ref. Web: 3397

### DEMANDA DE TREBALL

#### PERRUQUER PROFESSIONAL

Perruquer Professional a domicili inclòs els caps de setmana i festius. trucar sense compromís T:938750809 M: 646939234. Manel Fenoy Ref. Web: 3363

#### PROFESSOR AMB EXPERIÈNCIA DÓNA CLASSES PARTICULARS

Reforç de Primària i Secundària; Prova d'accés a la Universitat, branca de Geografia i Història; Estudis universitaris de Geografia i Història. T. 639633422 Ref. Web: 3354

#### BUSCO PROGRAMADOR JAVA

Per fer treball de l'institut. Pago per el treball. T: 661107771. Ref. Web: 3357

### MATERIAL ESPORTIU

#### VENTA MATERIAL LONGBOARD

Tables, rodes, rodaments, eixos, cargoleria, llijes... Venem longboards complets i per separats. A mida! Per rebre el llistat de material contacta. T: 626973734 Lliurament 28h a tota Espanya. Ref. Web: 3373

#### DESEMBUSSAMENTS DE CANONADES

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

Ref. Web: 9  
T. 629 633 773 Web: www.linbages.com

### VARIS

#### RADIOCONTROL THUNDER TIGER EB4-S2 PRO E-1:8

Cotxe radio - control model totalment preparat per competir. Motor Picco 3.5cc, emissora Graupner digital XS-6 un sol us (sense bateries)+ carregador i infinits recanvis. Preu: 600€ T: 636 37 61 53 Ref. Web: 3377

#### 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. Web: 1823

#### VENC 8 RADIADORS ELÈCTRICS THERMO-TECHNIC DTSV.

1 de 10 elements de 1250W, 5 de 8 elements de 1000W i 2 de 4 elements de 500W. Tenen comandament a distancia per programar-los i suports de paret. També es venen per separat. Preu compra Nous 2800€ aprox. Preu: 900€. Correu: Espinal02@hotmail.com Ref. Web: 3443

#### AIRE ACONDICIONAT SAUNIER DUVAL

Te 3 anys i només s'ha fet servir 2 vegades. Preu: 250€. Només contesto correus: zuleimag12@hotmail.com Ref. Web: 3398

### ANIMALS I ARTICLES

#### ASSECADOR PERRUQUERIA CANINA

Es ven assecador Artero. Preu nou: 750€, ara 400€ negociables. Sense utilitzar pràcticament. Recollir a Manresa. T: 669336442 Ref. Web: 3297

#### BANYERA PERRUQUERIA CANINA

Es ven, només utilitzada un any, preu nova 850€, ara 450€ negociables. Està nova. Recollir a Manresa. T: 669336442 Ref. Web: 3297

#### ES REGALEN GATETS DE 7 SETMANES.

Grisos amb els ulls blaus. T: 659.48.10.43 Ref. Web: 3380

#### BUSCO ARTICLES ANIMALS

M'agradaria que em regaleassin gàbies, estancs, aquareis, contacteu e-mail: inversio83@hotmail.es Ref. Web: 3442

**matalassos i mobles de tona**  
T. 934600454  
mueblesdetona.blogspot.com  
Catàleg Web: www.totanuncis.com

#### DESATASCOS BCN SEBASTIAN

Desplaçament gratuït, la resta d'hores 50%. Garantia 1 mes. Desembossaments econòmics, buidaments, inundacions, detector sonda, Manteniments preventius, preus especials per empreses, Administradors de finques. T. 665020695 www.elsebas.net

## AQUEST MES, PROMOCIONEM ELS SEGÜENTS ARTICLES EN VENDA

Ja siguis particular o empresa, pots vendre els teus productes online a través de

[www.totanuncis.com/botiga](http://www.totanuncis.com/botiga)



10€

**Joc Dante's Inferno XBOX**  
360, per 10€.  
Tel. 619 509 153



1,5€

**Làmina protectora** per pantalla HTC One 0,2mm de gruix. Translúcid 98%, protegeix ratllades, pols i líquids. per 1,5€ la unitat. Tel. 619 509 153



25€

**Joc Final Fantasy VII**  
Platinum PlayStation en bon estat, complet, 25€. Tel. 619 509 153



10€

**Joc Alan Wake**, joc exclusiu XBOX 360 com nou, per 10€. Tel. 619 509 153

enlaira la teva economia fins a l'infinit i més enllà!!

**ENTRADA FAMILIAR**

**MÍNIM 1 ADULT + 2 NENS**  
**MÀXIM 2 ADULTS + 3 NENS**
**FAST & FURIOUS 6**

Els herois es troben dispersos pel planeta i sense poder tornar a casa. Hobbs investiga a una banda letal de conductors mercenaris i es troba amb la gran sorpresa, que contem amb la inestimable ajuda de Letty, la dona estimada de Dom, la qual, donaven per morta. Hobbs li demana a Dom que reuneixi el seu equip a Londres.


**Director:**  
Justin Lin

**Actors:**  
Vin Diesel,  
Paul Walker,  
Dwayne Johnson,  
Michelle Rodriguez

**Estrena: 24-05-2013**
**R3SACON**

Aquesta vegada no hi ha boda, ni tampoc acomiadament de solter. Quin desastre pot ocórrer ara? Quan s'ajunta el grup i viatgen, qualsevol cosa els hi pot passar.


**Director:**  
Todd Phillips

**Actors:**  
Zach Galifianakis,  
Ed Helms,  
Bradley Cooper,  
Jamie Chung

**Estrena: 31-05-2013**
**AHORA ME VES**

L'FBI segueix la pista a un grup d'illusionistes i mags anomenats els "els 4 jinetes". Aquests cometem atracaments contra homes de negocis corruptes. Els diners robats els fan ploure davant la seva audiència i el FBI.


**Director:**  
Louis Leterrier

**Actors:**  
Morgan Freeman,  
Mark Ruffalo,  
Isla Fisher,  
Jesse Eisenberg

**Estrena: 07-06-2013**
**CLARA NO ES NOMBRE DE MUJER**

Jorge te 40 anys, és acomodat i la seva dona no l'estima. Joan el seu nebot prepara el viatge de fi de curs a Cuba amb l'Ana la seva xicota. Existeix una persona que desitja evitar que Ana i Joan estiguin junts i trenquin abans del viatge.


**Director:**  
Pepe Carbajo

**Actors:**  
Miriam Díaz-Aroca,  
Jorge Sanz,  
Jorge Perugorria

**Estrena: 07-06-2013**
**INSENSIBLES**

Un cirurgista necessita urgentment un trasplant de medulla. Això el comporta investigar a fons els seus orígens i conèixer als seus pares biològics, on trobarà una connexió amb una generació de nens de l'Espanya del 31, dels Pirineus, els quals estaven reclutats per un mal desconegut.


**Director:**  
Juan Carlos Medina

**Actors:**  
Àlex Brendemühl,  
Juan Diego,  
Derek de Lint,  
Irene Montalà

**Estrena: 14-06-2013**

# HORÒSCOP

**Aries (21/3-20/4)**, Mes molt pròsper, arribaran diners de diverses fonts. Ara és el període per cultivar l'harmonia emocional i preparar el terreny psíquic per a l'èxit futur.

**Taure (21/4-21/5)**, Et sentiràs optimista, amb ganes de viatjar, aprendre i buscar un sentit més filosòfic que ampliarà els teus interessos espirituals.

**Bessons (22/5- 21/6)**, Gaudiràs de gran empenya i ganes de fer moltes coses. Comptaràs amb gran creativitat i intuïció, així que posa el teu talent en marxa.

**Cranc (22/6-22/7)**, Obtindràs grans èxits a nivell social i laboral. Tindràs ambició de canviar i progressar, alhora voldràs donar un gir als teus plans immediats.

**Lleó (23/7-22/8)**, Voldràs canviar el rumb de la teva vida, pensaràs en el teu futur laboral i voldràs moure't del lloc on vius. Època moguda, plena de canvis i sobretot interns.

**Verge (23/8-22/9)**, Aquest mes tindràs molta claredat mental la resta sense canvis, en general.

**Balança (23/9-22/10)**, Moment favorable per expressar les teves emocions i obrir-te a sensacions més subtils i sensuals. Període propici per conrear les relacions i madurar.

**Escorpió (23/10-22/11)**, Mes decisiu per establir un nou equilibri a la teva vida. Controla la tensió i la inseguretat que et produeix haver d'adaptar-te a noves circumstàncies. Mostra't tal com ets.

**Sagitari (23/11-21/12)**, Posaràs a funcionar l'ordre, la previsió, la disciplina i el sentit del deure. Sentiràs ganes de expressar-te, de recuperar il·lusions i sobretot estaràs feliç.

**Capricorn (22/12-19/01)**, Motivats i la ment molt lúcida, amb desitjos de poder. Tindràs gran curiositat intel·lectual i sabràs enfocar la realitat des d'un punt de vista diferent.

**Aquari (20/1-19/2)**, Viuràs canvis profunds. Veuràs la realitat d'una altra manera. Avaluat's tot el que t'envolta i connectaràs més amb les emocions, somnis i l'ànima de les persones.

**Peixos (20/02-20/03)**, Evita l'agressivitat i tallar vincles importants en aquest moment. És temps de realitzar els teus somnis. Et connectaràs amb la veritat i descobriràs a fons la teva personalitat.





**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**

Ja pots marxar tranquil de vacances...

sabent que la teva empresa compleix amb la **Llei de Protecció de Dades LOPD**

i si no és així, a què esperes? Truca'ns

 **consultic**  
WEB | LOPD | TIC Consulting

Tel. 937 422 007 [www.e-consultic.com](http://www.e-consultic.com)

